

Approche et retombées des expéditions Mamu Nikantetau

Rapport de recherche

Septembre 2026

10e PUAMUN MESHKENU

CHAIRE-RÉSEAU DE RECHERCHE SUR LA JEUNESSE DU QUÉBEC
JEUNES AUTOCHTONES

Équipe de recherche

Direction scientifique et rédaction:
Natasha Blanchet-Cohen
Co-titulaire de la Chaire-Réseau jeunesse (CRJ)
Professeure titulaire
Département des sciences humaines appliquées
Université Concordia
www.chairejeunesse.ca

Co-rédaction et analyse :
Véronique Picard, coordonnatrice de la CRJ et doctorante au programme individualisé, Université Concordia
Eve Desroches-Maheux, professionnelle de recherche, CRJ

Comité de suivi Puamun Meshkenu :
Suzy Basile
Stanley Vollant
Jay Launière-Mathias
Prudence Hannis
Sarah Bourque

Facilitation graphique :
Carole Bérubé-Therrien, CRJ

Mise en page :
Agence Niaka

Remerciements :
Nous remercions l'équipe Puamun Meshkenu et son conseil d'administration pour son appui, ainsi que du partage des participants aux expéditions. Nous tenons à remercier Suzy Basile, membre du conseil d'administration, pour son aide dans l'élaboration du protocole d'entente et du devis de recherche.

Nous voulons également exprimer notre gratitude à Stanley Vollant, Jay Launière-Mathias et Prudence Hannis pour leur contribution à la réalisation et à la validation de cette recherche. Nous remercions également Flavie Robert-Careau membre de l'équipe CRJ pour son soutien dans la collecte et l'analyse des données jusqu'en août 2025.

Pour citer ce rapport :
Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec et Puamun Meshkenu (2026). Approche et retombées des expéditions Mamu Nikantetau. Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec.

Financement :
Cette recherche a été rendue possible au soutien financier du Secrétariat à la jeunesse du Québec dans le cadre des Actions concertées.

https://doi.org/10.69777/377316 (FRQ # 377316).



Sommaire

Ce projet de recherche vise à documenter et à analyser les retombées des expéditions Mamu Nikantetau, initiées et portées par Puamun Meshkenu, un organisme autochtone fondé en 2016 par Dr Stanley Vollant, instigateur du mouvement de marche Innu Meshkenu. Ces expéditions se déploient principalement sous la forme de marches d'environ une semaine culminant le 30 septembre lors de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation. Lors de la plus récente édition, un segment de rabaska s'est ajouté au parcours. Les expéditions rassemblent entre 12 et 19 participants provenant de différentes nations et de divers groupes d'âge.

L'étude repose sur une approche qualitative et relationnelle, centrée sur les expériences et les perceptions de participants et d'employés ayant pris part à une ou plusieurs des quatre éditions des expéditions Mamu Nikantetau (2022-2025). Au total, 41 personnes ont contribué aux activités de recherche. La collecte a combiné des activités créatives lors d'une fin de semaine de retrouvailles post-expéditions, des entretiens individuels, des cercles de discussion, des sondages, ainsi que des journaux de bord. La recherche a été menée en 2025 par la Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec (CRJ), en collaboration avec Puamun Meshkenu.

Une première partie des résultats présente les éléments porteurs de l'approche de Mamu Nikantetau. Le parcours constitue un levier central de l'expérience, tant par le choix du territoire, que par la dimension de visibilité et de mouvement qu'il implique. Les expéditions traversent différents territoires du Québec, favorisant une mise en relation entre les participants et les espaces qu'ils sillonnent. Le parcours est intentionnellement pensé pour se déployer sur des routes passantes, le long d'autoroutes, à travers des villages ou en zones urbaines. Cette présence dans l'espace public rend visibles les réalités des marcheurs et celles des communautés qu'ils représentent. L'effort soutenu, le mouvement continu et le rythme partagé favorisent une concentration et une présence attentive à soi, aux autres et au territoire, ouvrant ainsi un espace propice à la réflexion et à la transformation.

La dimension relationnelle est également un pilier central de l'approche. Elle se manifeste à travers l'esprit du groupe, la composante intergénérationnelle et le climat de bienveillance qui imprègne l'ensemble de l'expérience. La proximité quotidienne entre les participants favorise le développement d'une compréhension mutuelle, la reconnaissance des forces et vulnérabilités de chacun, ainsi qu'un sentiment de solidarité qui soutient la cohésion du groupe. La diversité des participants – en termes de nations, d'âges, de parcours de vie et de capacités physiques, incluant la présence d'une minorité de personnes allochtones –, renforce l'esprit d'équipe. Elle soutient aussi des apprentissages réciproques ancrés dans une expérience concrète de « vivre-ensemble ». Cette dynamique collective prend forme dans la bienveillance qui caractérise les expéditions, créant ainsi un espace sécurisant, propice à l'authenticité et à l'émergence de liens significatifs.

Une deuxième partie des résultats porte sur les retombées liées aux trois axes d'intervention de Puamun Meshkenu. Sur le plan du mieux-être, l'impact sur les processus de guérison apparaît comme central et englobant, puisqu'il structure l'ensemble des autres retombées. La fierté ainsi que le dépassement physique et personnel s'inscrivent dans cette dynamique et contribuent à la nourrir et à la renforcer. L'expérience Mamu Nikantetau constitue également un espace d'apprentissage. Au-delà des connaissances transmises de manière formelle, les expéditions génèrent des apprentissages expérientiels ancrés dans le territoire, le partage d'un défi commun et des intentions rassembleuses. Elles participent aussi à une démarche d'éducation populaire et de sensibilisation, notamment grâce à la visibilité des expéditions, aux activités de diffusion et à la couverture médiatique.

Finalement, à travers les expéditions, on constate des impacts liés aux quatre dimensions de la réconciliation priorisées par Puamun Meshkenu. La réconciliation avec soi-même occupe une place fondamentale, étant perçue comme un préalable à toute autre forme de réconciliation. Les expéditions constituent également des espaces privilégiés de rencontre et de partage. Elles favorisent le rapprochement entre nations et communautés et offrent un rare contexte où la rencontre entre Autochtones et non-Autochtones se déroule selon des perspectives et des modalités définies par les peuples autochtones. Les avancées en matière de réconciliation avec les institutions demeurent toutefois plus limitées, puisqu'il s'agit d'un processus qui dépasse le cadre propre à Mamu Nikantetau.

En somme, la recherche met en évidence la portée de Mamu Nikantetau comme expérience de guérison et de rencontre qui invite à repenser le vivre-ensemble. Son potentiel transformateur individuel et collectif repose sur la poursuite de l'approche et sur des ajustements ciblés et continus.

Table des matières

SOMMAIRE **3**

LISTE DES TABLEAUX **7**

LISTE DES ENCADRÉS **7**

1. INTRODUCTION **8**

1.1 Objectifs 9

2. APERÇU DE LA LITTÉRATURE **10**

2.1 L'importance du lien au territoire 11

2.2 Les marches comme mouvement de résistance et de résurgence 12

2.3 La marche comme démarche thérapeutique/de guérison 14

2.4 Les marches comme espace de rencontre 16

2.5 Les enseignements du rabaska 17

3. MÉTHODOLOGIE **18**

3.1 Déroulement de la recherche 19

4. PORTRAIT DES ÉDITIONS **21**

4.1 Intentions et motivations 24

5. APPROCHE DE MAMU NIKANTETAU **26**

5.1 Le parcours 27

5.1.1 Le territoire choisi 27

5.1.2 La visibilité 28

5.1.3 Mouvement 29

5.2 Les relations 30

5.2.1 Le groupe 30

5.2.2 Dimension intergénérationnelle 31

6. RETOMBÉES 33

6.1 Mieux-être 35

6.1.1 Guérison 35

6.1.2 Fierté 38

6.1.3 Dépassement de soi 39

6.2. Éducation 40

6.2.1 Apprentissages et prises de conscience 40

6.2.2 Sensibilisation 41

6.3 Réconciliation 43

6.3.1 Avec soi 43

6.3.2 Entre Autochtones 44

6.3.3 Entre allochtones et Autochtones 44

6.3.4 Avec les institutions 45

7. POINTS CLÉS 47

8. RECOMMANDATIONS 49

9. MOT DE LA FIN 51

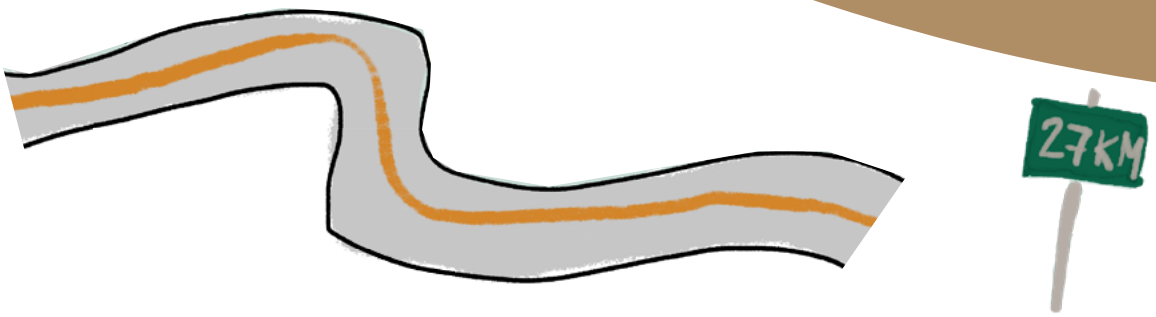
LISTE DE RÉFÉRENCES 52

Liste des tableaux

Tableau 1 : Sommaire des outils de collecte et participants 20
Tableau 2 : Aperçu de l'édition Mamu Nikantetau 2022 21
Tableau 3 : Aperçu de l'édition Mamu Nikantetau 2023 22
Tableau 4 : Aperçu de l'édition Mamu Nikantetau 2024 22
Tableau 5 : Aperçu de l'édition Mamu Nikantetau 2025 23

Liste des encadrés

Encadré A : Les marches Innu Meshkenu 15
Encadré B : Les bâtons de rêves 32
Encadré C : Activité «Dans mes mocassins» 34
Encadré D : Journal de Bord 37
Encadré E : Taux de satisfaction au retour de l'expédition 42
Encadré F : Points clés 48



1. Introduction

Puamun Meshkenu, qui signifie « le chemin des mille rêves » en innu-aimun, est un organisme à but non lucratif dont la mission est « d'inspirer et appuyer les membres des communautés autochtones » dans le développement holistique de leur plein potentiel (Puamun Meshkenu, 2025). L'organisation a été fondée en 2016 par le Dr Stanley Vollant, instigateur du mouvement de marche Innu Meshkenu — « Chemin innu » – où il a parcouru plus de 6000 km à travers le Québec entre 2010 et 2017 afin de promouvoir les saines habitudes de vie et un message d'espoir auprès des jeunes autochtones du Québec. C'est dans l'objectif de poursuivre cette mission que Puamun Meshkenu a vu le jour. Parmi les projets phares de l'organisation se trouve l'expérience Mamu Nikantetau, « Avançons ensemble » en innu-aimun, qui fait l'objet du présent rapport.

Les expéditions Mamu Nikantetau sont nées dans un contexte social et politique particulier, marqué par la visite du pape François au Canada en juillet 2022, venu présenter ses excuses officielles au nom de l'Église catholique pour les violences et les traumatismes causés aux peuples autochtones, notamment à travers le système des pensionnats autochtones. Ce geste, présenté comme un symbole de réconciliation, a suscité de nombreuses attentes tout en laissant place à des frustrations importantes au sein des communautés autochtones. Le manque d'inclusion véritable dans les cérémonies officielles, les enjeux logistiques, ainsi qu'une couverture médiatique centrée principalement sur l'institution religieuse plutôt que sur les survivants des pensionnats et les enfants qui n'en sont jamais revenus, ont alimenté un sentiment d'insatisfaction pour plusieurs. Dans ce contexte, l'équipe de Puamun Meshkenu a proposé d'organiser une marche symbolique, en marge de la venue du pape, pour honorer la mémoire des anciens pensionnaires et souligner la résilience intergénérationnelle des peuples autochtones. L'initiative consistait à partir du dernier pensionnat autochtone à avoir fermé ses portes au Québec – celui de Mashteuiatsh en 1996 – pour rejoindre les Plaines d'Abraham, où le pape devait présenter ses excuses.

C'est dans cette volonté de continuité qu'ont été mises en place les expéditions annuelles Mamu Nikantetau, conçues comme un mouvement de solidarité porté par et pour les communautés autochtones. Depuis 2022, l'expérience est devenue un rendez-vous annuel associé à la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, le 30 septembre.

Au fil des éditions, l'équipe de Puamun Meshkenu a observé que les retombées des expéditions dépassaient largement leur objectif initial d'hommage et de commémoration. Ces multiples retombées, tant sur les plans individuels que collectifs, méritaient une analyse plus approfondie. Les réflexions ont conduit à l'établissement d'une collaboration avec le volet Jeunes Autochtones de la Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec (CRJ) dans le but de documenter les retombées variées des expéditions Mamu Nikantetau. Ce volet a accueilli favorablement cette collaboration, en cohérence avec les priorités de renouvellement de la CRJ pour la période 2025-2030 : guérison et lien au territoire, vivre ensemble et engagement jeunesse.

Les objectifs du projet de recherche ont été coconstruits avec l'équipe de Puamun Meshkenu, incluant son conseil d'administration, afin d'assurer un arrimage entre les priorités de l'organisation et les orientations de la recherche.



1.1 Objectifs

Ce projet de recherche vise à documenter les retombées de Mamu Nikantetau, en mettant en lumière la manière dont les expéditions soutiennent les parcours de mieux-être, d'éducation et de réconciliation. Ainsi, il cherche à comprendre comment ces marches agissent comme des espaces de mobilisation, de résilience et de guérison sur les plans tant individuel que collectif, notamment auprès des jeunes.

Plus précisément, les objectifs sont de :

- Déterminer comment la participation à l'expérience Mamu Nikantetau influence le parcours personnel des participants et leur milieu.
- Explorer comment se déclinent les quatre dimensions de la réconciliation priorisées par Puamun Meshkenu : avec soi, entre Autochtones, entre Autochtones et allochtones, et avec les institutions.
- Identifier les éléments porteurs des marches.
- Proposer des pistes d'action afin d'optimiser l'atteinte des objectifs dans une perspective d'amélioration continue.

Il est important de préciser que lors des trois premières éditions (2022-2024), Mamu Nikantetau se déployait exclusivement sous la forme de marches. L'intégration du rabaska n'a eu lieu que lors de la plus récente édition (2025) et uniquement durant trois jours. Ainsi, cette étude porte principalement sur l'expérience des marches. L'appellation Mamu Nikantetau est utilisée comme terme englobant l'ensemble du projet. Les termes « marche » ou « expédition » sont employés de manière spécifique lorsque des distinctions sont nécessaires à la compréhension de l'analyse.

Le présent rapport est réparti comme suit :

- Aperçu de la littérature
- Méthodologie et considération éthique
- Portrait des éditions
- Approche
- Retombées
- Points clés
- Recommandations
- Mot de la fin

2. Aperçu de la littérature

Afin de situer la présente recherche sur la portée de Mamu Nikantetau, un survol de la littérature portant sur diverses pratiques de marches individuelles et collectives a été réalisé. La recension s'est articulée autour d'articles scientifiques et d'ouvrages qui abordent l'étendue de ces pratiques. Quelques articles sur les pratiques de navigation (canot, rabaska, etc.) ont également été consultés afin de mieux refléter l'inclusion récente du rabaska aux expéditions Mamu Nikantetau. Les différentes dimensions qui émergent de la littérature sont :

- L'importance de la marche et de la navigation en contexte autochtone
- Les marches comme mouvement de résistance et de résurgence
- Les marches comme espace de rencontre
- La marche comme démarche thérapeutique/de guérison
- Les enseignements du rabaska





2.1 L'importance du lien au territoire

Pour les Autochtones, pour qui la mobilité sur de vastes territoires a été au cœur des modes de vie depuis des millénaires, la marche et la navigation occupent un rôle fondamental (Desbiens et al., 2021; Donald, 2021; Mikraszewicz et Richmond, 2019). Elles sont considérées par plusieurs auteurs (Barnett, 2024; Phillips, 2022; Nahanee et al., 2021) comme faisant partie même de l'expérience d'être autochtones . Bien plus que de simples moyens de déplacement, elles façonnent les identités (Wolfe, 2006) et la manière dont les êtres humains comprennent et habitent le monde (Ingold et Vergunst, 2008).

Après y être né, en réalité ou en pensée, se déplacer sur le territoire, comme le souligne Tuck-Po (2008), comprend une série d'actions incluant observer, surveiller, se souvenir, écouter, toucher, sentir, etc. C'est à travers ces actions, les expériences vécues, les sens en alerte que les savoirs se construisent et qu'une intimité profonde avec le territoire se développe (Basile et al., 2023). Depuis des temps immémoriaux, cette relation a permis aux peuples autochtones de cultiver une conscience des réseaux de parenté qui les relient au territoire, à l'environnement et aux autres êtres, humains ou non humains. Cette conscience nourrit à son tour les sens du respect et des responsabilités envers ces relations. Comme le souligne Donald (2021), « une personne sage travaille pour s'assurer que les membres de sa famille au-delà des êtres humains sont en bonne santé et constamment honorés » (p. 19). C'est cette présence active sur le territoire qui permet de prendre conscience de ce que veulent réellement dire l'entraide, le partage, l'humour et le respect de soi, des valeurs chères aux Innuat (Desbiens et al., 2021).

La littérature souligne ainsi l'importance qu'a tenu et que tient toujours la mobilité sur le territoire pour les peuples autochtones. Elle est non seulement essentielle au maintien des modes de vie, mais permet aussi l'apprentissage des différentes façons de se représenter le monde, ainsi que les relations entre humains, non-humains, territoire et environnement.

2.2 Les marches comme mouvement de résistance et de résurgence

Les politiques et pratiques coloniales visant l'accaparement du territoire et l'assimilation des peuples autochtones ont par ailleurs profondément bouleversé les relations spirituelles, culturelles et physiques avec le monde naturel (Corntassel et Bryce, 2012; Wolfe, 2006). La déconnexion avec les modes de vie traditionnels a entraîné des effets néfastes importants sur la santé et le mieux-être (Fernandez et al., 2020; Mikraszewicz et Richmond, 2019).

Face à cet héritage colonial, Corntassel et Bryce (2012) soutiennent qu'« être autochtone » implique aujourd'hui un engagement dans une lutte visant à restaurer et à régénérer des manières d'être relationnelles ancrées dans le territoire, tout en résistant aux forces destructrices persistantes de la colonisation. Les pratiques de marche autochtones s'inscrivent pleinement dans cette dynamique (Barnett, 2024; Weatherdon, 2022; Wilson, 2021). Elles s'intègrent à des pratiques collectives de résistance et de résurgence soutenant à leur tour une guérison individuelle et collective.

Ainsi, de nombreuses marches autochtones documentées trouvent leur origine dans des mouvements d'affirmation, de contestation et de résistance. Les marches, comme prise de parole par le corps, revêtent une forte valeur symbolique pour toucher la conscience du public (Rubinstein, 2015). Elles agissent non seulement sur les marcheurs, mais aussi sur le grand public via les médias et autres activités de communications (Anderson, 2021). Cette fonction de protestation et de résistance est souvent intentionnelle. Leo Baskatawang, un Anishinaabe du lac des Mille Lacs qui a marché de Vancouver à Ottawa avec une copie de la Loi sur les Indiens enchaînée à lui, a délibérément choisi la marche, sachant qu'elle constituerait un moyen de diffuser son message auprès de nombreuses personnes sur une longue période (Wilson, 2021). Tel un portevoix, la marche est ainsi mobilisée comme un moyen de communication et de résistance : elle permet de rendre visibles les réalités autochtones et de contester les politiques coloniales (Barnett, 2024).

En plus de ces dimensions d'affirmation et de sensibilisation, les marches engendrent souvent des transformations inattendues qui dépassent leurs intentions initiales : elles participent activement à la réactivation des relations tant au sein des communautés qu'entre elles. Le voyage du Nishiyuu, initié par six jeunes Cris et leur guide entre Whapmagoostui et Ottawa dans la mouvance d'Idle No More[1], illustre bien cette dynamique. Au cours du voyage, ils ont emprunté les sentiers et lignes de trappe traditionnels, s'arrêtant dans plusieurs communautés cries pour se reposer et échanger avec les habitants tout en respectant les protocoles traditionnels. Bien que cette marche ait débuté comme un geste de résistance, elle a acquis un nouveau sens pour les jeunes en leur permettant d'accomplir un acte concret de revitalisation des relations entre les personnes, les communautés et le territoire (Weatherdon, 2022). Cette (ré)activation des relations contribue quant à elle au renforcement de l'identité individuelle et collective. L'un des jeunes ayant participé au voyage du Nishiyuu témoigne : « It really brought people together to look at where we are going as Cree people and it really brought back our identity as Cree » (Weatherdon, 2022, p. 82).

Ce renforcement identitaire, également observé dans d'autres marches, nourrit un sentiment de fierté qui contribue à la guérison (Johnson-Jennings et al., 2020; Wilson, 2021; Barnett, 2024). Cette fierté renouvelée s'accompagne d'une prise de conscience du pouvoir d'agir face aux conséquences du colonialisme, consolidant davantage le processus de réaffirmation et de guérison (Fernandez et al., 2020; Wilson, 2021).

1 Idle No More est un mouvement social et politique autochtone qui vise à protéger l'autodétermination et les droits des Premiers Peuples au Canada. Créé en 2012 par des femmes autochtones de la Saskatchewan en opposition au projet de loi C-45, celui-ci a rapidement pris de l'ampleur dans le reste du pays.



Cette reconnexion envers les relations s'étend également aux ancêtres. Plusieurs retours d'expérience évoquent comment le périple leur a permis de se (re) connecter aux ancêtres, de prendre conscience des épreuves vécues par ces derniers, mais aussi de la force et de la résilience dont ils ont fait preuve (Journée, 2024; Weatherdon, 2022; Fernandez et al., 2020; Watson et Buzzacott, 2000). Dans le documentaire La marche nous guérira d'Alanis Obomsawin, des marcheurs expriment cette connexion profonde aux ancêtres à travers la marche sur le territoire : « Elle nous permet de ressentir la Terre... Je me sens maintenant très proche de mes ancêtres... Plus nous continuerons de marche, plus l'âme de nos ancêtres viendra de nouveau s'unir à nous » (2017, 3 :04).

Bien plus qu'un simple paysage à traverser, le territoire porte en lui le passage des ancêtres et marcher dans leurs traces permet d'établir une relation de coprésence (Ingold et Vergunst, 2008, p. 7). Pour Betasamosake Simpson (2018), cette coprésence nourrit le sens des responsabilités envers les ancêtres et le territoire que les générations présentes doivent honorer. La mobilité favorise également une (re)connexion au territoire en réactivant les relations fondées sur le respect, l'interdépendance et la réciprocité.

Ainsi, si les pratiques de marche autochtones émergent fréquemment comme des formes de résistance, elles se transforment, au fil du parcours, en mouvements de résurgence culturelle. Cette résurgence s'incarne notamment dans la transmission de savoirs et de pratiques traditionnelles. Des aînés et des porteurs de savoir sont souvent invités à prendre part à la marche. Leur présence permet de partager des connaissances, de pratiquer des cérémonies et d'enseigner les protocoles appropriés selon les territoires traversés (Barnett, 2024). La marche devient ainsi un espace de partage intergénérationnel et d'apprentissage expérientiel où les savoirs sont transmis à travers l'expérience même de la mobilité sur le territoire.

Enfin, en remettant les corps autochtones sur le territoire, en pratiquant la mobilité au cœur des modes de vie et de l'identité, en faisant revivre la culture et en rétablissant les relations, la marche constitue un puissant exercice d'autodétermination (Barnett, 2024; Weatherdon, 2022; Wilson, 2021).

2.3 La marche comme démarche thérapeutique/de guérison

(Re)marcher dans le territoire, notamment en des lieux qui portent les cicatrices de la colonisation, participe au processus de guérison en transformant les récits traumatiques en un nouveau récit d'espoir et de résilience (Anderson, 2021; Barnett, 2024; Johnson-Jennings et al., 2020; Watson et Buzzacott, 2000). Au cours d'un programme d'intervention en santé communautaire pilote, des femmes choctaw et d'autres Nations ont entrepris de remarcher des segments de la Piste des larmes (Trail of Tears), soit une route de déportation ayant entraîné le déracinement et la mort de milliers d'Autochtones du sud-est des États-Unis dans les années 1830 (Schultz et al., 2016).

Les retombées de cette initiative mettent en évidence que l'engagement physique dans un lieu marqué par le traumatisme historique, combiné aux défis physiques, émotionnels et spirituels de la marche, peut soutenir un processus de guérison en plus de changements d'attitudes et de comportements en matière de santé. Au-delà du cheminement individuel, ces transformations s'inscrivent dans un processus multidimensionnel marqué par l'engagement avec le territoire, les solidarités entre femmes et la réappropriation du récit (Schultz et al., 2016).

De même, les femmes appartenant à d'autres Nations n'ayant pas de lien direct avec ces traumas historiques ont rapporté des effets tout aussi profonds. Pour elles, marcher sur un territoire marqué par les violences coloniales d'un autre peuple a fait émerger un espace de résonance leur permettant de se connecter à leurs propres histoires et de les revisiter (Fernandez et al., 2021). Refaire corps avec le territoire, y affirmer sa place et y surmonter des défis personnels et collectifs facilite un processus de réécriture du narratif : d'un récit de souffrance et d'effacement vers un récit de présence, de résilience, de force, d'espoir pour les générations futures et de continuité culturelle, où chaque pas participe à la réécriture de l'histoire.

En complément aux pratiques de marches autochtones, la littérature portant sur les portées thérapeutiques des pratiques de marches en général, telles que les pèlerinages et la randonnée longue durée, a également été explorée. Bien que le défi physique puisse être recherché, l'attente que l'expérience engendre un effet transformateur et thérapeutique est au cœur des motivations (Laliberté et O'Neill, 2021).

D'abord, ces marches représentent une occasion de s'offrir un temps de réflexion personnel, de mettre de l'ordre dans sa vie ou encore, d'effectuer une transition à la suite d'une période difficile (Laliberté et O'Neill, 2021). Elles permettent, en d'autres mots, de « prendre une pause » des responsabilités et de ralentir le temps (Le Breton, 2023). C'est précisément cette déconnexion qui permet à son tour une véritable expérience de présence active à soi, aux autres et au monde (Flayol, 2021; Rubinstein, 2015). Cette dimension tient un rôle particulièrement important en contraste à nos sociétés où le temps s'accélère continuellement et où la productivité est une injonction





permanente (Le Breton, 2023). Certains qualifient même la marche d'« acte de défiance » face à ces impératifs (Rubinstein, 2015).

Ensuite, de nombreux auteurs soutiennent que le rythme et le mouvement du corps stimulent la pensée et la réflexion (Donald, 2021; Rubinstein, 2015; Solnit, 2001). Le mouvement et le déplacement à travers les territoires et les paysages génèrent un rythme de pensée. Ces réflexions approfondies permettent au marcheur d'imaginer d'autres « possibles » (Donald, 2021). La marche est ainsi souvent décrite comme un état liminal offrant un espace-temps pour poser un regard sur soi, imaginer des futurs possibles et se raccorder à soi-même.

En plus d'offrir un moment de réflexion, les épreuves physiques et psychologiques peuvent servir de catalyseur de changement (Mau et al., 2021). Pour certains marcheurs, les difficultés rencontrées les obligent à se confronter à leurs propres pensées limitantes liées à leur santé, à leurs capacités et à leurs valeurs. Ils doivent alors adopter des stratégies telles qu'accepter le défi et renouer avec leurs forces ainsi que celles de leurs coéquipiers afin de poursuivre leur chemin (Schultz et al., 2016). Cette prise de conscience pousse certains à vouloir adopter des habitudes de vie plus saine au-delà de la marche. À travers les épreuves, plusieurs réalisent l'importance du soin de soi (self-care), mais aussi de prendre soin des autres (Schultz et al., 2016).

Enfin, au cours d'expéditions de groupe, l'expérience partagée et la suspension des structures sociales habituelles permettent l'émergence d'un sentiment de solidarité et d'appartenance (Le Breton, 2023, Solnit, 2001). Les marcheurs de différents horizons se retrouvent unis par un rythme commun, des défis partagés et une vulnérabilité mutuelle face aux éléments et aux difficultés. Cette situation de coprésence intensive facilite une forme d'intimité et l'ouverture de soi aux autres (Rubinstein, 2015).

« Les marches Innu Meshkenu »

Les marches Innu Meshkenu sont également abordées dans la littérature (Rubinstein, 2015; Sauvé, 2013). La bibliographie de Stanley Vollant témoigne de la création de ces marches qu'il a initiées pour promouvoir les saines habitudes de vie, stimuler la fierté d'être autochtones, encourager les jeunes à croire en leurs rêves et briser les préjugés à l'encontre des Autochtones (Sauvé, 2013). Plusieurs retombées sont mentionnées, dont la guérison personnelle et la reconnexion à la culture.

2.4 Les marches comme espace de rencontre

Les marches autochtones représentent des espaces de rencontre entre Autochtones et allochtones en dehors des canaux formels de la réconciliation. Elles offrent des occasions de (re)bâtir les relations sur des bases renouvelées, et ce, selon les termes et les cadres des participants autochtones (Wilson, 2021).

Inspiré par le concept de sagesse nêhiyaw de wâhkôhtowin, Donald (2021) conçoit la marche comme une pratique pédagogique qui permet de repenser les relations entre Autochtones et allochtones. L'action de marcher active ce que l'auteur appelle l'imagination wâhkôhtowin, une manière de percevoir le monde en interdépendance, où les relations humaines et plus qu'humaines sont reconnues, honorées et vécues. C'est par ce geste, « mouvement de réciprocité courbé sur la terre », que peut émerger « une nouvelle histoire » capable de réparer les fractures coloniales héritées (Donald, 2021, p. 19). Cette approche rejoint les réflexions de Springgay et Truman (2018), pour qui les walking methodologies constituent des orientations épistémologiques et ontologiques qui envisagent la marche comme une manière d'être et de connaître, caractérisée par la réciprocité et la coprésence.

Marcher, selon ces approches, devient ainsi un espace-temps d'éducation, de transformation et de remise en question du rapport colonial. La marche réveille quelque chose d'important à « l'intérieur des gens qui a été endormi au fur et à mesure qu'ils s'éduquaient. En marchant et en écoutant, ils commencent à percevoir la vie autour d'eux différemment. Ils se sentent engagés dans les relations. [...] Ils marchent eux-mêmes dans la relation de parenté » (Donald, 2021, p. 22). En tant qu'expérience vécue et partagée de relations, la marche consiste en une contribution concrète et nécessaire à la réconciliation.

Depuis 2003, par exemple, l'aînée Josephine Mandamin et d'autres marcheurs parcourent les rives des Grands Lacs afin de sensibiliser à leur importance et celle de l'eau dans le cadre des marches Mother Earth Water Walk (n.d.). À travers ces espaces relationnels, les allochtones sont immergés dans les récits, les chansons, les cérémonies et les savoirs selon les perspectives autochtones et leurs pédagogies (Barnett, 2024). Marcher aux côtés des Autochtones devient une expérience d'apprentissage incarnée.



2.5 Les enseignements du rabaska

Faisant écho aux mouvements de résistance et de résurgence entourant la marche, de nombreux peuples autochtones, au Canada et ailleurs, poursuivent, réaffirment et se réapproprient les pratiques de navigation transmises de génération en génération (Mikraszewicz et Richmond, 2019; Nahanee et al., 2021; Severinsen et Reweti, 2021).

Depuis des millénaires, les peuples autochtones naviguent les océans, les lacs, les fleuves et les rivières du Canada. La diversité des eaux, des cultures, des matériaux disponibles (écorces de bouleau, cèdre, peaux, etc.) et des contextes de navigation (transport, chasse, pêche, guerre, courses, sports, etc.) a permis le développement d'une riche diversité d'embarcations (canot, rabaska, kayak, etc.) et de techniques de pagayage (Mikraszewicz et Richmond, 2019). De manière similaire à la marche, la navigation soutient les processus de guérison et de mieux-être en réactivant les relations au cœur des modes de vie. Elle contribue à la revalorisation culturelle, nourrit la fierté identitaire et ravive les liens entre les personnes, le non-humain, le territoire et l'environnement.

Puis, la navigation, que ce soit en canot ou rabaska, représente une puissante métaphore du travail d'équipe et de la complémentarité (Basile, 2017). Pagayer ensemble permet de transmettre des enseignements fondamentaux, comme la synchronisation, l'équilibre, l'importance du soin des uns et des autres ainsi que la manière d'interagir avec les autres et l'environnement (Nahanee et al., 2021). Le travail d'équipe est central à la navigation, que ce soit en canot ou en rabaska. La sécurité de tous et l'efficacité du déplacement sont étroitement dépendantes de cette dimension (Johansen, 2012). Si une personne rencontre des difficultés particulières, le reste du groupe peut s'ajuster afin de l'aider. Naviguer permet ainsi aux pagayeurs de reconnaître et d'incorporer l'interdépendance qui les unit et l'importance de se soutenir mutuellement pour atteindre des objectifs communs. Cette dimension permet de vivre une expérience de connexion sociale et d'entraide dont les effets sont reconnus comme étant bénéfiques pour le mieux-être (Severinsen et Reweti, 2021).

En somme, la littérature abordant les portées des pratiques de marches montre qu'elles ne se limitent pas à une seule dimension. Elles revêtent une portée à la fois individuelle et collective dont le déploiement varie selon le contexte dans lequel la marche a lieu. C'est à la lumière de ces dimensions que nous analysons la portée de l'expérience Mamu Nikantetau.



3. Méthodologie

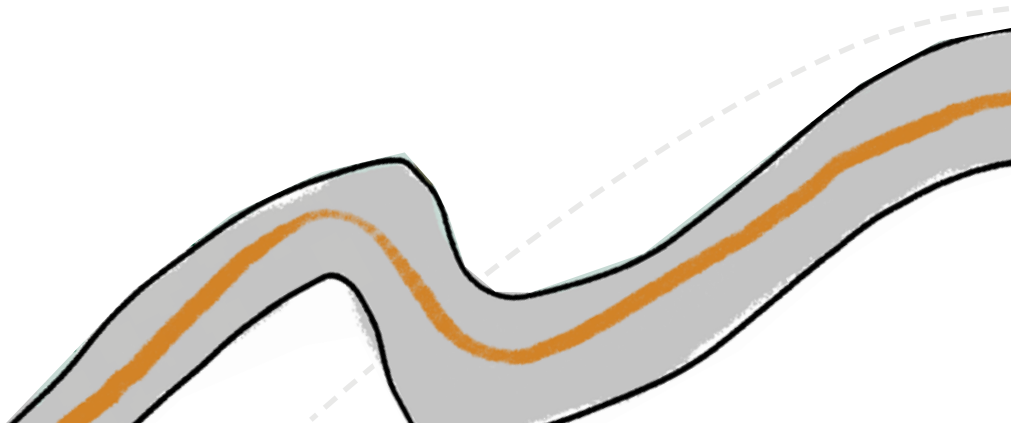
La démarche méthodologique adoptée dans cette recherche est issue d'une collaboration entre l'équipe de recherche de la CRJ et celle de Puamun Meshkenu, mobilisant les expertises respectives de chaque partenaire.

Une entente formelle de collaboration a été établie entre Puamun Meshkenu et l'Université de Concordia où est basé le volet autochtone de la CRJ, afin de préciser les rôles et les responsabilités de chaque partie. Cette entente s'appuie sur les principes PCAP® (Propriété, Contrôle, Accès et Possession) (CGIPN, 2026) et le Protocole de recherche des Premières Nations au Québec et au Labrador (APNQL, 2014), précisant la propriété collective de l'information, le contrôle de la recherche et de l'information par les Premières Nations, la gestion de l'accès aux données par ces dernières et la possession physique des données. De plus, le projet a obtenu l'approbation du Comité d'éthique de l'Université Concordia (# 30021739).

Ensemble, des outils et des approches reposant sur des principes d'équité, d'humilité, de réciprocité et de respect des savoirs et expertises des participants ont été développés. Le processus a été guidé par des valeurs de transparence, de collaboration et de co-construction.

Puisque cette recherche vise à comprendre les expériences et les ressentis des participants impliqués dans les expéditions Mamu Nikantetau, une attention particulière a été accordée à l'approche expérientielle et à la posture relationnelle. L'une des membres de l'équipe de recherche qui est Wendat, a elle-même participé à l'expédition de 2024, en Abitibi, ce qui a offert une source de connaissance située et vécue du terrain. Cette expérience de participation directe a enrichi l'aspect relationnel de la recherche et permis d'orienter la formulation des questions ainsi que l'analyse, permettant de mieux comprendre l'ampleur des dimensions relationnelles, émotionnelles et communautaires des marches.

Les conversations, activités et entretiens ont été menés selon une approche relationnelle, inspirée des méthodologies autochtones qui valorisent le récit et le respect du rythme des participants. Cette approche a permis une exploration ouverte des expériences tout en couvrant des thèmes priorisés dans cette étude. Chaque activité débutait par une mise en contexte du projet de recherche, une présentation et une explication du formulaire de consentement et un moment visant à établir un climat d'écoute et de confiance. Les participants étaient invités à partager leurs vécus, réflexions et perspectives, en reconnaissant la valeur de leurs savoirs et récits.





3.1 Déroulement de la recherche

Afin de documenter les expériences vécues et d'en saisir les diverses dimensions, une stratégie de collecte de données a été mise en place et déployée entre mai et novembre 2025. Ces différentes sources ont permis de saisir la diversité des expériences et des perspectives. Le tableau 1 résume les multiples outils et activités de collecte, ainsi que le nombre de participants associés à ceux-ci. Au total, 41 personnes ont contribué au projet de recherche. Afin d'assurer le respect de l'anonymat des participants, les détails liés aux genres et aux nations n'ont pas été inclus.

La première activité de collecte de données s'est déroulée sous la forme d'une fin de semaine de retrouvailles, organisée par l'équipe de Puamun Meshkenu en mai 2025. Celle-ci visait à rassembler l'ensemble des anciens participants pour leur permettre de renouer les liens, de raviver les souvenirs et d'échanger sur les retombées. Plusieurs activités ont été mises en place à cette occasion.

Un cercle de partage a d'abord permis au groupe d'échanger sur leurs vécus. Des discussions ont ensuite été organisées à partir de photographies sélectionnées par les participants, chacune représentant un moment marquant de leur expérience de marche. Une activité créative a également été proposée, invitant les personnes présentes à écrire ou à représenter par dessins leurs motivations et leurs attentes avant la marche sur une empreinte de mocassin en papier. Puis, un second mocassin permettait à chacun de représenter les impacts des marches en lien avec leurs apprentissages depuis leur participation. Enfin, des tables rondes ont permis de dégager des recommandations formulées par les participants pour les prochaines éditions de Mamu Nikantetau.

Vingt-deux anciens participants des éditions 2022, 2023 et 2024 ont pris part à cette fin de semaine, de même que quatre membres de l'équipe de Puamun Meshkenu et quatre membres de la CRJ. Une aînée a accompagné l'ensemble des activités, en ouvrant la journée par des enseignements liés à la roue de la médecine. Une facilitation graphique a permis de documenter visuellement les échanges de la journée. Ce matériel visuel a notamment servi de support pour l'illustration de la page couverture du présent rapport et certains éléments se trouvent au sein des différents chapitres appropriés.

Au printemps et à l'été 2025, des entretiens individuels ont été menés avec les anciens marcheurs ayant exprimé l'intérêt d'approfondir leur partage lors des retrouvailles. Ces entretiens ont porté sur leurs intentions et motivations à participer à la marche, leurs perspectives sur les différents éléments de l'expérience – notamment le groupe, le territoire et la guérison – ainsi que sur les retombées vécues et leurs réflexions en lien avec les différentes dimensions de la réconciliation. Au total, 12 entretiens ont été réalisés auprès de participants de divers âges, nations et éditions des marches. D'une durée variant entre 60 à 90 minutes, ces entretiens se sont déroulés en ligne entre juin et juillet 2025.

Nous avons également tenu trois entretiens auprès de certains membres de l'équipe et du conseil d'administration de Puamun Meshkenu. Ces entretiens portaient sur leurs visions des expéditions, les éléments contribuant à leur succès ainsi que sur les impacts observés.

Dans le souci de documenter également l'expérience vécue par les participants pendant l'expédition, l'information concernant la collaboration avec la CRJ sur cette recherche a été intégrée au matériel promotionnel de l'édition 2025. Ainsi, l'équipe de recherche a pris part au cercle d'ouverture tenu à Odanak et a accompagné les marcheurs lors des derniers kilomètres menant à Wendake. Lors du cercle d'ouverture, des journaux de bord ont été distribués aux participants, les invitant à consigner leurs réflexions, pensées ou émotions au long de l'expédition. Ceux-ci pouvaient également tenir un journal audio en enregistrant leurs impressions avec leur cellulaire. Après l'expédition, plusieurs participants ont mentionné ne pas avoir eu le temps ou l'énergie de compléter leur journal. Certains ont toutefois souligné avoir apprécié cette démarche réflexive. Un suivi individuel a d'ailleurs été réalisé avec l'une des participantes afin qu'elle puisse partager ses réflexions sur son utilisation du journal (voir encadré section 6).



Afin de mieux comprendre les motivations, un sondage en ligne a aussi été partagé avant et après l'expédition de l'édition 2025. Le taux de participation au sondage est demeuré toutefois limité, avec six répondants avant l'expédition et neuf par la suite. Par ailleurs, près des trois quarts des participants (n = 14) ont pris part au cercle de partage tenu en ligne deux semaines après l'expédition. Cet espace d'échange a permis de documenter les perspectives des participants dans un délai rapproché suivant l'expédition, contribuant ainsi à enrichir les données déjà recueillies.

Tableau 1 : Sommaire des outils de collecte et participants

Activités	Personnes rencontrées (n)
Événement retrouvailles	22
Entretiens individuels avec d'anciens marcheurs	12
Entretiens individuels avec équipe/conseil d'administration	3
Cercle d'ouverture et dernière journée de l'édition 2025	19
Sondage en ligne post-expédition 2025	9
Cercle de partage en ligne post-expédition 2025	14
Total des personnes rencontrées	**41**

L'ensemble des entretiens et des cercles de partage ont été transcrits à l'aide d'un logiciel de transcription. Puis, l'équipe de recherche a procédé à une analyse thématique des données avec le logiciel de codification HyperResearch. Les citations ont été codées selon l'appartenance de chaque participant, soit Première Nation (PN) ou allochtone (NA), ainsi que selon l'année de participation à la marche. Pour les personnes ayant participé à plusieurs éditions, seule l'année de leur première participation a été retenue, afin d'assurer la confidentialité.

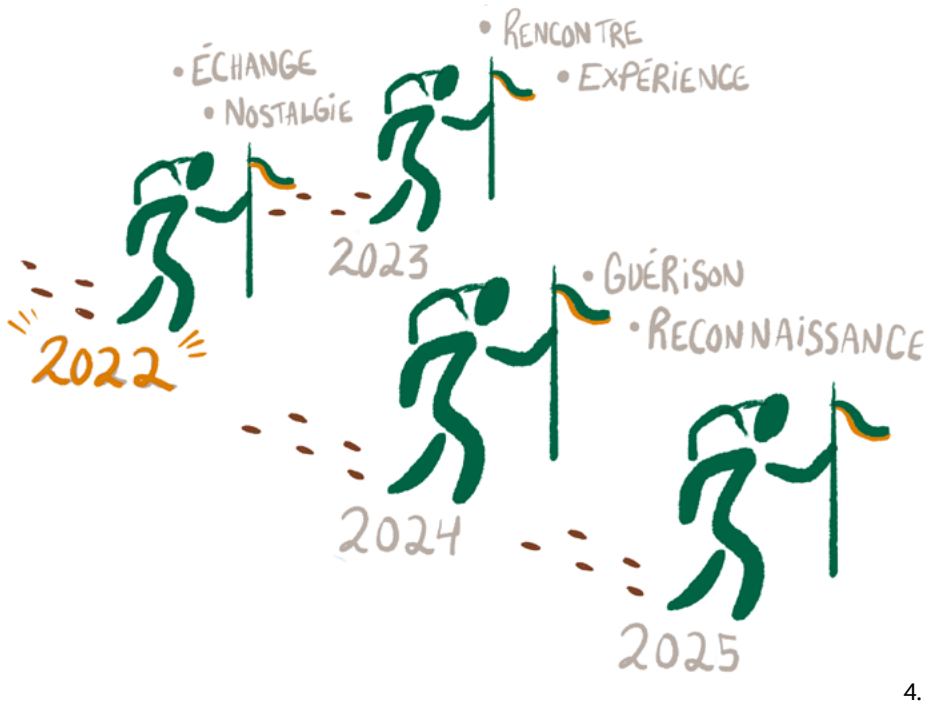
Les activités de recherche ont également constitué des occasions de reconnexion pour les participants. Pour plusieurs, tant l'événement de retrouvailles que le cercle de partage de 2025 représentaient une première occasion de se réunir depuis leur participation à l'expédition. Dans les deux cas, ils ont été nombreux à exprimer leur appréciation, voire l'importance, de ces moments de rassemblement et de retrouvailles.

4. Portrait des éditions

La première marche a eu lieu en juillet 2022, parallèlement à la visite du Pape venu présenter ses excuses aux survivants des pensionnats et à leurs familles. Cette marche est née de façon spontanée, d'un besoin partagé de poser un geste significatif en marge de cet événement : créer un espace de recueillement, de mémoire et de solidarité, par et pour les Autochtones, en l'honneur des survivants et des enfants disparus (voir tableau 2). Le départ s'est fait sur le site de l'ancien pensionnat de Mashteuiatsh. Les marcheurs ont ensuite traversé la Réserve faunique des Laurentides, avant d'atteindre Wendake, où des membres de la communauté et d'autres nations se sont joints au groupe. Les derniers kilomètres ont été parcourus jusqu'aux plaines d'Abraham à Québec, là où le Pape prononçait ses excuses.

Tableau 2 : Aperçu de l'édition Mamu Nikantetau 2022

Mamu Nikantetau 2022	
Parcours	Mashteuiatsh aux Plaines d'Abraham (Québec)
Territoires parcourus	Nitassinan et Niowentsïo
Communautés et villes	Mashteuiatsh, Wendake, Québec
Participants	12
Tranche d'âge	17 à 57 ans
Genres	7 femmes et 5 hommes
Nations	Innu, Wendat, Atikamekw Nehirowisiw, Anishinabeg, Naskapie





À la suite du succès de cette première marche, l'expérience Mamu Nikantetau s'est inscrite comme un événement annuel au sein de Puamun Meshkenu. La seconde édition a débuté à Pessamit, le 23 septembre 2023, par un déjeuner communautaire réunissant près d'une centaine de personnes (voir tableau 3). Les marcheurs ont ensuite emprunté la route 138 en direction du site de l'ancien pensionnat de la communauté innue de Mani-utenam, situé environ 300 km à l'est. Pour les derniers kilomètres reliant Uashat à Mani-Utenam, une centaine de personnes a accompagné les marcheurs, où un groupe tout aussi nombreux était présent pour les accueillir.

Tableau 3 : Aperçu de l'édition Mamu Nikantetau 2023

Mamu Nikantetau 2023	
Parcours	Pessamit à Uashat mak Mani-utenam
Territoires parcourus	Nitassinan
Communautés et villes	Pessamit, Baie-Comeau, Franquelin, Uashat mak Mani-utenam
Participants	13
Tranche d'âge	21 à 59 ans
Genre	8 femmes et 5 hommes
Nations	Innu, Atikamekw Nehirowisiw, Naskapie, Kanien'kehà : ka, Québécois

En 2024, les marcheurs ont été invités à parcourir plus de 200 km au cœur de l'Anishinabe Aki, de Kitcisakik à Pikogan, en passant par Lac-Simon, Val-d'Or et Amos (voir tableau 4). Tout au long du parcours, les communautés visitées se sont mobilisées pour accompagner les marcheurs. À Kitcisakik, les enfants de la communauté se sont joints aux marcheurs pour parcourir un 7 km jusqu'à l'école primaire. À Lac-Simon, de jeunes adolescents ont parcouru un segment d'environ 10 km sous la pluie, avec une grande fierté. À Val-d'Or, après une conférence dans le cadre des Dîners-conférences autochtones de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, près d'une centaine de personnes se sont jointes aux marcheurs lors d'une marche pour la réconciliation en ville. La mobilisation s'est poursuivie à Amos, où des membres de la communauté de Pikogan se sont rassemblés pour rejoindre les marcheurs. Un souper communautaire a marqué la clôture de la marche. Les marcheurs y ont été honorés, dans un espace de reconnaissance placé sous le signe de la mémoire, avec une attention particulière portée aux survivants des pensionnats et aux enfants disparus, au cœur des intentions de la marche.

Tableau 4 : Aperçu de l'édition Mamu Nikantetau 2024

Mamu Nikantetau 2024	
Parcours	Kitcisakik à Pikogan
Territoires parcourus	Anishnabe Aki
Communautés et villes	Kitcisakik, Lac-Simon, Val-d'Or, Amos, Pikogan
Participants (NB)	19
Tranche d'âge	25 à 75 ans
Genre	14 femmes et 4 hommes
Nations	Innu, Wendat, Anishinabeg, Wolastoqiyik wasipekuk, Anishinabeg-Eeyou, Québécois



L'édition de 2025 a permis aux marcheurs de relier Odanak à Wendake (voir tableau 5). Pour la première fois, le rabaska a été inclus, permettant aux marcheurs de reposer leurs pieds et de passer aux rames. Les participants se sont d'abord rendus dans la communauté voisine de Wôlinak où ils ont pu partager un feu communautaire avec des membres de la communauté. Puis, ils ont poursuivi leur chemin jusqu'aux abords de la Tapiskwan sipi (rivière Saint-Maurice) où un couple d'aînés Atikamekw leur a partagé les enseignements du feu sacré avant leur premier départ en rabaska. Ils ont ensuite ramé jusqu'à la plage Jacques-Cartier, aux abords du Saint-Laurent. Lors de la dernière journée, le 30 septembre, ils ont été invités à se joindre aux activités de la journée Vérité et Réconciliation organisée par l'Université Laval. Puis, ils ont marché jusqu'à Wendake où une centaine de personnes les ont rejoints pour un dernier kilomètre avant de se rassembler à l'Amphithéâtre où des discours ont été prononcés par l'aîné du groupe, le Dr Stanley Vollant, le chef de la communauté de Wendake, Pierre Picard et d'autres acteurs politiques.

Tableau 5 : Aperçu de l'édition Mamu Nikantetau 2025

Mamu Nikantetau 2025	
Parcours	Odanak à Wendake
Territoires parcourus	W8banaki et Niowentsïo
Communautés et villes	Odanak, Wôlinak, Trois-Rivières, Québec, Wendake
Participants (NB)	19
Tranche d'âge	19 à 76 ans
Genre	13 femmes et 6 hommes
Nations	Innue, Wendat, Atikamekw Nehirowisiw, Anishinabeg, Naskapie, W8banaki, Québécois

Enfin, la diversité des territoires parcourus, des communautés visitées et des liens qui se forment en chemin fait de chacune des éditions une expérience singulière. Néanmoins, certaines grandes caractéristiques communes se dégagent et permettent de tracer l'essence de Mamu Nikantetau. Les sections qui suivent présentent les éléments clés qui structurent cette démarche et contribuent à en façonner l'esprit.



4.1 Intentions et motivations



« Le monde était content de participer à un événement comme celui-là, sentir qu'il faisait partie d'une mobilisation qui était plus grande qu'eux autres. Puis moi, au départ, c'était comme on marche pour les anciens pensionnaires c'était un projet collectif pour ramener le message à ces personnes-là, montrer une forme de solidarité, montrer que nous, les jeunes, on a envie de se mobiliser. » (PN1, 2022)

Les intentions et les motivations de Mamu Nikantetau, qui accompagnent chaque parcours peuvent être à la fois individuelles et collectives, personnelles et générationnelles.

Pour certains, la marche s'inscrit dans un moment particulièrement difficile de leur vie : des deuils multiples à traverser, des enjeux liés à la consommation, des périodes plus sombres ou encore des défis familiaux lourds à porter. Pour d'autres, il s'agit plutôt d'un besoin de pause, d'un temps pour prendre du recul sur leur trajectoire personnelle ou professionnelle, voire de reprendre prise sur leur vie.

Une part importante des intentions exprimées par les participants s'inscrit dans un geste de solidarité tourné vers le passé. Les participants parlent de marcher pour les survivants des pensionnats, pour les membres de leurs familles et de leurs communautés qui ont été touchés par ces institutions, ainsi que pour les enfants disparus. Le fait que certains des parcours (2022 et 2024) traversent au moins un ancien site de pensionnat contribue à rendre ces intentions particulièrement présentes.

> *« Au pensionnat indien, pour nous autres les anciens, c'est spécial comme endroit. [...] Le tambour allait me chercher, je sentais la vibration. Pour moi c'était beaucoup d'émotions, mais c'était aussi positif. Il y a beaucoup de monde qui n'ont pas eu cette chance-là. Je marche pour ceux qui ne peuvent pas. » (PN14, 2024)*

Ces lieux deviennent des points de repère symboliques qui rappellent l'histoire des territoires, des communautés et des familles. Marcher sur ces territoires permet autant de toucher à la douleur intergénérationnelle que de souligner la résilience et la résurgence des peuples. Les intentions concernent aussi le présent. Plusieurs participants mentionnent marcher pour eux-mêmes, pour leur mieux-être, leur équilibre, pour leur propre démarche de guérison ou, encore, pour renouer avec une partie de leur identité ou de leur histoire familiale. D'autres intentions sont portées pour les proches : marcher pour les grands-parents, pour les parents, pour les membres de la famille et de la communauté, dont ceux qui ont vécu les pensionnats. Ces gestes individuels s'inscrivent dans un mouvement collectif plus grand. « On va faire plaisir à ma mère, à ma kokom [...] J'ai marché pour mes aînés » (PN5, 2022).

Enfin, les intentions se projettent aussi vers l'avenir. Elles incluent le souhait de marcher pour les générations futures, pour que les jeunes puissent bénéficier d'un avenir plus juste.

> *« Ce qui me motive depuis le début, c'est de pouvoir soulever la beauté des histoires des gens, de créer des ponts entre les nations, s'écouter, se comprendre, d'observer, d'apprendre à être ensemble pour bâtir un meilleur avenir. » (PN3, 2022)*





Ainsi, marcher devient ainsi un moyen de porter un message collectif d'espoir, de résurgence et de continuité.

Cette combinaison d'intentions donne à la marche une dimension cérémonielle, telle que décrite par une participante : « La cérémonie, pour nous, c'est très collectif : la marche c'est une cérémonie » (PN6, 2022). Cela s'exprime dans des gestes plus formels (sauge, tambour, dépôt de tabac, etc.), mais également dans la manière dont les intentions guident le parcours. Certaines personnes mentionnent que, même après l'expédition, le simple fait de repasser sur les routes empruntées fait remonter les émotions, les souvenirs et les intentions qui avaient accompagné la marche.

Ainsi, les intentions portées par les participants, pour soi, pour les survivants, pour les enfants disparus et pour les générations futures donnent une orientation au parcours et participent à sa signification globale.

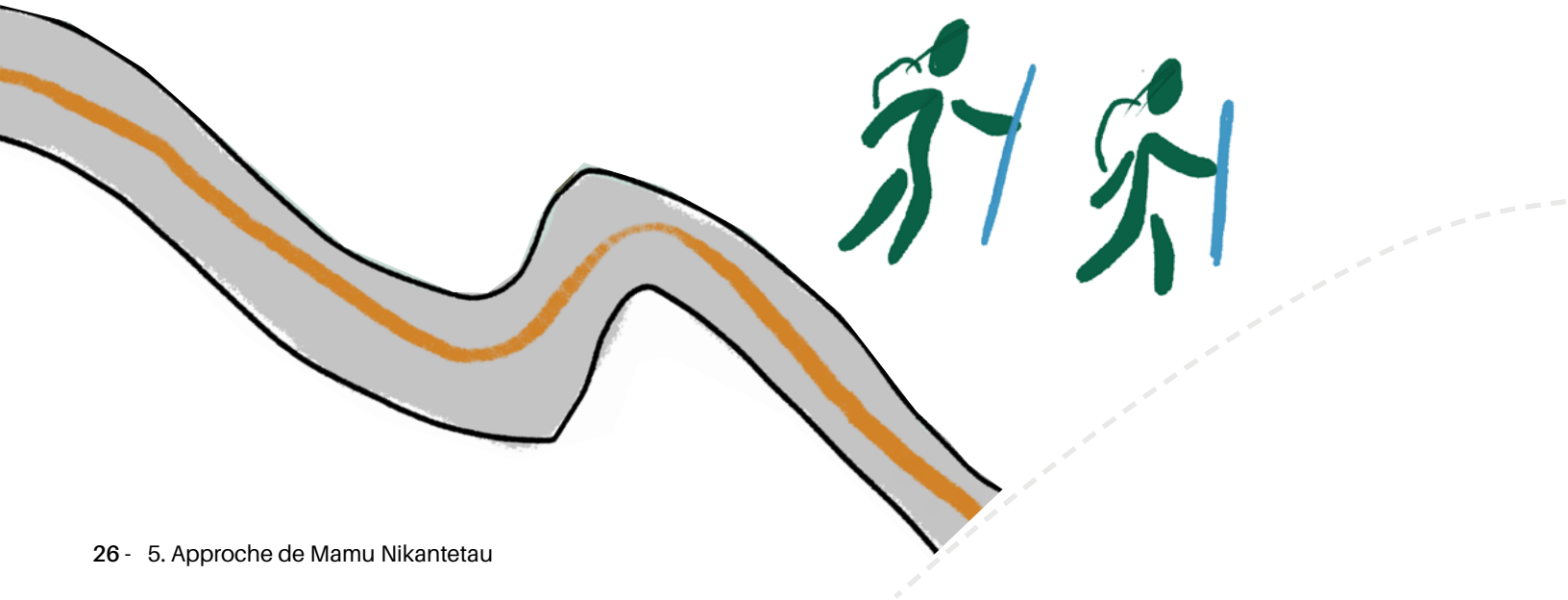
5. Approche de Mamu Nikantetau

« C'est comme quand [la cuisinière] prépare sa soupe : elle sait à peu près comment elle fait ses affaires, il y a certains ingrédients qu'on connaît, mais il y a aussi tout ce qui se passe autour de ces ingrédients. Ce qu'on sait, c'est que c'est excellent à toutes les fois! » (PN1, 2022)

Cette première partie des résultats présente les éléments de l'approche de Mamu Nikantetau identifiés comme porteurs par les participants et les membres de l'équipe de Puamun Meshkenu. Alors que certains de ces éléments se rapportent à des composantes intentionnelles et planifiées, tel le parcours choisi, la visite de communautés ou encore la bienveillance des organisateurs, d'autres ont émergé au fil du chemin, à travers les relations qui se tissent, les dynamiques de groupe, les imprévus et les rencontres. La métaphore évoquée dans la citation initiale met en lumière la coexistence entre des éléments planifiés et des dimensions relationnelles et émergentes, soulignant le caractère à la fois structuré et vivant de l'expérience.

L'approche est présentée à travers deux sections identifiées comme porteuses :

- Le parcours, notamment en ce qui concerne le territoire choisi, la visibilité et le mouvement
- Les relations, incluant l'importance du groupe, la dimension intergénérationnelle et le climat de bienveillance





5.1 Le parcours

« Même juste marcher sur le bord de la route. Ce sont des croix de quelqu'un qui est mort. Là, t'as un animal mort, t'as une affaire, un objet que tu trouves à terre. C'est tous des stimuli pour te rappeler des souvenirs ou des pensées. Tu peux le vivre juste pleinement le moment. Puis c'est rare qu'on prenne le temps de faire des expériences, un peu de pleine conscience. » (NA5, 2024)

Les différents parcours des expéditions Mamu Nikantetau ne se résument pas à leur itinéraire ou aux distances parcourues. Ils ouvrent un espace de rencontre et de mobilisation. La marche devient alors un moyen de côtoyer différents territoires, de rendre visibles une présence autochtone et une réconciliation « vivante », et d'avancer avec des intentions ancrées dans le passé, le présent et l'avenir. Les éléments suivants permettent de comprendre comment cette démarche est vécue : le territoire choisi, la visibilité des marches dans l'espace public et l'importance du mouvement.

5.1.1 Le territoire choisi

« Traverser la forêt, traverser le territoire. [...] À chaque fois [que] je marchais, je me disais, mon grand-père a déjà marché ici. Ma grand-mère, aussi. » (PN6, 2022)

Le choix du territoire est un élément central dans l'idéation des expéditions. Chaque parcours s'inscrit dans une intention particulière, dans un espace physique et culturel précis. À chaque édition, les expéditions traversent différents territoires au Québec : communautés autochtones, anciens sites de pensionnats autochtones, forêts, rivières, routes régionales, autoroutes, villages et milieux urbains. Ce choix de parcourir des territoires variés crée une véritable mise en relation entre les participants et les espaces qu'ils traversent. En reliant une communauté autochtone à une autre, les participants découvrent non seulement des paysages variés, mais également les histoires, les présences et les réalités propres à chaque lieu. Cette approche permet d'impliquer des partenaires locaux, de tisser des liens avec les communautés rencontrées en chemin et de favoriser la participation de représentants de diverses nations à travers le Québec.

> *« J'ai appris à mieux comprendre le territoire : marcher, le parcourir, le sentir, le toucher. » (PN3, 2022)*

Ainsi, le territoire devient un véritable fil conducteur. La mise en action sur celui-ci (marcher le long des courbes, monter les côtes, apercevoir les montagnes, ressentir les vagues, traverser les ponts, suivre un sentier menant à une communauté, observer le paysage d'un ancien site de pensionnat, remarquer la couleur de l'eau des rivières, etc.) rappelle aux participants que ces territoires ont été parcourus par les ancêtres et qu'ils demeurent porteurs d'une mémoire collective et d'enseignements précieux sur soi et le mieux-être.

> *« Prendre le temps d'admirer le territoire, prendre le temps d'écouter les sons, de [regarder] les rivières, prendre le temps de marcher [...] groundé au territoire. Ça m'a fait réaliser bien des affaires, comme l'importance de prendre soin de moi, l'importance de prendre soin de mes pieds, l'importance de prendre soin de ma sphère physique, disons dans ma roue de médecine, pis d'être sûr de bien la balancer. » (PN9, 2024)*

Pour plusieurs, marcher ou naviguer en rabaska sur ces territoires fait émerger un sentiment de continuité avec les générations passées, avec leurs histoires familiales et leurs connaissances culturelles. S'arrêter, se déposer et emprunter les chemins parcourus par des grands-parents ou des ancêtres donne à la marche une profondeur importante : le territoire n'est pas seulement traversé, il est ressenti, reconnu et devient un des éléments catalyseurs de l'expérience.

De ce fait, le territoire choisi constitue la trame qui soutient l'ensemble de l'expérience des marches et expéditions. Chaque édition est unique en ce sens, puisqu'elle ancre la marche, ouvre à la relation avec les lieux et permet aux participants de se situer au cœur même du territoire, inscrivant ce dernier comme l'une des dimensions fondamentales de l'expérience Mamu Nikantetau.



5.1.2 La visibilité

« Je pense que l'événement Mamu Nikantetau qui se déploie autour de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, c'est un projet de visibilité. C'est un événement qui sert à se rendre visible puis à faire porter le message de la réconciliation. » (PN1, 2022)

La visibilité constitue un pilier essentiel du parcours. Marcher, ou naviguer, devient un geste politique et symbolique en soi : une manière d'affirmer une présence, de porter un message, de rendre visibles des réalités souvent ignorées ou minimisées. Le parcours est ainsi pensé pour se déployer sur des routes passantes, le long d'autoroutes, à travers des villages ou dans des zones urbaines où les marcheurs ne passent pas inaperçus. En occupant ces espaces au quotidien durant une semaine, ils prennent leur place et s'inscrivent dans le paysage de ceux qui les croisent.



Marcher en groupe, arborer des drapeaux, avancer sur l'accotement, entendre les klaxons d'encouragement ou ressentir les regards curieux : tout cela devient un message en soi. La couverture médiatique, les partages sur les réseaux sociaux et les témoignages spontanés amplifient encore cette visibilité au fil de la marche. Les chandails orange et les robes à ruban, visibles de loin, sensibilisent et interpellent les personnes croisées sur la route, les invitant à s'informer des intentions derrière ces expéditions. Les participants affirment ainsi une présence autochtone dans un espace public où elle est souvent effacée.

Les moments de recueillement devant un ancien site de pensionnat, les feux tenus dans les communautés, les sons du tambour qui résonnent en marchant sont autant de gestes symboliques réalisés devant témoins, donnant une portée publique à des souvenirs ou expériences parfois intimes.

Cette visibilité transparaît aussi au sein des communautés visitées. Les groupes y sont accueillis, célébrés et invités à partager de la nourriture. La présence des marcheurs suscite l'intérêt des enfants, des jeunes et des adultes qui y assistent, créant un engouement, une curiosité et parfois un désir de participation. Les arrivées finales, souvent associées à un événement communautaire, deviennent des moments de « vivre-ensemble », où la marche s'ancre dans une dynamique collective.

Cette volonté d'être visibles est intentionnelle. Le parcours ne se déroule pas en retrait, dans un portage isolé sur le territoire; il se vit en présence du public. Marcher pour être vus, vivre un projet collectif, pour la réconciliation, le futur et la mémoire des générations passées : la visibilité devient alors un acte d'affirmation identitaire, culturelle et politique pour les marcheurs et les communautés, et l'histoire qu'ils représentent.



5.1.3 Mouvement

« C'est un kilomètre à la fois. » (PN9, 2024)

L'approche repose aussi sur le mouvement. Marcher ou pagayer sur de longues distances engage le corps de manière soutenue et crée un lien entre l'effort physique, l'état d'esprit des participants et le territoire traversé. Le rythme du déplacement favorise la concentration, la persévérance et une présence attentive à ce qui se vit au quotidien.

Comme plusieurs le mentionnent, le mouvement devient un moteur d'ancrage. « L'idée c'est de rentrer dans le mouvement » (NA2, 2022), nous raconte une participante. Chaque pas, chaque coup de pagaie impose un retour constant au moment présent et au corps : à la respiration, à la fatigue, aux douleurs, à la chaleur, aux intempéries, etc. Les participants apprennent ainsi, de façon très concrète à écouter, ou non, leurs limites, à reconnaître les tensions, à ajuster leur posture ou leur cadence. Cette connexion au corps permet aussi la réflexion. Le fait d'avancer physiquement permet aussi de laisser émerger des pensées ou des émotions.

En marchant, le rapport au temps se transforme. Les minutes, les heures et parfois les journées s'étirent et le corps se trouve dans un rythme qui n'appartient qu'au mouvement. Rapidement, l'esprit se met à tourner autrement : il revient à des choses mises de côté, à des émotions laissées en suspens, à des questions repoussées. Le mouvement crée ainsi une sorte de disponibilité interne qui peut mener à une certaine clarté d'esprit, un recentrement, mais aussi à un sentiment plus lourd de deuil, de malaise ou de vulnérabilité, pour nommer certains exemples.

Parfois, des participants semblent vivre une réelle libération. « Vide ton sac », répète le Dr Stanley Vollant d'une journée à l'autre. « On s'active », ajoute un marcheur chevronné. Ces mantras expriment bien ce que plusieurs vivent : dans le mouvement du corps, il y a une capacité à déposer symboliquement ce qui pèse, à laisser circuler ce qui doit sortir, à faire de la place. Le mouvement devient ainsi un espace de déchargement tant émotionnel que physique.

Le rapport au mouvement est aussi profondément collectif. Cela se manifeste très concrètement dans le rabaska, où les participants n'ont pas le choix : il faut s'adapter à la vitesse du groupe, soutenir le rythme, fournir un effort supplémentaire quand le besoin se fait sentir. L'embarcation avance seulement si tout le monde avance ensemble. Dans la marche, cette dynamique prend d'autres formes, mais elle reste aussi tangible. Certains choisissent de rester avec ceux qui ont plus de difficulté; les plus rapides se dépassent pour aller rejoindre des marcheurs plus loin; d'autres observent, ralentissent et soutiennent les aînés qui persistent pas à pas. Une solidarité prend forme presque naturellement, nourrie par l'effort partagé.

Ce tissu relationnel, construit dans l'action, renforce le sentiment d'être ensemble dans quelque chose de plus grand que soi : un parcours collectif où chaque personne contribue, avance et soutient les autres, tout en portant à sa manière les intentions du parcours.



5.2 Les relations



« Cette marche c'est comme un chemin de vie [...] Les personnes dont tu as besoin vont être sur ton chemin. » (PN15, 2024)

Les participants décrivent l'expérience des expéditions comme profondément relationnelle. La notion de « reliance », nommée par une participante, renvoie à l'idée de se relier simultanément à soi, aux autres et au territoire (NA8, 2025). Elle englobe le lien avec son propre état intérieur (pensées, émotions, deuils, etc.), la relation avec le groupe, et la présence au territoire traversé comme expliqué plus haut. Cette dimension relationnelle se déploie de plusieurs façons au cours du parcours : le groupe, la dimension intergénérationnelle, puis le climat de bienveillance.

5.2.1 Le groupe

« Quand il a dit 'Je me suis jamais senti aimé.' [...] Je trouve que ça parle beaucoup, pis ça dit à quel point le groupe c'est fort pis que même si on se connaît pas tous, si on a un but commun, ça peut être fort. » (PN11, 2024)

Les participants reconnaissent tous le rôle central du groupe dans l'expérience. Le fait de passer de longues heures côte à côte, jour après jour, amène rapidement à dépasser les échanges superficiels. Plusieurs expliquent que les relations franchissent rapidement le « d'où viens-tu? » pour s'engager dans des conversations plus profondes, liées aux expériences personnelles, aux deuils, aux questionnements ou encore aux histoires familiales. Comme l'exprime l'une d'entre elles : « On faisait quelque chose de difficile ensemble, tu sais, je pense que ça nous a rapprochés. Ça a favorisé les échanges plus profonds aussi. » (NA5, 2024).

Cette proximité prolongée favorise l'émergence d'une forme d'intimité qui, pour beaucoup, est plus difficile à créer dans la vie quotidienne. Certains participants soulignent d'ailleurs qu'à l'âge adulte, la création de liens significatifs peut s'avérer plus complexe : « Ça devient plus difficile de se faire des amis, plus on vieillit » (NA2, 2022).

L'expédition ouvre un espace où cette possibilité redevient accessible et naturelle. La marche rassemble les participants dans une expérience partagée : continuer d'avancer ensemble, parfois dans la fatigue et la douleur, tout en demeurant disponibles les uns pour les autres. Cette disponibilité mutuelle renforce les liens et favorise l'émergence de relations durables, voire d'amitiés.

« C'est pour ça qu'on s'appelle des frères et sœurs. [...] parce qu'on le fait ensemble [...] on n'abandonne pas la personne qui n'est pas capable de marcher. On va plus l'encourager. » (PN6, 2022)

Les différentes façons de traverser le territoire (par la marche ou le rabaska) influencent aussi la dynamique relationnelle. La marche offre une grande flexibilité : on peut avancer seul, se joindre à un petit groupe, ou discuter en duo. Cela permet une alternance entre introspection et échanges. À l'inverse, le rabaska introduit une dimension collective plus intense. Plusieurs participants ont noté que cette forme d'effort partagé a renforcé leur sentiment d'unité. Pagayer de manière synchronisée exige une coordination, une écoute du rythme de l'autre et un ajustement aux mouvements du groupe.

La vie quotidienne partagée représente un autre aspect important favorisant l'esprit de groupe. Le fait de marcher, de partager un même espace, de relever des défis similaires et de composer avec les mêmes conditions crée une expérience commune qui lie les participants entre eux. Les douleurs, la fatigue et les obstacles physiques sont fréquemment évoqués dans les témoignages. Ces moments de difficulté deviennent souvent des occasions de se soutenir : aider à porter un sac, proposer une pause, offrir un pansement, marcher à côté de quelqu'un qui traverse une journée plus difficile. De même, la vie au campement tient un rôle important dans la construction de liens. Monter et démonter les tentes, cuisiner ensemble, discuter

autour du feu, suivre et s'adapter à la météo ou gérer les imprévus du quotidien sont autant d'occasions de partager des responsabilités et de vivre une proximité qui ne se retrouve pas toujours dans d'autres contextes.

Le quotidien devient un espace où se déploient les forces, les limites, les vulnérabilités et les apprentissages de chacun. Il permet ainsi aux participants de développer une compréhension mutuelle, d'observer les forces des autres et de vivre des moments de solidarité au bénéfice de la cohésion du groupe.

5.2.2 Dimension intergénérationnelle

« De le voir être capable de faire cette marche… il l'a quasiment faite au complet. Puis il y a eu le support de tout le monde pendant la marche. C'était tellement le fun de voir. Je suis sûre que ça lui a apporté quelque chose. Mais moi, de le voir faire, ça m'a apporté quelque chose aussi. » (PN9, 2024)

Les expéditions rassemblent des participants provenant de différentes générations, allant de jeunes adultes – parfois même des adolescents – à des aînés de plus de 70 ans. Cette diversité constitue un aspect notable de l'approche de Puamun Meshkenu. Alors que plusieurs initiatives de marche longue ou d'expédition en plein air s'adressent généralement à un groupe d'âge précis, les expéditions de Puamun Meshkenu se distinguent par l'ouverture explicite à une participation intergénérationnelle.



Les aînés et les personnes plus âgées deviennent à plusieurs égards des figures d'inspiration, de par leur manière d'aborder la marche, leur résilience, leur persévérance et leurs connaissances culturelles. Inversement, les participants plus jeunes apportent une énergie, une curiosité et d'autres façons de vivre l'expérience, ce qui enrichit la dynamique collective. La relation intergénérationnelle permet à chacun d'apprendre de l'autre.

Ainsi, l'ouverture intergénérationnelle des expéditions élargit l'accès à ce type d'initiative et crée un espace où les générations peuvent s'entraider et apprendre ensemble.

5.2.3 Le climat de bienveillance

« Le rire, c'est guérisseur pour de vrai. Et ça revenait souvent. C'était pris très au sérieux, tout ce qu'on vivait, mais il y avait aussi cette légèreté-là qui faisait du bien. » (NA7, 2024)

Au-delà des relations, les participants évoquent un climat de bienveillance, partagé autant par l'équipe de Puamun Meshkenu que par les participants. Cette intention crée une ambiance qui rappelle celle d'un milieu familial : être bien accueilli, sentir qu'on a une place et être pris en considération dès les premières journées. La bienveillance se manifeste dans de petits gestes quotidiens : repas fournis, hébergement, allègement de certaines responsabilités individuelles, ralentir pour quelqu'un qui a plus de difficulté. Ces attentions contribuent à instaurer un environnement où les participants peuvent prendre le temps de vivre l'expérience, s'ouvrir et laisser tomber certaines barrières. Pour plusieurs, cet espace facilite la vulnérabilité et permet au groupe de se souder rapidement.

L'humour occupe également une place importante dans la dynamique. Les rires, les taquineries, les histoires partagées et « inside jokes », aident à maintenir une énergie positive et à alléger les moments plus difficiles. Dans le contexte autochtone, on parle d'ailleurs beaucoup de l'humour comme d'une composante des processus de guérison et de la résilience. Le fait de pouvoir rire ensemble, même dans la fatigue, la pluie et les ampoules, est perçu comme un moyen de resserrer les liens et de traverser des défis collectivement.

Un autre élément important concerne les rituels routiniers et les symboles. Plusieurs expéditions intègrent des gestes récurrents, entre autres se retrouver en cercle et faire brûler de la sauge avant chaque départ, partager des histoires autour du feu, ainsi que des symboles, tels que les bâtons de rêves, les chandails orange, les jupes à rubans, ou encore les chandails à l'effigie de Puamun Meshkenu propre à chaque année.

Certains objets acquièrent aussi une signification collective au fil du parcours (le tambour d'un marcheur, le drapeau d'un autre). Ces pratiques marquent des transitions, structurent le rythme de la marche et créent une continuité d'une journée à l'autre. Elles établissent également un cadre partagé qui soutient la cohésion du groupe.

> *« Le bâton de marche. Mais j'avais des gens qui avaient accroché des messages aussi, qui ont perdu des êtres chers aux pensionnats. Ça m'a beaucoup émue. » (PN6, 2022)*

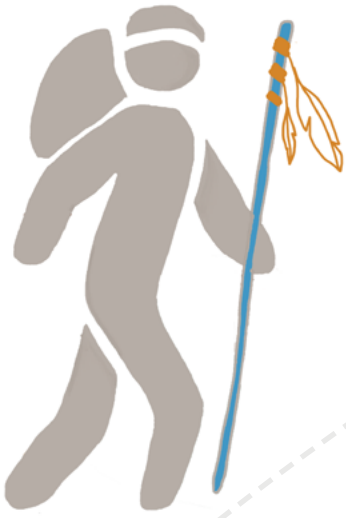
Enfin, une dimension centrale de l'esprit des expéditions est liée à une disposition à la souplesse, à l'ouverture et à la participation active. Plusieurs participants soulignent qu'il n'existe pas de « recette » unique pour vivre une expédition : chacun contribue à l'ambiance. Le laisser-aller inclut aussi une ouverture émotionnelle : accepter d'être touché, de se rendre vulnérable, d'écouter les autres et de partager ce qu'on porte. Cet espace facilite la participation de tous et permet au groupe de s'ajuster continuellement.

L'approche des expéditions se caractérise donc par une combinaison de pratiques rituelles, d'un engagement dans le mouvement et d'une souplesse collective. Ensemble, ces dimensions soutiennent une atmosphère relationnelle favorisant l'authenticité, la reconnaissance de soi et la création de liens significatifs tout au long du parcours.



« Les bâtons de rêves »

Un emblème marquant des expéditions Mamu Nikantetau est les bâtons de rêve du Dr Vollant qui accompagnent chaque parcours. « Depuis Innu Meshkenu et encore aujourd'hui, le Dr Stanley Vollant utilise ses bâtons de marche à titre de bâton des rêves. En touchant le bâton et en fermant les yeux, des milliers de personnes y ont déposé leurs rêves. À ce jour, ce sont plus de 24 000 rêves qui ont été collectés. » (Puamun Meshkenu, 2025). Les marcheurs parcourent également plusieurs kilomètres avec ces bâtons qui servent de symboles de résilience et d'espoir.



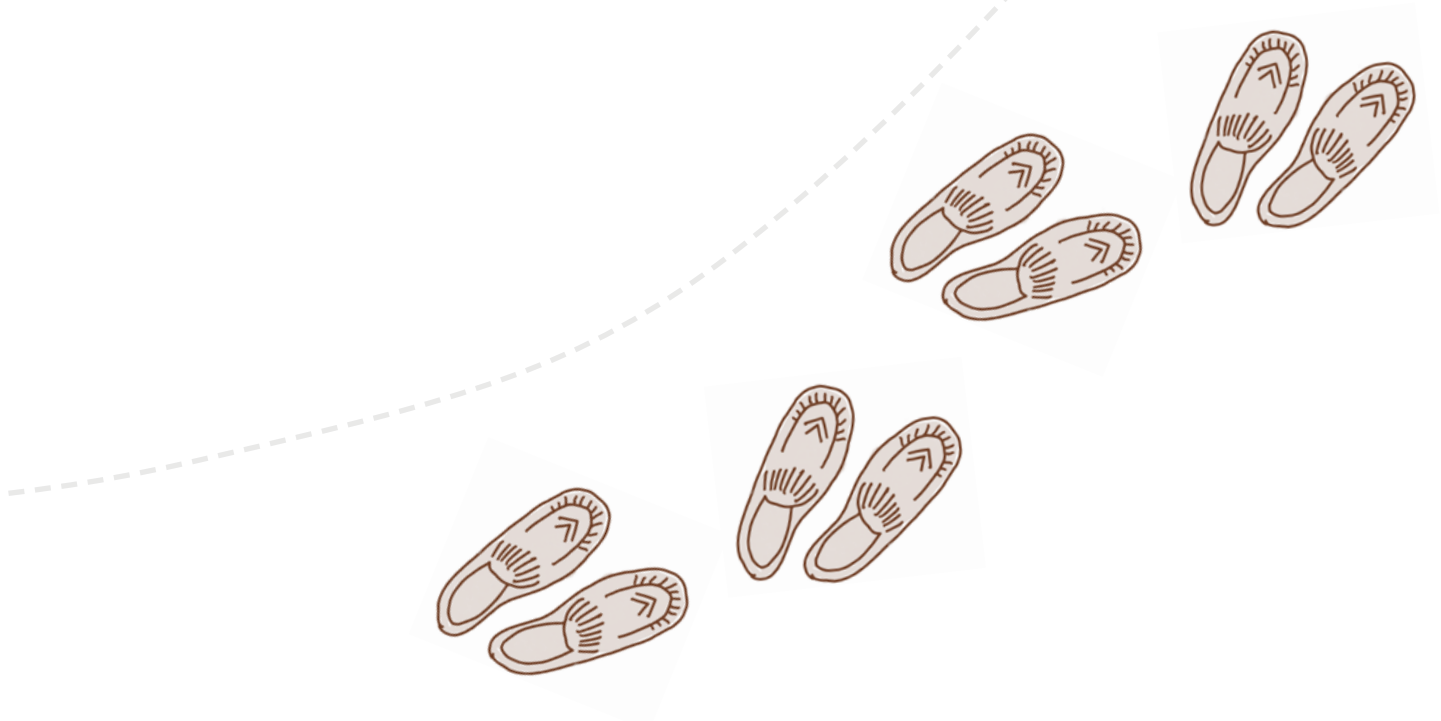


6. Retombées

Cette deuxième partie des résultats porte sur les retombées associées aux expéditions Mamu Nikantetau. Il importe d'abord de souligner que ces retombées sont multiples et se déploient à différents niveaux, en fonction des réalités vécues, des parcours et des défis propres aux personnes participantes.

L'analyse thématique des échanges portant sur ce qui reste à la suite des expéditions met en évidence que les transformations s'opèrent d'abord à l'échelle individuelle – notamment en termes de reconnexion à soi, de sentiment d'appartenance et d'amour – avant de s'étendre vers les autres. Ces transformations se traduisent par des formes de mise en action orientée vers autrui, marquées par un désir de transmission, de connexion et de renforcement de la résilience collective.

Les sections suivantes examinent la manière dont ces retombées se manifestent à travers trois dimensions centrales : le mieux-être, l'éducation et la réconciliation. Ces dimensions constituant des axes d'intervention de Puamun Meshkenu, il apparaît essentiel d'en analyser les effets et les modalités de déploiement à partir des expériences et des perceptions exprimées par les participants.

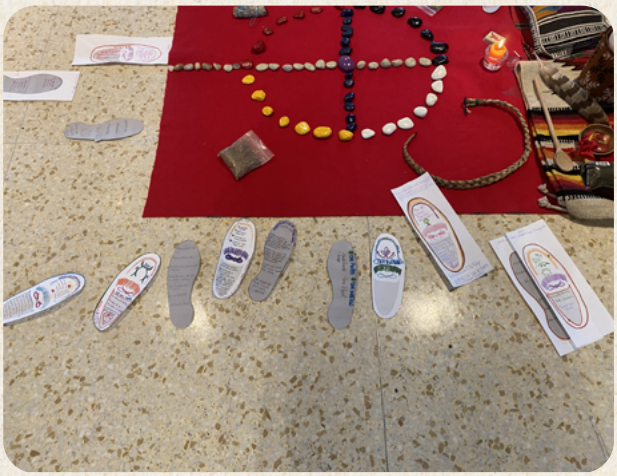


Activité « Dans mes mocassins»

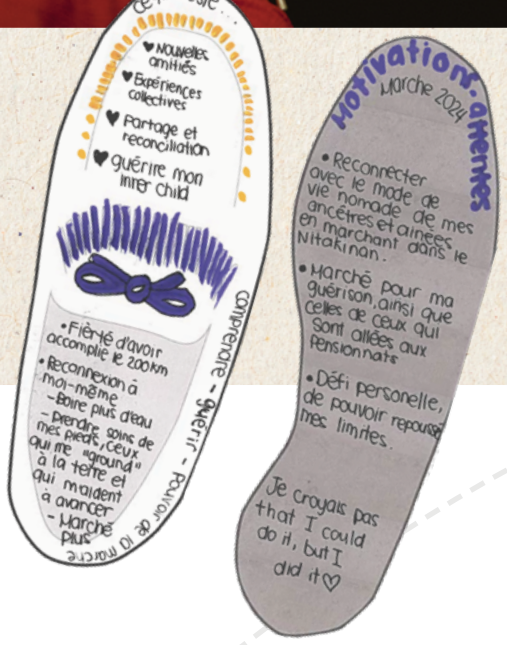
Lors de la rencontre de retrouvailles, en mai 2025, les participants ont été invités à relater leur expérience au cours de l'atelier « Dans mes mocassins », qui proposait une démarche à la fois introspective et collective, visant à soutenir le rappel et la mise en mots de l'expérience des participants. Ancrée dans la roue de médecine – placée au centre de l'espace par l'aînée de la journée –, cette activité offrait un cadre symbolique important permettant aux participants de situer leur parcours à travers les dimensions émotionnelles, spirituelles, physiques et mentales, tout en tenant compte des quatre directions. La métaphore utilisée, soit l'empreinte et le mocassin, invitait les participants à réfléchir à leurs états d'esprit et à leurs motivations avant la marche (l'empreinte), puis à ce qui demeurait pendant et après celle-ci (le mocassin), notamment en termes d'apprentissages, de transformations intérieures et de relations formées.

Les empreintes renvoient principalement à des intentions liées à la guérison, à la curiosité, à la santé, à la spiritualité, à la connexion intergénérationnelle et au désir de compréhension et de solidarité. Les mocassins, quant à eux, permettent de voir ce qui s'est consolidé au fil du chemin : un sentiment accru d'amitié, d'appartenance et de fierté, le développement de liens significatifs, ainsi qu'une reconnaissance de sa propre force. Le retour collectif autour de la roue de médecine, en fin d'atelier, a permis de réinscrire ces expériences individuelles dans un sens partagé, renforcé par les enseignements de l'aînée sur le rire, l'espoir et la responsabilité individuelle et collective en matière de guérison.

Les réflexions partagées montrent que cette métaphore constitue un outil de collecte pertinent pour rendre compte des transformations et retombées vécues.









6.1 Mieux-être

« Le chemin qu'on a marché ensemble, il est long, sinueux, on se remet en question, on trouve la paix à chaque pas. » (PN4, 2022)

En ce qui concerne la dimension du mieux-être, trois éléments principaux se dégagent des propos des participants. L'impact sur les processus de guérison apparaît comme central et englobant, dans la mesure où il traverse et soutient l'ensemble des autres retombées évoquées. Les effets observés en matière de fierté et de dépassement physique et personnel s'inscrivent ainsi dans cette dynamique plus large de guérison à laquelle ils sont étroitement liés et qu'ils contribuent à renforcer.

6.1.1 Guérison

« Se souvenir de ce qu'on a été – mais la marche a offert une autre version de soi – une version de soi résiliente, battante, les cicatrices transformées en force. » (PN15, 2024)

Tout d'abord, l'analyse des récits recueillis fait ressortir une constante forte : les expéditions Mamu Nikantetau s'inscrivent dans un processus de guérison. Qu'elle ait été formulée comme une intention de départ ou qu'elle ait émergé de manière plus implicite au fil de l'expérience, la guérison apparaît comme une retombée centrale. Elle agit à la fois comme un point d'ancrage et comme fil conducteur, donnant sens aux autres retombées évoquées en matière de mieux-être.

Différents éléments des expéditions créent un cadre propice à l'émergence de ce processus. Tout d'abord, en lien avec l'origine même de l'initiative, la participation à la marche soutient plusieurs marcheurs dans leur cheminement face aux conséquences de l'histoire coloniale. Les impacts des pensionnats, notamment, demeurent bien présents dans les trajectoires individuelles, familiales et communautaires. Prendre part à la marche représente un geste porteur de sens : une volonté affirmée de rompre avec la transmission intergénérationnelle des traumatismes et de (re)prendre le contrôle du narratif. Cette intention se reflète dans les paroles de plusieurs participants.

> *« Je sentais qu'il allait y avoir quelque chose que j'allais accomplir là. Mais je ne savais pas quoi. C'était ça, la magie. [...] C'est venu me chercher parce que mes deux parents ont été au pensionnat, et eux, ils l'ont pas eu facile. Ils se sont fait enlever leurs enfants à l'âge de trois ans, quatre ans, cinq ans. On est venus les arracher. Pis nous, ils nous ont raconté ça. Pis moi, ça m'a [fait] vibré. Quand j'ai dit non, j'ai dit : "Faut que je brise la chaîne." [...] je vais le faire. » (PN6, 2022)*

À travers ce témoignage, la marche apparaît comme un espace de reprise de pouvoir, de continuité et de transformation.

Cette dynamique de guérison face aux traumatismes intergénérationnels se déploie au-delà du groupe de marcheurs, touchant les communautés visitées, les personnes rencontrées en chemin, ainsi que les proches qui observent et accompagnent la démarche. Pour plusieurs, voir des membres des Premières Nations marcher et se mobiliser sur le territoire suscite une profonde fierté collective et agit comme un puissant rappel de la force et de la résilience des Peuples autochtones.

Une participante raconte notamment que sa kokom et ses tantes pleuraient en la voyant marcher, émues par sa capacité à se dépasser. Sa mère, de son côté, vivait une émotion particulière en la voyant accomplir quelque chose qu'elle-même n'a jamais eu l'occasion de faire. Ces réactions témoignent de la portée symbolique de la marche, qui dépasse l'expérience individuelle pour devenir une mise en action significative pour les générations précédentes et à venir.

> *« [La marche] a une portée... une symbolique. C'est le fun... Juste le fait que j'ai participé à cette marche-là, toute ma famille était ultra contente. Ils m'ont vu passer. Ma kokom pleurait, mes tantes aussi. Ils voient qu'on est capable de se pousser à bout tu sais, pour arriver à nos fins. » (PN5, 2022)*

Cette dimension de guérison se manifeste aussi à travers les relations qui se tissent lorsque le groupe traverse les communautés. Par exemple, une rencontre impliquant des jeunes de Lac Simon a mené à la création d'un cercle de parole informel, offrant aux jeunes la possibilité de déposer leurs émotions et de reconnaître leur propre force, tant sur le plan émotionnel que physique, malgré les moments difficiles qu'ils vivaient collectivement.

> *« [J'ai] beaucoup parlé à une jeune de Lac-Simon. Là, elle m'avait tout raconté [sur] son frère. [...] il s'était suicidé [...] Puis tu sais, je me souviens, on en avait fait un genre de cercle cette journée-là. Puis semblait-il que les jeunes étaient vraiment touchés. ... Et je pense que c'est important pour leur donner une idée de ce que ça peut être et leur faire vivre l'expérience à plus petite échelle de la rencontre avec soi-même. » (NA5, 2024)*

Dans les récits recueillis, certains marcheurs ont décrit leur processus de guérison à travers des images évocatrices. Par exemple, le fait de porter leur fardeau comme un sac de portage, un poids accumulé au fil des expériences, des pertes et des blessures. La marche vient ainsi symboliser une forme de pardon envers soi-même, son/le passé, et parfois, certaines relations. Plusieurs ont exprimé se sentir « plus léger » et ressentir un sentiment de liberté, identifiant ainsi la marche comme un moment marquant de leur cheminement personnel.

Pour certains, la marche s'inscrit dans un moment charnière de leur parcours de vie. Elle devient alors un espace propice à l'introspection. Marcher sur de longues distances, jour après jour, en prenant le temps de ressentir autant ses douleurs physiques que les charges émotionnelles amènent les participants à se confronter à eux-mêmes, souvent d'une manière qu'ils n'avaient pas anticipée. Cette expérience est décrite par plusieurs comme un temps en suspens, rare dans le quotidien, qui oblige à ralentir et à faire face à ce qui avait été évité jusque-là.



> *« J'ai marché sans la musique dans mes oreilles. Une chose que je n'ai jamais faite. Et ça m'a permis de prendre conscience du monde qui m'entoure et de comment je me situe dans tout ça. Pour ensuite, prendre le temps de vivre mes émotions. J'ai eu mal, mais je me suis aussi senti bien par la suite. Pour pouvoir guérir, il faut reconnaître ce qui nous fait mal. Et c'est ce que j'ai pu faire lors de l'expédition. J'ai l'impression que j'ai juste effleuré la surface. Mais, c'est un bon départ. » (PN19, 2025)*

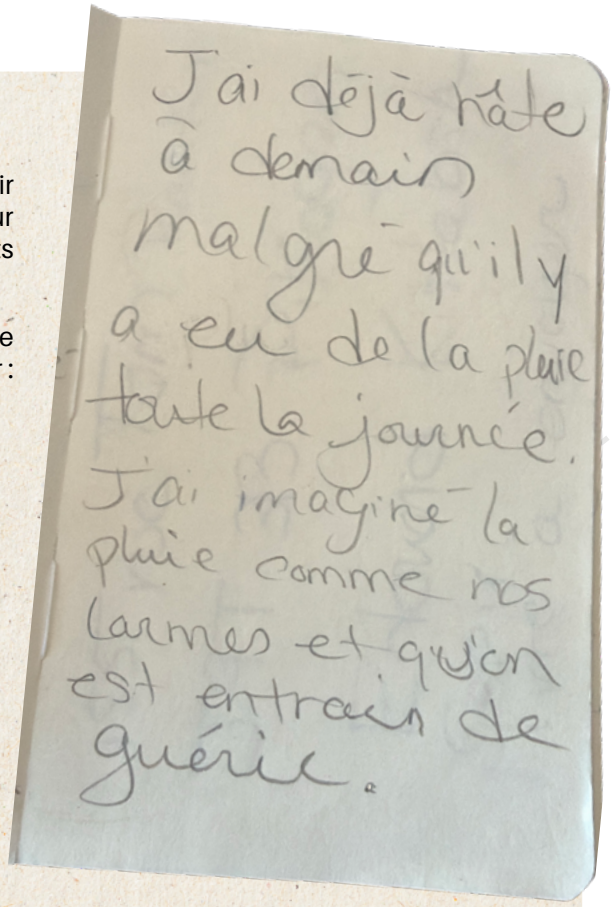
La force du groupe qui se construit au fil de l'expédition apparaît comme un élément essentiel à la guérison (voir section 5.2.). Le fait de marcher ensemble, de partager l'effort, les silences et les paroles échangées crée une dynamique de soutien mutuel qui permet aux émotions d'émerger et d'être reconnues. Comme l'exprime une participante, ce n'est pas nécessairement le fait de « guérir » au sens strict qui est recherché, mais plutôt celui de se sentir entendue. Cette reconnaissance, vécue dans la relation, agit comme un facteur apaisant et porteur :

> *« Quand tu parles, que tu racontes des choses, puis que tu ressens que l'autre te comprend vraiment, qu'il est là pour t'écouter... ce n'est pas que ça soigne nécessairement, mais parfois, juste ça, se sentir compris, écouté, sentir l'empathie de l'autre, j'ai l'impression que c'est guérisseur, en quelque part. Parce que là, tu n'es plus juste dans quelque chose qui passe dans le vide. Il y a quelque chose de concret dans le fait de vouloir tisser des liens ensemble et de vivre ensemble. » (NA7, 2024)*

À travers ce type de témoignage, la marche apparaît comme une métaphore du processus de guérison lui-même : un chemin qui se parcourt pas à pas. Tout comme une thérapie n'engendre pas une guérison immédiate ou définitive, l'expédition fait partie d'un processus plus vaste qu'elle vient nourrir et soutenir. L'expérience vécue ne fige pas l'identité, mais contribue à la faire évoluer, comme en témoigne cette réflexion : « Ma perception de moi-même est toujours en évolution » (PN15, 2024). Les expéditions Mamu Nikantetau sont ainsi des espaces concrets de mise en mouvement, autant extérieur qu'intérieur, où le mieux-être se construit dans le temps, à travers l'expérience, la conscience de soi et la relation aux autres.

« Journal de bord »

Lors de l'édition 2025, les participants ont été invités à tenir un journal de bord. Cet outil visait à leur offrir un espace pour consigner leurs réflexions, leurs émotions et les moments marquants vécus au fil des journées.



Au retour de l'expédition, une participante a mis en lumière l'apport du journal de bord, qui a constitué une occasion pour :

- Instaurer un rituel quotidien, en formulant chaque matin/chaque soir une intention pour la journée à venir ;
- Mettre en mots l'expérience vécue au fil des journées, en notant les moments marquants du quotidien, autant les forces que les difficultés ;
- Donner sens à l'expérience pendant l'expédition, l'écriture devenant un espace pour déposer les émotions, réfléchir au vécu et relier l'expérience individuelle à une dimension plus large ;
- Prolonger le processus réflexif après le retour, en revenant sur le journal de bord pour nourrir les réflexions d'avoir vécu une expérience significative, parfois décrite comme l'expérience d'une vie ;
- Trouver un point d'appui dans les périodes plus difficiles suivant l'expédition, la relecture du journal permettant de remettre l'expérience en perspective, de se rappeler le chemin parcouru et de reconnaître les retombées.
- Ainsi, le journal de bord (audio, écrit, vidéo) apparaît comme un outil structurant, soutenant l'expérience vécue pendant l'expédition et la réflexion qui se prolonge au-delà du retour chez soi.



6.1.2 Fierté

« Mon moment fort c'est [...] quand j'ai amené tout ce beau monde-là dans ma communauté. Moi, c'était comme un rêve éveillé [...]. Quand j'ai amené tout le monde autour du feu. Toute la reconnaissance que j'ai reçue, ça m'a vraiment dit, tu sais, regarde, tu l'as ta place là, tu peux la prendre plus. » (PN20, 2025)



De nombreux marcheurs ont exprimé que leur participation à Mamu Nikantetau a favorisé un sentiment de fierté lié à la fois à l'accomplissement du parcours et à une (re)connexion avec leur identité culturelle. Cette fierté ne se résume pas à l'atteinte d'un point d'arrivée, mais s'ancre dans le chemin parcouru, dans la capacité de continuer malgré la douleur, la fatigue, les doutes et parfois les larmes. Pour plusieurs, tout commence lentement : atteindre un premier quatre kilomètres, puis dix, puis une première journée de marche, alors que les corps et les esprits s'adaptent jour après jour. La fierté émerge ainsi dans cette progression, dans le dépassement de soi quotidien, mais aussi dans le soutien mutuel qui se construit au fil des pas.

La fierté de parcourir plus de 200 kilomètres pour la plupart des éditions représente un accomplissement unique en soi, mais elle est indissociable de l'expérience vécue collectivement. Elle témoigne d'une persévérance autant physique que mentale : savoir quand s'arrêter, demander de l'aide et apprendre à mieux définir ses limites figurent parmi les éléments de fierté mentionnés par certains participants.

D'ailleurs, cette fierté se reflète également chez les membres de l'équipe qui ont choisi de marcher afin de mieux comprendre ce que vivaient les participants, reconnaissant que l'expérience ne pouvait être saisie qu'en la vivant dans le corps.

> *« C'était important de marcher pour comprendre ce que les participants vivaient vraiment. Parce que la première journée, quand ils sont partis. Moi, j'en avais beaucoup de travail à faire là. Puis en les voyant arriver avec leur fierté [...] Je voulais vraiment expérimenter ça. Je trouvais ça important de ne pas juste être comme au camp de base toute la semaine. » (PN15, 2024)*



Cette fierté s'ancre également dans une reconnaissance plus large de soi, de son histoire et de son appartenance, comme le démontre la citation ci-dessous.

> *« La transmission de savoir et de la fierté surtout. J'ai quand même rencontré beaucoup d'aînés à cette époque-là, de tous les villages atikamekw, ceux de la Côte-Nord. Ils nous ont transmis leur savoir, comment ils vivaient. Ils nous racontaient leurs histoires, ce qu'ils ont vécu au pensionnat, et qu'on devait garder notre fierté autochtone. Nos langues qui commencent à disparaître. » (PN2, 2022)*

Certains participants ont rapporté que les échanges avec les autres marcheurs, marqués par la diversité des parcours, des histoires familiales et des façons plurielles d'habiter leur identité, leur ont permis de renforcer leur identité autochtone.

> *« Le fait de connecter, de rencontrer des gens d'autres communautés qui ont vécu des choses différentes, que tout le monde se sente fier d'être là. Ça, ça m'a vraiment fait du bien. Je me suis toujours senti un peu comme l'imposteur d'une certaine manière... J'ai toujours été fier de mes racines, d'où je viens, mais ça m'a réconforté dans ce sentiment-là. Ça m'a vraiment fait du bien. » (PN28, 2025)*

Comme les participants proviennent de différentes Nations, l'expérience devient aussi un espace privilégié de rencontre. Ces moments favorisent le partage de savoirs, de pratiques et d'enseignements entre peuples, nourrissant la fierté culturelle.

> *« Avoir eu des enseignements d'un couple atikamekw sur leur feu sacré à eux. Seigneur, que c'est enrichissant! En marchant, on n'aurait pas eu ce type d'échanges là ou ce type de fiertélà... moi, en tant que Première Nation, en tant que femme innue nomade, toute la signification du rabaska pis du voyage en canot, j'ai juste un mot qui me vient, c'est fierté. » (PN21, 2025)*

Pour plusieurs participants, affirmer leur présence, leur force et leur résilience leur a permis de ressentir une fierté qu'ils n'avaient pas ou peu ressentie auparavant. L'une d'elles raconte qu'en arrivant à la plage Jacques-Cartier en rabaska, c'est la première fois qu'elle se sentait fière d'être autochtone de sa communauté. Une autre participante a partagé que c'est en s'appuyant sur le groupe et en étant soutenue par sa comarcheuse qu'elle a pu surmonter son insécurité et son inconfort de traverser la ville avec une jupe traditionnelle à ruban. Cette fierté s'appuie notamment sur une (re)connexion avec les ancêtres qu'ils ont ressentie en foulant les mêmes territoires et en faisant les mêmes gestes.

Ainsi, la fierté qui émerge des marches dépasse l'accomplissement individuel du défi. Elle s'inscrit dans une dynamique plus large de connexion, avec soi, les autres, les ancêtres et le territoire.

6.1.3 Dépassement de soi

« J'ai appris que je suis plus forte que je le croyais » (PN22, 2025)

Le dépassement de soi constitue une retombée anticipée et centrale de Mamu Nikantetau, tant sur le plan physique que mental. Plusieurs sous-estimaient les difficultés de la marche, à quel point le corps se fatigue et a mal rapidement. « Le mot qui me vient à l'esprit c'est douleur, douleur pis c'est pas une joke » (PN19, 2025). Persévérer à travers les défis corporels, l'effort soutenu et les charges émotionnelles rencontrées au cours du parcours amène plusieurs participants à se dépasser et à transformer les perceptions limitantes qu'ils entretenaient à propos d'eux-mêmes. L'expérience de la marche agit ainsi comme un révélateur de capacités inconnues, permettant une appréciation concrète de leurs forces, de leur endurance et de leur résilience.

Pour plusieurs, cette transformation se manifeste d'abord par une fierté liée à l'accomplissement du trajet. Pour une participante, par exemple, les moments passés en rabaska dans l'édition de 2025 ont été déterminants dans cette prise de conscience, puisqu'elle ne se croyait pas capable de relever le défi. Ces nouvelles perceptions de soi, plus positives, peuvent soutenir les participants dans d'autres sphères de leur vie à la suite de l'expédition. Comme l'exprime une marcheuse, l'expérience devient une référence dans les moments plus difficiles : « Quand je vis des défis dans mon travail, je me dis : j'ai marché de Mashteu à Wendake… je peux traverser ça » (PN6, 2022). Cette capacité à se rappeler l'effort accompli et à s'y référer contribue à renforcer l'estime de soi au-delà de la marche. Il s'agit d'une trace durable de l'expérience, tant sur le plan émotionnel que relationnel : « J'ai le sentiment d'avoir accompli quelque chose d'extraordinaire. Et je pense aux autres marcheurs encore tous les jours. » (PN13, 2024)

Sur le plan physique, certains marcheurs ont également pris conscience de leurs capacités corporelles et ont développé un désir d'intégrer de meilleures habitudes de vie au quotidien. Cette reconnexion au corps peut même s'étendre à l'entourage, comme en témoigne cette participante :

> *« Je vois l'impact que cela fait sur ma santé physique et mentale. J'ai emmené ma mère venir marcher un peu. Son état de santé est fragile et je ne pensais pas que ce serait possible pour elle. Mais elle m'a étonnée en marchant 1 km à mes côtés. J'étais tellement fière et aussi heureuse de pouvoir partager ce moment avec elle. » (PN19, 2025)*

Un participant raconte ainsi comment, trois ans après l'expédition, l'expérience l'a mené à relever de nouveaux défis physiques, allant jusqu'à compléter un demi-marathon :

> *« Au début, j'avais pas vraiment de trop grandes ambitions. Je me suis dit : je vais juste faire ça une fois. Mais tellement j'ai aimé la marche… j'ai décidé de refaire une autre marche, mais à mon village, en hiver. J'ai marché cinq kilomètres. Puis deux semaines avant qu'on se parle maintenant, j'ai fait un demi-marathon que j'ai fini en 2 h 40. » (PN2, 2022)*

Ainsi, combinée aux nombreux moments d'introspection vécus pendant la marche, cette expérience ouvre aussi la porte à l'émergence de nouveaux projets. Comme le résume une participante, le dépassement vécu ne s'arrête pas à la marche elle-même, mais s'inscrit dans une continuité :

> *« Je pensais jamais pouvoir être capable d'accomplir ça dans ma vie. Pis je l'ai fait. Éventuellement, j'aimerais m'entraîner pour pouvoir faire un marathon. Ça pousse quand même assez loin ces affaires-là. Mais ça m'a quand même pris presque un an après la marche à réfléchir à ça. Le dépassement va quand même au-delà de la marche et de tout ça. » (PN9, 2024)*

Le dépassement physique et mental vécu dépasse ainsi l'effort ponctuel de la marche. C'est durable dans le temps, et le corps devient un point de départ pour revoir et renouveler ses capacités.

6.2. Éducation

« C'était plaisant aussi de pouvoir en apprendre plus sur les gens avec qui je marchais. On parlait de ce qu›on faisait chacun de notre bord, dans nos communautés, nos villes, dans notre vie de tous les jours, les choses qu›on a vécues [...] Et de voir aussi qu'il y a d'autres personnes qui font des choses vraiment formidables pis de s'en inspirer par après. » (PN5, 2022)

L'expérience Mamu Nikantetau s'inscrit aussi comme un espace d'apprentissage. Au-delà des connaissances transmises de manière formelle, les expéditions permettent aux participants d'apprendre en traversant le territoire, en partageant un défi commun et des intentions rassembleuses. Le parcours permet également une forme d'éducation populaire et une sensibilisation du public, notamment par la visibilité du projet sur le territoire parcouru, ainsi que par les conférences, les visites au sein de milieux scolaires, les activités de diffusion et la couverture médiatique de l'initiative.

6.2.1 Apprentissages et prises de conscience

« La marche a été aussi un moment de prise de conscience de mon lien, de mon rôle dans la transmission, de donner ce que je n'ai pas eu, dans l'apprentissage de la réappropriation. » (PN5, 2022)

Pour les participants, la démarche d'éducation incarnée à travers Mamu Nikantetau représente un puissant moyen d'apprentissage. Les relations qui se créent et l'expérimentation par les sens sont au cœur de ce processus d'apprentissage. L'apprentissage ne passe pas uniquement par la parole ou l'observation, mais par le fait de vivre ensemble une expérience exigeante.

Les échanges quotidiens entre les participants représentent d'importants moments de partage et de prise de conscience. En partageant leurs expériences de vie et leurs réalités respectives, c'est une occasion de démystifier des craintes ou suppositions. « D'une communauté à l'autre, faut pas avoir de craintes. Et je dis pas qu'il se passe rien non plus, mais dans le sens de pas se faire peur avant d'être là-bas... on a vraiment bien été accueillis pis reçus» (PN11, 2024).

Par ailleurs, l'expédition constitue une forme d'apprentissage par le territoire. En le parcourant, en affrontant les intempéries et en naviguant sur les rivières, les participants développent une autre manière d'appréhender le territoire. Les paysages observés et les lieux traversés peuvent susciter des réflexions, des émotions et des prises de conscience.

> *« [Le rabaska] m'a permis de voir l'importance de la rivière. Puis j'ai aussi pensé à ma rivière qui passe proche de chez moi, mais qui est polluée, puis qu'on ne peut pas se baigner dedans. ¨Ça m'a rendu triste par rapport au territoire... à quel point il est beau, mais qu'on n'en prend pas assez soin. » (PN16, 2025)*

Enfin, pour les participants allochtones, Mamu Nikantetau représente une opportunité rare d'apprendre des Premiers Peuples dans un cadre où la rencontre se fait selon leurs propres termes, leurs propres rythmes et leurs propres voix :

> *« Je sais pas comment dire, mais j'ai trouvé ça vraiment nourrissant au niveau spirituel. [...] J'ai énormément appris. Puis pour moi, l'apprentissage, l'éducation, c'est la première étape pour les allochtones, au moins de s'éduquer. » (NA8, 2025)*

Ainsi l'éducation vécue dépasse la transmission de connaissances formelles. Elle s'inscrit dans une expérience relationnelle, sensorielle et territoriale, où apprendre signifie marcher ensemble, écouter, partager. Cette forme d'apprentissage ouvre la voie à des prises de conscience, tant pour les participants autochtones que pour les participants non autochtones.

6.2.2 Sensibilisation

« J'ai envie de m'impliquer de plus en plus dans ma communauté pour mieux me renseigner et mieux transmettre ce qui est en lien avec mes origines. Prendre le temps de plus en parler, pour mieux sensibiliser. » (PN23, 2025)

La portée éducative et de sensibilisation de Mamu Nikantetau dépasse l'expérience vécue par les personnes participantes. Elle s'inscrit aussi dans une démarche plus large de transmission, de visibilité et d'éducation, qui se déploie avant, pendant et après les jours de parcours.

D'une part, les démarches de communication et de mobilisation portées par l'équipe de Puamun Meshkenu, en collaboration avec le Dr Stanley Vollant, jouent un rôle central dans cette dimension. À travers différentes activités de diffusion, de prise de parole publique et de participation à des événements formels, la marche devient un levier de sensibilisation aux réalités vécues par les Premières Nations, notamment en lien avec l'histoire coloniale, les pensionnats et les processus de guérison collective. Ces actions permettent de rejoindre un public beaucoup plus large que celui directement impliqué dans l'expédition, contribuant ainsi à inscrire Mamu Nikantetau dans un espace éducatif et de sensibilisation plus vaste.

Cette dimension de sensibilisation se manifeste dans des moments symboliques et significatifs, notamment autour du 30 septembre. La participation à des activités de commémoration, de conférences ou d'événements entourant cette date contribue à renforcer la portée éducative de la démarche, en créant des espaces de dialogue et de réflexion partagés avec les communautés et le grand public.

> *« Ça a quand même passé dans les médias. Je pense que ça a un effet à cause de ça. Si les gens nous suivent sur nos médias sociaux, nos amis, ils regardent ce qu'on fait. C'est sûr que ça a une certaine portée. » (NA5, 2024)*

D'ailleurs, au cours de chaque marche, des efforts sont déployés afin d'impliquer les communautés visitées et de favoriser leur participation aux activités entourant le passage des marcheurs. Ces moments d'échange permettent de créer des ponts entre les participants, les communautés et les personnes rencontrées en chemin, renforçant ainsi la dimension éducative de l'expérience.

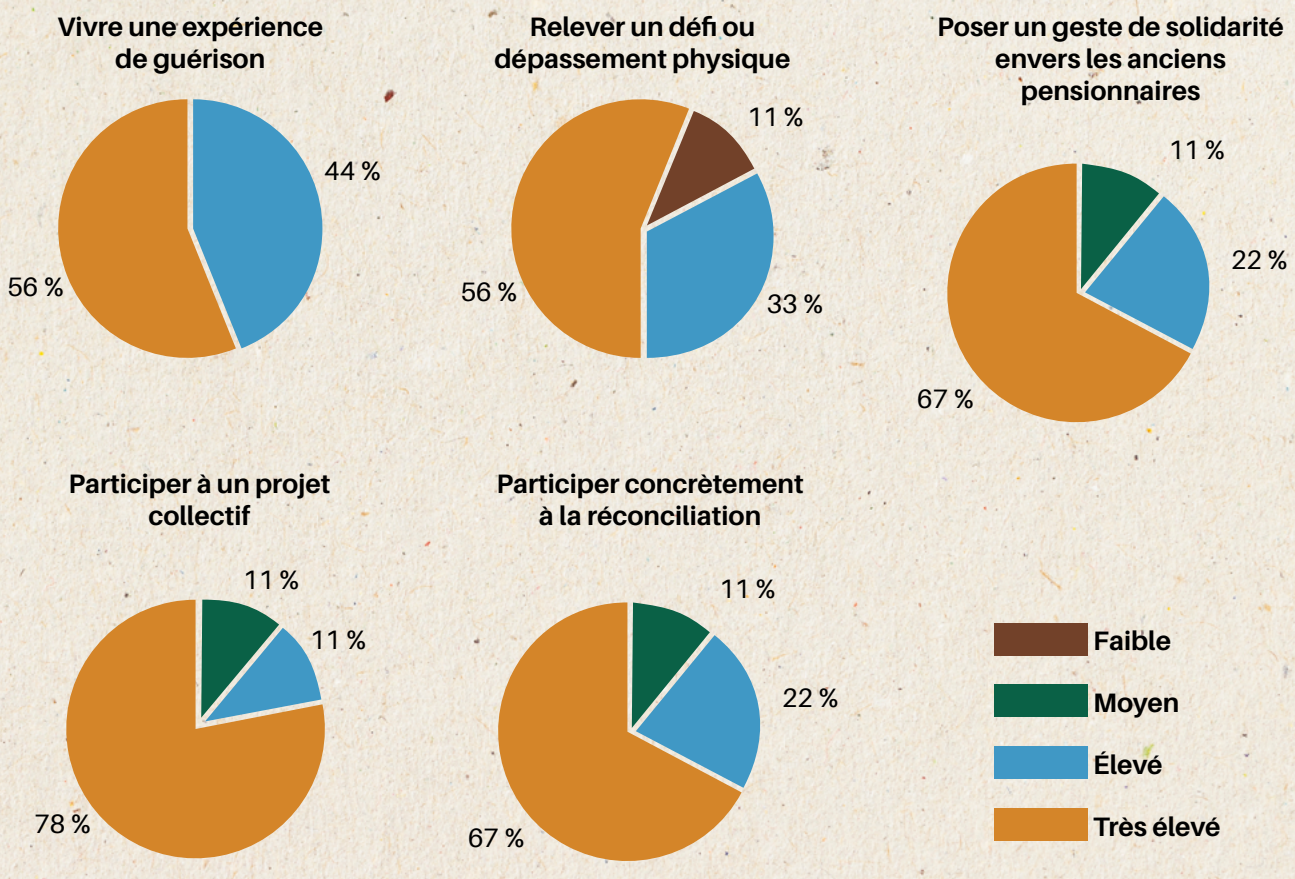
Enfin, l'expérience semble générer un effet de ricochet qui se prolonge au-delà de la durée du projet. Plusieurs participants expriment un désir de redonner et de transmettre ce qu'ils ont vécu. En ce sens, ils deviennent des ambassadeurs informels de la démarche, capables d'en témoigner à partir de leur propre expérience comme en témoigne un marcheur : « Je veux que les gens vivent ce qu'on a vécu… maintenant je peux en parler, je l'ai vécu. » (PN6, 2022)

Encore plus, les multiples prises de conscience et la fierté renouvelées suscitent un désir de repartager avec les gens autour d'eux et de contribuer aux efforts de sensibilisation et d'éducation. Il s'agit donc d'une expérience transformatrice pour les personnes participantes, mais aussi d'un moteur de sensibilisation et d'éducation plus vaste.



« Taux de satisfaction au retour de l'expédition »

Comme indiqué précédemment, un sondage a été envoyé aux participants à la suite de l'expédition de 2025. L'une des questions visait à connaître leur satisfaction à l'égard des intentions. Les résultats indiquent un niveau de satisfaction élevé ou très élevé en lien avec l'expérience de guérison (100 %), le défi ou le dépassement physique (89 %), le geste de solidarité envers les anciens pensionnaires (89 %), la participation à un projet collectif (89 %) ainsi qu'à la réconciliation (89 %). Bien que le nombre de répondants soit peu élevé (n = 9), ces résultats confirment les partages exprimés lors des entretiens et des cercles.





6.3 Réconciliation

« Puamun Meshkenu m'a montré que la guérison passe par la marche, le partage et la vérité. Chaque pas est une prière, chaque sourire partagé est un acte de réconciliation et plus nous avançons ensemble, plus le chemin devient lumineux! » (PN4, 2022)

Les expéditions Mamu Nikantetau de Puamun Meshkenu s'inscrivent dans une visée de réconciliation qui, selon l'organisme, repose sur un processus complexe mobilisant plusieurs dimensions relationnelles. Cette vision de la réconciliation se décline en quatre volets : la réconciliation avec soi-même, la réconciliation entre Autochtones, la réconciliation entre Autochtones et allochtones, ainsi que la réconciliation entre les Autochtones et les institutions. Des questions portant sur chacun de ces volets ont été posées aux participants; les sections suivantes présentent les perspectives issues de leurs contributions.

6.3.1 Avec soi

« J'ai vécu de la réconciliation pour moi [...] La marche, je l'ai faite d'abord pour moi-même et au courant de la marche j'ai su que ma mère est allée au pensionnat. C'était comme faire d'une pierre, deux coups. » (PN8, 2023)

Les propos recueillis auprès des participants révèlent que la réconciliation avec soi-même occupe une place centrale dans l'expérience vécue. Elle est principalement envisagée comme un processus de guérison intérieure, d'acceptation personnelle et de transformation. Comme présentée à la section 6.1.1., l'expédition soutient cette guérison de multiples façons, notamment par la reconnexion à l'identité et à la culture, le travail autour des traumatismes intergénérationnels et le renforcement de la fierté personnelle et collective.

Ce travail avec soi apparaît comme un fondement essentiel de l'expérience, constituant souvent un préalable à la capacité d'entrer en relation avec les autres. Plusieurs témoignages évoquent un allègement intérieur.

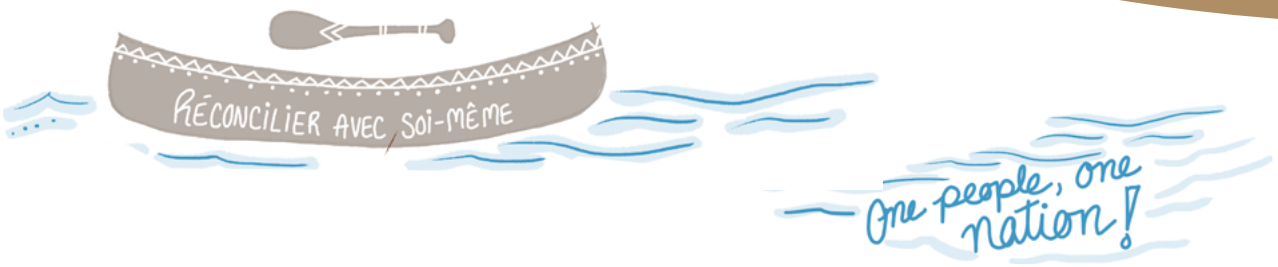
> *« Je me suis allégé pendant cette expédition-là de vieilles peurs que... j'ai plus besoin des trucs qui voulaient me garder petit et silencieux. Puis je me suis fait plein de nouveaux frères et sœurs, de nouvelles nations, puis une nouvelle nation québécoise aussi. » (PN20, 2025)*

Ce témoignage illustre comment la réconciliation avec soi ne se limite pas à une démarche introspective individuelle, mais s'inscrit dans un mouvement plus large, où la guérison personnelle est intimement liée à l'appartenance, à la reconnaissance mutuelle et à la création de nouveaux liens. Cependant, le terme « réconciliation » n'est pas toujours explicitement utilisé. Plusieurs expriment un malaise face à son emploi, perçu comme galvaudé dans les discours publics et institutionnels. Pour certains toutefois, l'expérience vécue au sein de Mamu Nikantetau permet une réappropriation et un renouvellement de sens :

> *« Tu sais, j'ai l'impression, c'est un mot qu'on répète souvent puis qui a perdu du sens ces derniers jours. Je pense que je l'ai retrouvé pendant cette expérience-là. Qu'on puisse enfin être ensemble, enfin faire ce qu'on veut dire quand on dit : réconciliation avec nous-mêmes et tout ça. » (PN19, 2025)*

Dans ce contexte, la réconciliation avec soi se construit moins comme un concept abstrait que comme une expérience ressentie, rendue possible par la marche, la vie de groupe et le temps passé sur le territoire. À cet égard, l'utilisation du terme apparaît plus fréquente chez les participants non autochtones, qui se mobilisent davantage autour de ce type de vocabulaire pour décrire leur expérience intérieure.

> *« Ce que j'ai vécu pendant l'expérience au niveau de la réconciliation c'est beaucoup avec moi-même, beaucoup genre au niveau de mon cœur. J'ai vraiment senti que comme j'étais plus ouverte, puis au niveau de mon esprit, on dirait qu'il était comme [nourrit] » (NA8, 2025)*



La différence de vocabulaire n'indique pas nécessairement une divergence dans l'expérience, mais plutôt des manières distinctes de comprendre ce qui a été vécu. Dans l'ensemble, la réconciliation avec soi émerge comme un processus au cœur de l'expédition, intimement liée à la guérison, et qui soutient l'ouverture aux autres dimensions de la réconciliation abordées dans les sections suivantes.

6.3.2 Entre Autochtones

« C'est d'ouvrir la porte aux gens pis de dire : on vous accueille. Les préjugés, ça va les faire tomber des deux bords. C'est pas juste les allochtones avec leurs préjugés, c'est les Autochtones aussi, avec les préjugés. » (PN11, 2024)

Les résultats montrent également que l'expédition est perçue par les participants comme un vecteur de rapprochement entre nations et communautés. Ceci s'inscrit dans le second volet de la réconciliation selon Puamun Meshkenu, lequel vise la guérison entre communautés autochtones afin de renforcer la solidarité et de surmonter les fractures coloniales.

Les moments d'échanges, qu'ils soient autour du feu, lors des cérémonies, dans les discussions quotidiennes ou encore lors de la visite du site d'un ancien pensionnat, permettent aux participants de mettre en commun leurs expériences, leurs blessures et leurs forces. Plusieurs témoignent d'une prise de conscience qui les amène à mieux comprendre à la fois leur propre histoire et celle des autres Nations.

Ces retombées ont une portée plus large que les participants. Il y a une fierté et un soutien manifesté par les communautés traversées ou concernées par la marche. Des gens se déplacent pour voir les marcheurs, les encourager, les remercier, soutenant l'idée que l'expédition porte un message collectif plus large.

> *« Puis, j'ai l'impression que les gens des communautés étaient vraiment fiers de voir une mobilisation comme ça. […] Ils étaient comme : "Hé, lâchez pas, continuez ! On est fiers de ce que vous faites. C'est un beau message que vous partagez." » (PN1, 2022)*

L'expédition devient également un vecteur d'occasions positives pour les communautés, notamment par la création de moments de rassemblement ou de collaboration. Les marcheurs s'arrêtent dans les écoles et les centres communautaires, invitent des membres des communautés locales à se joindre à eux pour une portion du trajet, et offrent ainsi des expériences partagées qui renforcent les liens inter-Nations. Ces rencontres prennent parfois une signification encore plus forte dans des contextes marqués par des situations difficiles ou des drames récents. Comme le souligne une personne, « ça devient vraiment plus grand que juste la marche. » (PN1, 2022)

En somme, la marche contribue à faire tomber certaines barrières parfois persistantes entre nations autochtones. L'expérience ravive des liens anciens et renouvelle des relations fondées sur la reconnaissance mutuelle et le respect, malgré les climats politiques ou les tragédies. Les partages contribuent à créer et à renforcer les liens entre Nations tout en ravivant un sentiment de solidarité et d'appartenance partagée.

6.3.3 Entre allochtones et Autochtones

« Il y a aussi un aspect fondamentalement différent au fait d'entendre des personnes autochtones parler dans une conférence ou dans les médias, ou sur TikTok versus être dans un contexte d'immersion. Je pense qu'il y a vraiment des trucs qu'on ne peut pas, d'une perspective externe, comprendre si on ne se met pas dans cette position-là puis si on n'est plus capable de se laisser porter. » (NA1, 2023)

Mamu Nikantetau favorise également la construction de relations entre Autochtones et allochtones en dehors des cadres conventionnels, créant ainsi des ponts et des échanges que Puamun Meshkenu considère comme essentiels à ce volet de réconciliation.



La marche représente un rare espace de rencontre qui se fait selon les perspectives et les termes autochtones, rendue possible par une proximité vécue au quotidien et sur une période de plusieurs jours, intensifiée par l'ampleur du défi. Les participants développent ainsi des liens humains, qui dépassent les échanges ponctuels ou symboliques. Ce qui distingue ici la démarche, c'est que ce sont plutôt les personnes allochtones qui s'inscrivent dans une posture minoritaire d'écoute, de présence et d'apprentissage. L'expédition ouvre un espace où les personnes peuvent se rencontrer comme des individus à part entière, porteurs de trajectoires, de forces et de vulnérabilités, dans une forme de « simplicité » (PN10, 2024) qui existe rarement ailleurs.

Du côté des personnes autochtones, cette inversion des rôles favorise un sentiment de reconnaissance et de valorisation, en ce qui a trait à leurs savoirs, expériences et manières d'être et de voir le monde. Plusieurs moments ont ainsi marqué les marcheurs, notamment lorsqu'un participant allochtone a exprimé se sentir bien au sein d'un groupe « pour la première fois de sa vie » (NA9, 2025). Les petits gestes, les attentions et le soutien au quotidien, bien que simples, contribuent à réduire la méfiance et à renforcer les liens de façon authentique.

> *« Ce dont je parlais par rapport à l'aspect un peu folklorique, ou au fait de voir les choses seulement à travers la lentille de l'injustice, ça ne permet pas nécessairement d'humaniser les gens. Je pense que c'est une étape importante à franchir. » (NA1, 2023)*

Par ailleurs, Mamu Nikantetau représente une occasion importante pour les personnes allochtones de s'engager dans un processus et des actions concrètes de réconciliation. Dans ce contexte, la réconciliation se construit dans l'expérience vécue, dans le fait de marcher ou de pagayer ensemble, de partager l'effort, les silences et les échanges, et d'apprendre à se situer les uns par rapport aux autres. D'ailleurs, plusieurs participants de l'édition de 2025 présentent le rabaska comme une métaphore de la réconciliation : tous doivent travailler ensemble pour atteindre la destination.

> *« J'ai vraiment vu une progression. […] J'ai vraiment vu une saveur différente au travail d'équipe. Pas à travailler plus fort… mais travailler mieux. C'est la cohésion, la réconciliation même. » (NA8, 2025)*

Le rabaska rappelle que l'avancement collectif repose sur une responsabilité partagée où chacun doit trouver sa place et ajuster son effort au groupe.

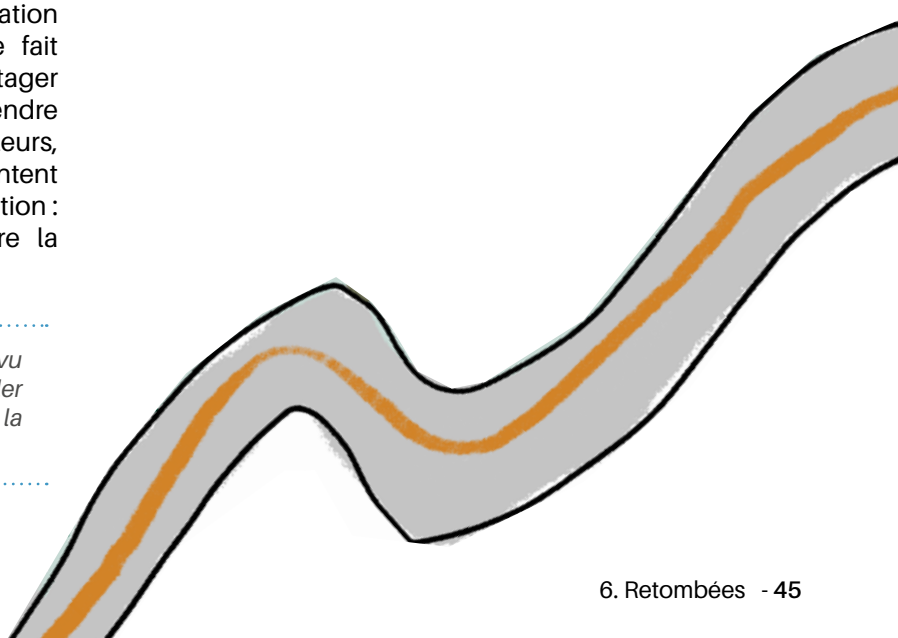
Pour les personnes allochtones, l'immersion favorise un décentrement, une prise de conscience de leur place et de leur responsabilité, sans que cette réflexion soit imposée de l'extérieur. Pour les personnes autochtones, elle ouvre un espace de reconnaissance et de visibilité qui ne passe pas uniquement par la dénonciation des violences subies, mais aussi par l'affirmation de leur humanité, de leur agentivité et de leur présence contemporaine.

6.3.4 Avec les institutions

« Quand on était à l'université… j'ai pas pensé que j'allais faire une réconciliation avec les institutions. Mais là j'étais à l'université, puis…je pense que c'est une façon pour moi de voir cette réconciliation avec les institutions… de dealer avec les sentiments que je ressens quand il y a des discours. Est-ce que c'est juste pour des apparences ou tout ça? » (PN19, 2025)

Peu d'actions concrètes de réconciliation avec les institutions ont été attribuées aux expéditions Mamu Nikantetau. L'analyse des expériences révèle que l'expédition ouvre des espaces de reconnaissance, de mémoire et de réflexions, mais la réconciliation avec les institutions apparaît comme un processus d'envergure et continu, dépassant le cadre de Mamu Nikantetau.

Les réflexions liées aux institutions émergent surtout lors de passages au sein de certaines institutions



rencontrées en chemin, et plus particulièrement en lien avec les pensionnats et leurs impacts toujours présents dans la vie de plusieurs marcheurs. Certains sont eux-mêmes des survivants, ou enfants et petits-enfants de survivants, ce qui inscrit ce volet de réconciliation dans une dimension sensible, mémorielle et émotionnelle.

Certains gestes institutionnels ont toutefois été reconnus et appréciés. Par exemple, lors de moments publics, la parole a été principalement laissée à des personnes autochtones. Lors de la première édition, tenue en parallèle des excuses du pape, un participant souligne l'importance de la visibilité et de cette reconnaissance symbolique.

> *« Quand on est monté devant la scène, devant une foule de personnes, principalement des personnes autochtones et non autochtones... ça m'a quand même fait quelque chose. » (PN2, 2022)*

Néanmoins, plusieurs participants soulignent les limites des gestes, évoquant un écart persistant entre les discours et les actions concrètes : « il y a eu beaucoup de paroles, mais peu d'action. » (PN22, 2025). La réconciliation avec les institutions suscite un certain malaise chez plusieurs personnes, renvoyant à la nécessité d'un cheminement personnel préalable pour composer avec les émotions et les ambiguïtés que soulèvent les discours institutionnels.

> *« Mais tu sais, pour moi, ça illustre aussi que la réconciliation est un processus politique qui engage l'État et l'Église. C'est pas du tout la même chose que d'avoir une compréhension mutuelle puis de confronter les unes aux autres à une échelle interpersonnelle...on ne parle pas du tout de la même affaire. » (NA1, 2023)*

Cette distinction souligne que la réconciliation ne peut être réduite à des gestes individuels, à des attitudes de bonne volonté ou à des relations positives entre personnes. Comme l'exprime le participant, la réconciliation relève ultimement d'un processus politique et structurel, engageant la responsabilité de différents paliers gouvernementaux et institutionnels dans la reconnaissance des torts causés, la réparation des préjudices et la transformation des rapports de pouvoir issus de la colonisation.

Dans ce contexte, l'expédition apparaît comme un espace permettant d'éveiller des réflexions, de susciter des prises de conscience et de semer des graines auprès d'individus travaillant au sein, ou avec, des institutions, sans pour autant prétendre agir directement sur les structures qui perpétuent les inégalités et influencent les processus de réconciliation.

Enfin, Mamu Nikantetau contribue à la réconciliation à plusieurs niveaux : elle soutient une réconciliation avec soi, ancrée dans la guérison et la reconnaissance de la résilience; elle favorise la réconciliation entre Nations par la rencontre, la réduction des préjugés et la réactivation de liens historiques; elle encourage une réconciliation entre Autochtones et allochtones fondée sur une proximité réelle et un renversement des rapports habituels; et enfin elle ouvre un espace de réflexion sur la réconciliation avec les institutions, tout en reconnaissant les limites de l'action individuelle face aux enjeux structurels.

7. Points clés

L'étude des quatre éditions de Mamu Nikantetau (2022 à 2025) montre que les expéditions offrent de multiples expériences de guérison et de rencontre qui donnent un sens tangible au vivre-ensemble. Elle se révèle être un espace relationnel et expérientiel, au potentiel transformateur important. Les retombées se déploient à la fois à l'échelle individuelle et collective, avec la guérison comme fil conducteur.

Parallèlement, le fait de cheminer ensemble, dans l'action et la réciprocité, favorise le partage entre les nations, et participe à reconstruire des relations fragilisées par les effets du colonialisme. Dans ce contexte, les expéditions permettent une forme de réappropriation concrète et vécue de la notion de réconciliation. Celle-ci ne se présente pas seulement comme un objectif abstrait ou symbolique, mais comme un processus, qui se construit dans l'effort partagé, l'apprentissage mutuel et la capacité à avancer ensemble.

Ces retombées émergent d'une approche combinant le chemin parcouru, le quotidien, la bienveillance partagée au sein du groupe, le mouvement du corps, les motivations individuelles et communes, ainsi que l'ancrage dans des territoires porteurs de sens.

Ainsi, la portée de Mamu Nikantetau rejoint les différentes dimensions mises en évidence dans la littérature (voir section 2). Néanmoins, Mamu Nikantetau se distingue par la combinaison – dans une forme à la fois singulière et plurielle propre à chaque édition – des dimensions de guérison, de résurgence, de rencontre et de réconciliation. Bien plus qu'un événement ponctuel, le fait que Mamu Nikantetau soit une activité annuelle portée par Puamun Meshkenu, une organisation autochtone, permet d'inscrire la démarche dans une continuité qui lui confère une portée beaucoup plus vaste.



« En résumé »

Les points clés à retenir sont :

L'approche crée des conditions favorables aux retombées observées, notamment :

- L'inclusion et la diversité des participants (nations, âges, genres, expériences, capacités physiques), incluant une minorité de personnes allochtones, renforcent l'esprit d'équipe et favorisent l'apprentissage mutuel et le « vivre-ensemble ».
- Le choix de parcours variables, intégrant milieux urbains, ruraux et communautés, permet un équilibre entre visibilité publique et enracinement au sein des communautés autochtones.
- Un plan de visibilité proactif, qui vise à la fois les membres des communautés et les personnalités publiques, amplifie l'impact au-delà des participants directs.
- La bienveillance du groupe et le climat « familial » créent des conditions propices à l'établissement rapide de liens significatifs.

Les quatre dimensions de réconciliation offrent une mise en perspective de la notion de réconciliation, en permettant de la penser et de la redéfinir au-delà des cadres institutionnels.

- Les expéditions offrent une expérience vécue de réconciliation par la rencontre et la connaissance mutuelle, renversant les dynamiques habituelles où les personnes autochtones doivent constamment s'adapter aux cadres, attentes et rythmes allochtones.
- Les expéditions génèrent surtout des retombées en matière de réconciliation avec soi, ainsi que dans les relations entre Autochtones et allochtones, ainsi qu'entre Autochtones.
- Les effets sur la réconciliation avec les institutions demeurent plus limités.

La guérison se situe au cœur des motivations et des retombées.

- Les cheminements individuels demeurent propres à chacun, tout en s'inscrivant progressivement dans une dynamique collective.
- À travers ces expéditions, se construit un narratif positif et de résilience favorisant une fierté liée à l'accomplissement et la (re)connexion au territoire et aux ancêtres.

Le leadership incarné par Puamun Meshkenu agit comme un levier.

- Le rôle-modèle exercé par Puamun Meshkenu s'exprime à travers la présence, l'engagement et la participation active de l'équipe, incluant des employés et membres du comité d'administration qui se joignent aux expéditions.
- La participation de figures reconnues, telles que le Dr Stanley Vollant, agit comme levier de mobilisation et de dépassement, offre des repères concrets et inspirants, générant des retombées qui dépassent les participants.

8. Recommandations

En premier lieu, la recherche met en évidence les nombreuses forces de Mamu Nikantetau. Comme elles sont au cœur des retombées identifiées, il importe de veiller à leur maintien afin d'en assurer la continuité. Cela dit, quelques pistes de réflexion émergent afin de renforcer la qualité de l'expérience, le mieux-être des participants ainsi que la portée des retombées à court et à long terme.

Qualité de l'expérience :

- Favoriser des parcours offrant une mixité de terrains (sentiers naturels et bords de route). La tranquillité et l'ambiance des sentiers naturels soutiennent une expérience plus immersive, tandis que les bords de route assurent une visibilité.
- Privilégier des régions à portée symbolique, culturelle ou naturelle (ex. territoires, anciens sites de pensionnats, etc.).
- Explorer d'autres formes de déplacement sur le territoire, telles que des expéditions en canot.

Présence intergénérationnelle et transmission :

- Inclure des aînés tout au long du processus, au-delà des interventions plus ponctuelles, par des enseignements réguliers, des cercles de partage et des moments de transmission informels.
- Inviter plus d'enfants et de jeunes, dont la présence favorise la motivation et le renforcement des liens intergénérationnels, tout en inscrivant le processus dans une perspective tournée vers les générations futures.
- Intégrer davantage les langues autochtones tout au long du parcours, par exemple en inscrivant les repères (kilomètres, lieux) dans la langue ou les langues du territoire traversé.
- Intégrer plus de musique, de chants et de moments artistiques en soirée.





Soutien et bienveillance pendant l'expédition :

- Maintenir un accueil chaleureux et collectif dès les premières journées, élément central du sentiment d'appartenance.
- Assurer la préparation et la sensibilité de l'équipe logistique (surtout si elle est externe).
- Reconnaître l'importance des petits gestes de soutien (logistique, encouragements, attentions) qui contribuent au sentiment d'être soutenu par le groupe et les communautés (ex. souper communautaire, visite d'écoles, etc.).
- Continuer à encourager l'esprit de groupe et le soutien par les pairs, principaux leviers de l'expérience.
- Assurer une disponibilité constante d'un soutien psychosocial adapté avant, mais surtout pendant et après l'expédition.
- Encourager les participants à tenir un journal de bord.
- Prévoir une demi-journée de repos pendant le parcours afin de permettre l'intégration des expériences vécues et la récupération physique et émotionnelle.
- Ajouter des moments ou des ateliers de soins et de bien-être (ex. massages de pieds, bains de plantes, pauses dédiées) afin d'encourager le soin de soi.
- Continuité, célébration et retombées à long terme
- Offrir des retrouvailles ou retraites post-expéditions, qui permettent de se revoir et d'intégrer collectivement l'expérience vécue.

Continuité, célébration et retombées à long terme

- Offrir des retrouvailles ou retraites post-expéditions, qui permettent de se revoir et d'intégrer collectivement l'expérience vécue.

Accompagnement et préparation pré expédition :

- Offrir des informations claires et accessibles à l'avance, permettant aux participants de savoir à quoi s'attendre et de se préparer en conséquence.
- Proposer un accompagnement physique adapté, incluant des conseils en entraînement, en nutrition et une préparation plus progressive.
- Mettre en place un système de jumelage avec d'anciens participants (mentorat) afin de soutenir la préparation et de diminuer l'anxiété et l'appréhension.
- Développer et diffuser des capsules-témoignages d'anciens participants pour inspirer, rassurer et mobiliser.

Pistes de documentation futures, notamment :

- Les retombées à long terme pour les participants afin d'examiner en quoi cette expérience demeure transformatrice, en utilisant des méthodes adéquates, tant sur le plan éthique que relationnel.
- L'incidence de l'expérience d'immersion de Mamu Nikantetau chez les participants qui poursuivent le programme de développement du plein potentiel Uapikun.
- Une analyse plus approfondie du profil des participants et de leurs motivations, notamment en lien avec leur genre.
- L'implication et la mobilisation des communautés traversées (ex. l'accueil des marcheurs, les repas partagés et les moments de rassemblement).
- Les formes d'implications « spontanées », notamment aux personnes qui se joignent à la marche pour une portion du parcours.
- Mise en relation de l'expérience Mamu Nikantetau avec les autres initiatives d'expéditions autochtones à l'échelle du Québec.



9. Mot de la fin

Enfin, Mamu Nikantetau ouvre le champ des possibles, individuellement et collectivement. Ces marches créent un espace-temps propice à l'émergence des rêves : ils y sont nommés, ravivés et, surtout, rendus imaginables. Pour plusieurs personnes, et particulièrement pour les jeunes, le fait de marcher, de rencontrer des gens, d'écouter et d'être exposés à d'autres parcours de vie permet de porter un regard différent sur ce qui est possible. Voir des personnes s'engager, partager leurs histoires et composer avec des réalités diverses contribue à élargir l'imaginaire et à nourrir l'idée que d'autres chemins existent.

Dans ce contexte, la signification des noms respectifs de Mamu Nikantetau « Avançons ensemble » et de Puamun Meshkenu « le chemin des mille rêves » prend tout son sens. La démarche met en lumière l'importance de cheminer collectivement, en reconnaissant que les rêves, tout comme les processus de guérison, se construisent ensemble, dans la relation, le partage et le mouvement.



Liste de références

Anderson, M. R. (2021). De Concordia à Kahnawà:ke en passant par l'Europe et la Saskatchewan. Dans É. Laliberté et M. O'Neill (dir.), Pèlerinage, marche pèlerine et marche de longue durée au Québec (p. 141-163). Les Presses de l'Université Laval.

Assemblée des Premières Nations Québec-Labrador (APNQL). (2014). Protocole de recherche des Premières Nations au Québec et au Labrador. Assemblée des Premières Nations du Québec et du Labrador. https://apnql.com/wp-content/uploads/2024/02/protocole_recherche_fr_web.pdf

Barnett, A. K. (2024). Native North America in motion : Performances of resistance and resilience. TDR: The Drama Review, 68(3), 195-208. https://doi.org/10.1017/S1054204324000200

Basile, S. (2017). Le rôle et la place des femmes Atikamekw dans la gouvernance du territoire et des ressources naturelles [Thèse de doctorat, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue]. http://depositum.uqat.ca/703/

Basile, S., Comat, I., Montambault, P. et Cardin, S. (2023). Consolidation du lien au territoire de femmes innues et atikamekw par la grossesse et l'accouchement. [Rapport de recherche]. Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. https://depositum.uqat.ca/id/eprint/1512

Betasamosake Simpson, L. (2018). Danser sur le dos de notre tortue: Nouvelle émergence des Nishnaabeg. Éditions Varia.

Corntassel, J. et Bryce, C. (2012). Practicing sustainable self-determination : Indigenous approaches to cultural restoration and revitalization. Brown Journal of World Affairs, 18(11), 151-162. https://www.jstor.org/stable/24590870

Desbiens, C., Gagnon, J. et Fontaine, Y. (2021). Marcher dans les pas des prédécesseurs : L'incarnation du sacré par la pratique du portage chez les Innu.es de Uashat mak Mani-Utenam. Géographie et cultures, 118, 99-120. https://doi.org/10.4000/gc.18739

Donald, D. (2021). We need a new story : Walking and the wâhkôhtowin imagination. Journal of the Canadian Association for Curriculum Studies, 18(2), 53-63. https://doi.org/10.25071/1916-4467.40492

Donald, D. (2021). Nous avons besoin d'une nouvelle histoire: la marche et l'imagination wâhkôhtowin. La Revue de l'association canadienne pour l'étude du curriculum, 20(1), 12-24. https://doi.org/10.25071/1916-4467.40873

Fernandez, A. R., Evans-Campbell, T., Johnson-Jennings, M., Beltran, R. et Schultz, K. (2020). "Being on the walk put it somewhere in my body": The meaning of place in health for Indigenous women. Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work, 30(1-2), 122-137. https://doi.org/10.1080/15313204.2020.1770652

Flayol, G. (2021). Rando Québec et la marche de longue durée. Dans É. Laliberté et M. O'Neill (dir.), Pèlerinage, marche pèlerine et marche de longue durée au Québec (p. 291-296). Les Presses de l'Université Laval.

Ingold, T. et Vergunst, J. L. (2008). Introduction. Dans T. Ingold et J. L. Vergunst (dir.), Ways of walking: Ethnography and practice on foot (1re éd., p. 1-19). Routledge.

Johansen, B. (2012). Canoe Journeys and Cultural Revival. American Indian Culture and Research Journal, 36(2), 131-141.

Johnson-Jennings, M., Billiot, S. et Walters, K. (2020). Returning to our Roots : Tribal health and wellness through land-based healing. Genealogy, 4(3), 91. https://doi.org/10.3390/genealogy4030091

Journée, M. (2024). Walking with/in place: The walking turn in socially engaged public art from Aotearoa New Zealand. Public Art Dialogue, 14(2), 110–136. https://doi.org/10.1080/21502552.2024.2364388

Laliberté, É. et O'Neill, M. (dir.). (2021). Introduction. Dans Pèlerinage, marche pèlerine et marche de longue durée au Québec (p. 1-10). Presses de l'Université Laval.

Le Breton, D. (2023). La marche comme résistance. Hermès, La Revue, 1(91), 54-58.

Mau, M., Aaby, A., Klausen, S. H. et Roessler, K. K. (2021). Are long-distance walks therapeutic? A systematic scoping review of the conceptualization of long-distance walking and its relation to mental health. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15). https://doi.org/10.3390/ijerph18157741

Mikraszewicz, K. et Richmond, C. (2019). Paddling the Biigtig : Mino biimadisiwin practiced through canoeing. Social Science & Medicine, 240. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112548

Mother Earth Water Walk. (n.d.). Mother Earth Water Walk. https://www.motherearthwaterwalk.com/

Nahanee, L. (Shucks), Wes Nahanee, C., Yumagulova, L., Sperry, K. et Reynolds, J. (2021). Canoe as teacher. Canadian Journal of Environmental Education, 24(1), 54-74.

Obomsawin, A. (réalisatrice). (2017). La marche nous guérira [Court métrage]. Office national du film du Canada. https://www.onf.ca/film/la-marche-nous-guerira/?ctlgsrc=mr

Phillips, S. (2022). Walking while aboriginal. Qualitative Inquiry, 28(2), 198-199. https://doi.org/10.1177/10778004211043496

Puamun Meshkenu. (2025). Puamun Meshkenu. https://www.puamun.com

Rubinstein, D. (2015). Born to walk : The transformative power of a pedestrian act. ECW Press.

Sauvé, M.-R. (2013). Dr Stanley Vollant : Mon chemin innu. Éditions MultiMondes.

Schultz, K., Walters, K. L., Beltran, R., Stroud, S. et Johnson-Jennings, M. (2016). "I'm stronger than I thought" : Native women reconnecting to body, health, and place. Health & Place, 40, 21-28. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.05.001

Severinsen, C. et Reweti, A. (2021). Waiora : Connecting people, well-being, and environment through waka ama in Aotearoa New Zealand. Health Promotion Practice, 22(4), 524-530. https://doi.org/10.1177/1524839920978156

Solnit, R. (2001). Wanderlust: A history of walking. Penguin Books.

Springgay, S. et Truman, S. E. (2018). Walking methodologies in a more-than-human world : WalkingLab. Routledge.

Tuck-Po, L. (2008). Before a step too far : Walking with Batek hunter-gatherers in the forests of Pahang, Malaysia. Dans T. Ingold et J. L. Vergunst (dir.), Ways of walking: Ethnography and practice on foot (1re éd., p. 21-34). Routledge.

Watson, I. et Buzzacott, K. (2000). Walking the land for our ancient rights. Indigenous Law Bulletin, 5(1), 19-22.

Weatherdon, M. (2022). Walking the law throughout the journey of Nishiyuu. Material Religion, 18(1), 77-91. https://doi.org/10.1080/17432200.2021.2018850

Wilson, K. (2021). Indigenous practices and performances of mobility as resistance and resurgence. Studies in Canadian Literature, 46(2), 47-63. https://doi.org/10.7202/1091101ar

Wolfe, P. (2006). Settler colonialism and the elimination of the native. Journal of Genocide Research, 8(4), 387-409. https://doi.org/10.1080/14623520601056240





CHAIRE-RÉSEAU DE RECHERCHE
SUR LA JEUNESSE DU QUÉBEC
JEUNES AUTOCHTONES