

Je suis Atuut Shouldice. J'aimerais vous parler d'une théorie que j'ai à propos du suicide au Nunavut, qui pourrait peut-être vous aider. Je suis un père monoparental de deux extraordinaires futurs hommes, Akkiutag et Kusugak. Je suis un chasseur, un guide, un mécanicien certifié et un agent de la gestion des ressources pour le gouvernement fédéral, procédant à des inspections de conformité environnementale. J'ai grandi dans une formidable famille avec des parents actifs et aimants. Nous étions souvent dans la nature, pratiquant notre culture et apprenant nos valeurs. J'ai vécu une vie assez exceptionnelle jusqu'à maintenant.

Il y a sept ans, un bon ami à moi s'est tiré dans la tête et a survécu, entraînant une vague de souvenirs que je n'avais pas réalisés que j'avais. Des souvenirs de mon Angnaqtik sur le plancher, dans une marre de son sang, du sang tellement clair, indiquant que je devais être arrivé quelques moments après pour ne pas s'être oxydé et foncé.

Mes enfants étaient petits lorsque ces souvenirs sont revenus; je savais que je devais gérer ces souvenirs pour être un bon père, j'avais de la difficulté. Mon patron m'a aidé à consulter par un programme offert au travail parmi nos avantages sociaux. Apprendre à communiquer n'a pas été facile. Le premier jour de thérapie n'est allé nulle part, mais Irene m'a assigné un devoir : noter les noms des personnes que j'ai perdues dans ma vie pour le prochain rendez-vous. Je suis retourné à la maison et j'ai noté 54 noms, des gens près de moi, des personnes avec qui j'avais travaillé, des personnes que j'ai admirées. J'ai lu ces noms à Irene, et je lui ai indiqué lesquels étaient des causes de suicide, de noyade et de causes naturelles. La majorité d'entre eux étaient des suicides. Elle s'est excusée, car elle pleurait lorsque j'ai lu la liste de noms éparpillés sur un morceau de papier que je tenais.

Irene m'a dit : « Atuut, dans ma carrière, personne si jeune n'est venue me voir avec tellement de perte dans sa vie ».

J'avais 30 ans à ce moment. Lui disant, ce n'était pas seulement moi qui ai vécu ces expériences, c'était tout le monde de ma communauté. Encore aujourd'hui, je consulte régulièrement un thérapeute. Mes enfants sont des élèves sur le tableau d'honneur et on me complimente souvent sur leurs talents et leur respect. Ce printemps et cet été, Kusugak est souvent allé seul ou avec des amis sur le territoire pour chasser l'oie et ramasser des œufs, revenant régulièrement à la maison avec de la viande et des œufs pour sa mère et sa grand-mère. Cette année, Kusugak a commencé son secondaire 2 à la même école secondaire où je suis allé. Cela m'a rendu anxieux, car cette année scolaire fut l'une des plus difficiles de ma vie. Me forçant à vieillir plus rapidement que j'aurais dû.

Désolé du long détour pour en arriver à ma théorie. Dans ce parcours de guérison au cours des deux dernières années, je suis allé à l'hôpital voir Greg, un infirmier praticien. J'ai reçu un diagnostic d'anxiété et j'ai commencé à prendre Siv-citalopram. Je me trouvais ridicule de prendre ces médicaments, je ne pensais pas être atteint d'anxiété, mais le sentiment dans ma poitrine est évidemment parti après quelques semaines, sentiment que je me souviens avoir eu depuis que j'avais au moins 10 ans. Mais je savais que quelque chose n'allait toujours pas. Les médias sociaux sont assez intéressants pour la façon dont les gens aiment partager leur vie. Cette année, j'ai remarqué plusieurs personnes qui faisaient référence à leur TDAH, et je leur demandais comment ils furent diagnostiqués. La plupart assument qu'ils sont atteints du TDAH sans avoir reçu un diagnostic d'un professionnel. Je suis retourné voir Greg et j'ai passé un test pour voir si j'étais atteint du TDAH. Comme nous n'avons pas régulièrement un psychologue sur place, je ne pouvais pas suivre le processus habituel pour recevoir un diagnostic. Mais comme j'ai un historique avec l'IP et étant donné son grand niveau de formation médicale et d'expérience, il pensait que c'était une bonne idée de me donner une faible dose de Vyvanse. Un médicament utilisé pour traiter les personnes atteintes du TDAH. Instantanément, j'ai remarqué des améliorations; j'étais moins distrait au travail, je n'avais pas à relire la législation plusieurs fois juste pour comprendre ce que je lisais. Nous nous sommes vus régulièrement pour ajuster ma dose. J'ai pleuré au travail; mon esprit s'est tu! « Est-ce cela que les personnes normales ressentent? ». Ne pas penser à un million de choses en même temps? Je n'ai pas du tout changé, à part mon cerveau qui était capable de mieux prioriser les tâches, de mieux comprendre et rationaliser mes émotions, et j'ai commencé à mieux dormir, ce avec quoi j'avais eu de la difficulté depuis toujours.

La définition du TDAH de Google est :

« TDAH signifie trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. C'est un trouble médical. Une personne atteinte du TDAH montre des différences dans le développement cérébral et l'activité cérébrale affectant l'attention, la capacité de rester assis tranquille et la maîtrise de soi. Le TDAH peut affecter un enfant à l'école, à la maison et dans ses amitiés. »

Naturellement, comme enfant de deux éducateurs, je voulais savoir ce qui n'allait pas avec mon cerveau et pourquoi. Je savais que j'étais intelligent et que j'avais de la difficulté au secondaire, mais je connaissais seulement le TDAH de par certains enfants à l'école qui étaient médicamentés au point d'être des zombies. Alors j'ai commencé à faire des recherches, cherchant des revues médicales ou des livres sur le TDAH. J'ai trouvé un livre intitulé *ADHD a hunter in a farmer's world* par Thom Hartmann avec une préface de Michael Popkin Ph. D. Hartmann a écrit ce livre pour son fils atteint du TDAH. Expriment comment le TDAH ne devrait pas être décrit comme un trouble, car il a trouvé par ses recherches et ses études que les enfants ayant reçu un diagnostic de TDAH, à qui on enseigne dans un environnement approprié, ont une intelligence équivalente ou supérieure. Souvent, des enfants atteints du TDAH ne reçoivent pas de diagnostic, car ils étaient trop intelligents pour répondre aux critères du TDAH; ils remarquaient des gens venant dans la classe et ils ne voulaient pas être catégorisés avec les enfants atteints du TDAH. Mais plus tard dans la vie, ils ont rencontré des difficultés alors que l'organisation et les demandes augmentaient avec le niveau plus élevé de scolarité. Hartmann énonçait ensuite sa théorie que le TDAH peut se transmettre d'une génération à l'autre, ce qui a été confirmé. Ensuite, il a commencé à étudier les cultures et les sociétés dans lesquelles la chasse était un mode de vie prévalent. Il a noté que le diagnostic de TDAH passait d'un enfant sur dix dans les classes des plus grandes villes à trois sur dix où les enfants étaient issus d'une société de chasseurs. Il a réalisé que les individus d'une société de chasseurs ont développé un TDAH, car c'était un avantage évolutif d'être hypersensible à l'environnement avec des prédateurs et des conditions changeantes où ce trait permettait de prospérer.

Cela m'inquiétait, j'avais probablement passé le TDAH à mes enfants et j'ai commencé à lire sur la façon de contrôler naturellement le TDAH sans recourir aux médicaments dès le début. J'ai réalisé que j'appliquais déjà l'apprentissage collectif, l'alimentation à taux élevé de protéines, la consommation accrue d'eau, les activités extérieures. Mais je surveille maintenant pour voir si cela deviendra un problème lorsqu'ils seront des adolescents.

J'ai ensuite commencé à regarder les caractéristiques d'une personne atteinte du TDAH et la façon dont le cerveau d'une personne atteinte du TDAH fonctionne. Évidemment, différents événements dans ma vie et différentes habitudes ont commencé à cocher toutes les cases. Le thalamus est une partie du cerveau; c'est la station de relais de l'information de votre corps. Toute l'information des sens de votre corps (sauf l'olfaction) doit être traitée par votre thalamus avant d'être envoyée au cortex cérébral de votre cerveau afin d'être interprétée. Votre thalamus joue également un rôle dans le sommeil, l'éveil, la conscience, l'apprentissage et la mémoire. On dit que les personnes atteintes du TDAH ont un thalamus s'étant développé d'une façon affectant ces sens. Le système limbique dans notre cerveau travaille en étroite relation avec le thalamus pour contrôler les émotions et il est responsable de l'anxiété. Le développement de ces systèmes dans le cerveau entraîne souvent des caractéristiques d'anxiété, de dépression, d'abus de substance, de sautes d'humeur fréquentes, de mauvaise image de soi, d'idées suicidaires. Et tellement plus. Avec cette information, je me demande souvent qui de mes amis sont atteints d'un TDAH non diagnostiqué. Et toutes les personnes que j'ai perdues par suicide cochent toutes les cases. Toujours curieux, j'ai regardé les études autochtones et inuites sur le TDAH et le taux de suicide chez les personnes atteintes du TDAH.

L'Institut national de la santé a publié une étude avec soixante-quinze enfants autochtones de la 1^{re} à la 4^e année testés dans deux réserves différentes. Dix-sept des soixante-quinze (22,7 %) enfants autochtones ont démontré une concordance sur les formulaires des parents et des enseignants, avec des scores T au-delà des écarts-types de 1,5 par rapport à la moyenne de l'indice Conners du TDAH, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux.

L'Institut canadien de la santé infantile a publié en 2012 et des difficultés d'apprentissage ont été rapportées chez 12 % des enfants des Premières Nations et Métis âgés de 6 à 11 ans. La moitié de ce groupe (6 %) des enfants inuits du même groupe d'âge rencontre des difficultés d'apprentissage. On a rapporté que 9 % des enfants des Premières Nations et Métis âgés de 6 à 11 ans sont atteints du trouble déficitaire de l'attention, comme 5 % des enfants inuits. On a rapporté que 13 % des enfants des Premières Nations et Métis ont des difficultés à parler ou de langage, comme 7 % des enfants inuits.

L'Université de Toronto a publié le 4 janvier 2021 : « Même lorsque nous tenons compte des antécédents de maladie mentale, et des taux accrus de pauvreté et des situations d'adversité précoce que les adultes atteints du TDAH connaissent, il était quand même 56 % plus probable que ceux atteints du TDAH fassent une tentative de suicide que leurs pairs non atteints du TDAH. »

J'étais curieux de savoir pourquoi le pourcentage d'Inuits atteints de ces troubles est inférieur à ceux des autres groupes d'autochtones. Si la théorie d'Hartmann est exacte, ne devrions-nous pas avoir plus de cas de TDAH dans une culture basée à 100 % sur une société de chasseurs et colonisée en dernier avec moins de mixité génétique? Pourquoi n'aurions-nous pas un score supérieur à l'indice du TDAH Connors, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. J'ai ensuite regardé cela de la façon dont les chasseurs inuits sont élevés, particulièrement un chasseur de phoque. Lorsqu'un homme se tient près d'un trou de phoque à Nipaq, il est admiré pour sa patience, sa concentration et à quel point il peut être immobile pour ne pas faire peur aux phoques. Tous ceux qui ont appris cela vous diront à quel point il est excitant et gratifiant, mais long à apprendre. Cette pratique ne cocherait aucune case du manuel sur le TDAH. Mais une chose que les documentaires ne disent pas est que l'esprit du chasseur travaille en surtemps; cela commence lorsqu'il trouve un *aglu* (trou d'air), choisissant l'endroit où se tenir, préparant l'endroit pour ne pas faire de bruit, son ombre se déplaçant sans cesse avec le soleil ou la lune pour ne pas porter ombrage à l'*aglu*. En se tenant immobile à cet endroit pendant des heures, son esprit pensant à ses extrémités, s'assurant qu'elles demeurent chaudes pour qu'il puisse réagir lorsqu'il sera temps d'harponner le phoque. En même temps, il écoute constamment et surveille les ours polaires qui pourraient être une menace. Je crois que ces études ne tenaient pas compte de nos pratiques culturelles et les statistiques sont beaucoup plus élevées.

Je voulais m'assurer qu'en envoyant cette lettre, notre gouvernement n'était pas déjà en train d'examiner ce concept, dans la **Stratégie de prévention du suicide du Nunavut 2010**, page 10. L'effet du risque et des facteurs de protection du suicide l'aborde un peu, mais je n'étais pas certain où chercher l'information de l'étude et si le TDAH était une priorité. Avec l'engagement 7 du **rapport final du Plan d'action pour la prévention du suicide au Nunavut 2017-2022**, « nous supporterons le développement de la petite enfance », j'espérais voir un deuxième dépistage, similaire à celui que nous enfants ont lorsqu'ils entrent à la maternelle. La santé mentale était référencée 39 fois dans le document, mais je n'ai rien vu relié à un examen par un physiologiste. La **Stratégie de prévention du suicide du Nunavut** l'a dit dans la section 4.5 : Détresse mentale et risque suicidaire. De telles études démontrent que jusqu'à 90 % des personnes qui meurent par suicide ont souffert d'un trouble de santé mentale. Les diagnostics les plus fréquents sont les troubles de l'humeur, les troubles de l'usage d'une substance, la schizophrénie et les troubles de la personnalité. Dans la littérature, j'ai lu que l'abus de substance a été identifié comme une pratique d'automédication par les personnes souffrant de troubles sous-jacents.

Je réalise qu'il y a plusieurs facteurs environnementaux lorsqu'on parle de suicide. Mais avec les informations que je vous présente, je crois que nous pouvons réduire les statistiques sur le suicide, en ayant un deuxième dépistage chez les enfants réalisé par un physiologiste qui comprend que ces enfants ne répondent pas aux méthodes diagnostiques traditionnelles en raison de la façon traditionnelle d'élever les enfants inuits, ou au minimum, en informant les individus à propos du TDAH et des étapes impliquées dans son évaluation. Mon opinion sur ces données est qu'il pourrait y avoir au moins 3 enfants dans chaque classe au Nunavut avec une probabilité de 56 % de se suicider, pratiquement un coup de dés. Je suis loin d'être un professionnel de la santé, mais j'ai de l'expérience directe. Comme j'écrivais cette lettre, un de mes amis s'est enlevé la vie hier soir.

Merci d'avoir porté attention à mes préoccupations.

Atuat Shouldice

