Pratiques prometteuses

No. 2, Octobre 2026

Initiative de mieux-être, d'éducation et de réconciliation

Les expéditions Mamu Nikantetau

Enjeux et besoins

En 2010, le Dr Stanley Vollant initie la marche Innu Meshkenu, qui traverse le Québec et relie les communautés autochtones. Son pari : que ces 6 000 km portent un message d'espoir et permettent la promotion de la persévérance scolaire et des saines habitudes de vie auprès des jeunes Autochtones. Dans la poursuite de cette mission, il fonde, en 2016, l'organisme Puamun Meshkenu.

Six ans plus tard, en 2022, Puamun Meshkenu organise la première des expéditions Mamu Nikantetau. Celle-ci a lieu dans le contexte de la visite du pape François, venu présenter ses excuses pour l'implication de l'Église dans l'établissement et la gestion des pensionnats indiens. Les expéditions suivantes se dérouleront, chaque année, à l'approche de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, le 30 septembre.

« 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. »

- Participant



À l'issue de ces quatre expéditions, il importait de documenter la nature et l'étendue des retombées afin de mieux saisir ce que cette initiative apporte sur les plans individuel et collectif.

Cette pratique prometteuse présente la façon dont les marches et les expéditions s'inscrivent comme vecteurs de mieux-être, d'éducation et de réconciliation, trois piliers du vivre-ensemble.

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

PUAMUN MESHKENU

Apprentissages

ON S'ACTIVE !

Facteurs de succès

L'approche fructueuse de Mamu Nikantetau repose sur différents « ingrédients ». Certains relèvent de la planification, tandis que d'autres émergent à travers l'expérience partagée.

« 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 ! »

- Employé

Un parcours intentionnel : Le parcours s'inscrit dans des espaces physiques et culturels diversifiés permettant une véritable connexion au territoire, à ses paysages, à l'histoire, aux ancêtres et aux gens qui l'habitent.

- Les participants cheminent dans différents environnements : communautés autochtones, forêts, rivières, autoroutes, villages, milieux urbains et anciens sites de pensionnats autochtones.

La visibilité des expéditions : L'expédition se veut un geste politique et symbolique, une manière d'affirmer une présence, de porter un message et de rendre visibles des réalités souvent ignorées ou minimisées.

- Le trajet se déploie sur des routes passantes, à travers des villages et des zones urbaines, où les marcheurs ne passent pas inaperçus.

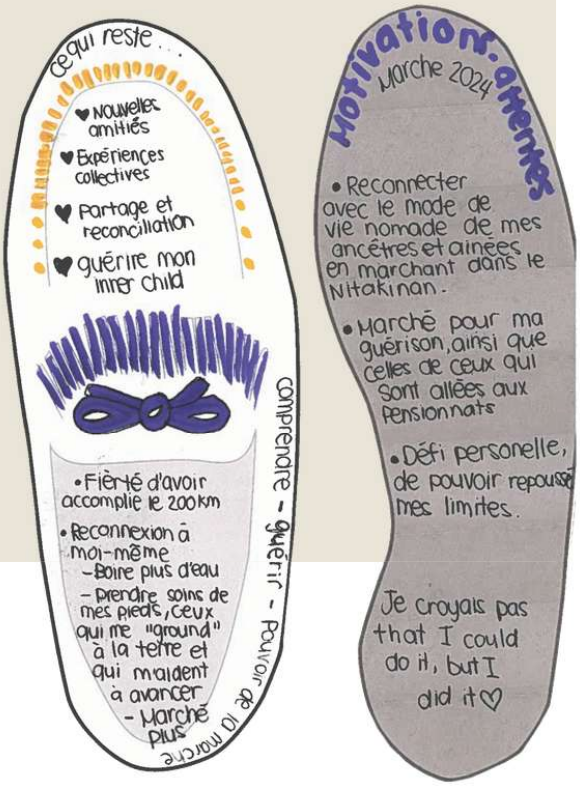
Un défi physique : Le mouvement et l'effort physique prolongé alignent la pensée, le corps et l'esprit sur les énergies environnantes, imposant ainsi un rythme et favorisant un nouvel état d'esprit, une présence active à soi et aux émotions.

- Chaque jour, les participants parcourent une longue distance et relèvent un défi tant personnel que collectif.

La dimension relationnelle : Les expériences partagées en groupe laissent place à de nouvelles formes d'intimité et de solidarité.

La dimension intergénérationnelle : La mixité intergénérationnelle crée un espace d'échange et de partage riche où chacun peut apprendre de l'autre.

Le climat de bienveillance : Un climat de bienveillance caractérisé par l'écoute, l'ouverture, le rire, les rituels partagés et l'attention portée aux autres favorise l'expression de la vulnérabilité et renforce la cohésion du groupe.



Que sont les expéditions Mamu Nikantetau ?



Mamu Nikantetau est conçu comme un mouvement de solidarité porté par et pour les communautés autochtones. Lors de ce rendez-vous annuel, des participants autochtones et allochtones sont invités à cheminer ensemble sur un parcours de plus de 200 km.

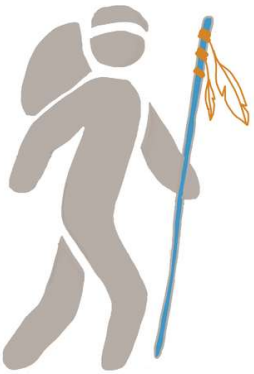
Au cours de chaque édition, les participants traversent différents territoires reliant plusieurs communautés et nations. En plus de la marche et du rabaska, les expéditions comprennent différentes activités de mobilisation et de sensibilisation, telles que des enseignements partagés par des aînés, des ateliers interactifs, des conférences dans les milieux scolaires ainsi que des moments partagés avec les membres des communautés visitées.

L'expédition repose sur une expérience collective réunissant des participants aux profils diversifiés : une majorité d'Autochtones provenant de diverses nations, des allochtones et des personnes de genres et d'âges variés (de 17 à 75 ans).

« 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. »

- Participant





Retombées des expéditions

Les différents ingrédients de l'approche engendrent de nombreuses retombées :

Le mieux-être par la guérison, la fierté et le dépassement de soi

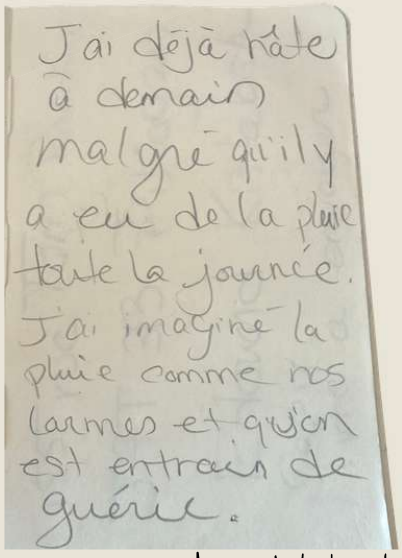
- La (re)prise de contrôle du narratif symbolise la force et la résilience.
- Une profonde connexion à soi-même et aux autres donne lieu à une forme de guérison.
- Les rencontres et les partages nourrissent une (re)connexion positive à son identité.
- La réussite du parcours et le dépassement de soi transforment les perceptions limitantes que les participants ont d'eux-mêmes.



« 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. »

- Participant

FIERTÉ!



- Journal de bord d'une participante

L'éducation par l'immersion

- Le contexte contribue à une prise de conscience et à de nombreux apprentissages incarnés.
- Pour les participants allochtones, il s'agit d'une occasion d'apprendre des Autochtones selon leurs propres termes, rythmes et voix.
- La campagne de promotion entourant l'événement, amplifiée par la notoriété du Dr Stanley Vollant, est un levier de sensibilisation aux réalités vécues par les Autochtones.
- Les participants deviennent à leur tour des «porteurs de rêve» et prennent part aux efforts de sensibilisation et d'éducation dans leurs milieux respectifs.





La réconciliation, par une réelle rencontre avec soi-même et avec les autres

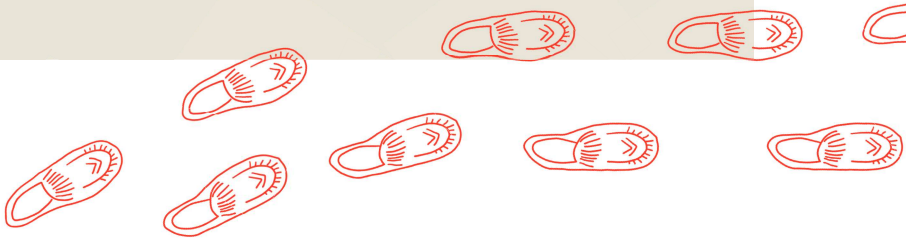
- La réconciliation avec soi-même relève d'un processus de guérison intérieure, d'acceptation et de transformation personnelle. Elle constitue un fondement préalable à toute autre forme de réconciliation.
- L'expédition est un vecteur de rapprochement entre nations et communautés. La mixité des participants, des territoires traversés et des communautés visitées permet de surmonter les fractures coloniales, de renforcer les solidarités et de faciliter la réconciliation entre Autochtones.
- Mamu Nikantetau propose un rare espace de rencontre entre Autochtones et allochtones en dehors des cadres conventionnels.



Pistes d'avenir

Afin de favoriser l'émergence d'autres initiatives à visée de transformation sociale, individuelle et collective, telles que Mamu Nikantetau, il importe de considérer les points clés suivants :

- La présence au sein du groupe d'une diversité de profils (nations, âges, genres, expériences, capacités physiques) et d'une minorité de personnes allochtones contribue à renforcer l'esprit d'équipe et à favoriser l'apprentissage mutuel et le « vivre-ensemble ».
- Les expéditions facilitent le renversement des dynamiques habituelles voulant que les personnes autochtones s'adaptent constamment aux cadres, aux attentes et aux rythmes allochtones. Ce contexte incite à la rencontre et à la connaissance mutuelle, et mène à une expérience vécue de réconciliation.
- Le choix de parcours diversifiés, traversant des milieux urbains et ruraux ainsi que des communautés, procure un équilibre entre visibilité publique et enracinement au sein des communautés autochtones.
- Un plan de visibilité proactif mettant en lumière tant les membres des communautés que les personnalités publiques amplifie la portée de la démarche au-delà des participants.
- La bienveillance et le climat « familial » créent des conditions propices à l'établissement rapide de liens significatifs.
- Les différentes dimensions de la réconciliation incarnées par Mamu Nikantetau invitent à une remise en perspective de cette notion à l'extérieur des cadres institutionnels.



Mamu Nikantetau en images













©Puamun Meshkenu

Les activités de recherche en images



Activité "dans mes mocassins"



Atelier de collage photos



Activité retrouvailles

Productions et outils

Chaire-réseau jeunesse et Puamun Meshkenu. (2026). Approche et retombées des expéditions Mamu Nikantetau. Chaire-réseau jeunesse. https://chairejeunesse.ca/wp-content/uploads/2026/09/Approche-et-retombees_CRJ_K_v2.1-1.pdf

Crédits
Cette fiche s'appuie sur les résultats d'une recherche menée en 2025-2026 par le volet Jeunes Autochtones de la Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec, en collaboration avec Puamun Meshkenu. L'étude repose sur une approche qualitative et relationnelle, centrée sur les expériences et les perceptions de participants et d'employés (41 personnes) ayant pris part à une ou plusieurs expéditions Mamu Nikantetau.

Feuillet préparé par Eve Desroches-Maheux, Véronique Picard et Natasha Blanchet-Cohen. Illustrations par Carole Bérubé-Therrien. Comité de suivi de Puamun Meshkenu : Suzy Basile, Stanley Vollant, Jay Launière-Mathias, Prudence Hannis, Sarah Bourque. Soutien financier du Secrétariat à la jeunesse du Québec dans le cadre des Actions concertées (FRQ # 377316). Chercheuse principale : Natasha Blanchet-Cohen, Université Concordia. https://doi.org/10.69777/377316

MERCI!
THANK YOU!
TSHINASHKUMITIN!
TSHENISKEMETEN!
MIKWETC!
MEEGWETCH!
MIIGWECH!
WLIWNI!
WOLIWON!
WELA'LIN!
NIÁ:WEN!
TIAWENHK!
NAKURMIK!

chairejeunesse.ca

puamun.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux!