

Guide de découverte des cultures autochtones au Canada

Ressources choisies pour explorer, écouter, lire, regarder et vivre les cultures des Premières Nations, Inuit et Métis

Brigitte Skeene

Fondatrice, Talent IQ



Identification
Premières Nations
First Nations



CCIB ENTREPRISE
**AUTOCHTONE
CERTIFIÉE**

Chaque parcours de réconciliation commence par une rencontre.

Parfois, cette rencontre prend la forme d'une conversation. D'autres fois, elle commence avec un livre, un film, un balado, une œuvre d'art ou un événement qui nous ouvre une nouvelle perspective sur l'histoire, les réalités et les richesses des peuples autochtones.

J'ai créé ce guide pour les personnes qui souhaitent apprendre avec respect, curiosité et ouverture. Vous y trouverez une sélection de ressources : films, documentaires, formations, événements, livres, balados et expériences culturelles, qui permettent de mieux comprendre les cultures, les histoires, les savoirs et les contributions des Premières Nations, Inuit et Métis.

En tant que femme innue et fondatrice de Talent IQ, je crois profondément que la compréhension commence par l'écoute. Trop souvent, nous cherchons des réponses rapides alors que les relations durables se construisent dans le temps, la curiosité et l'humilité.

Ce guide n'est pas une liste à compléter ni un parcours à réussir. C'est une invitation à entreprendre ou à poursuivre votre propre cheminement. La découverte est une première étape. La compréhension en est une autre. Mais c'est dans les gestes, les conversations et les relations que le véritable apprentissage prend vie.

J'espère que ces ressources vous permettront de découvrir toute la richesse, la beauté et la profondeur des cultures autochtones, ainsi que les nombreuses contributions des Premières Nations, Inuit et Métis au Canada, hier comme aujourd'hui. Car il est difficile d'apprécier pleinement ce que l'on ne connaît pas encore. En prenant le temps d'écouter, d'apprendre et de comprendre, nous ouvrons la porte à des relations plus respectueuses, plus authentiques et plus porteuses d'avenir.



Brigitte Skeene
Fondatrice, Talent IQ

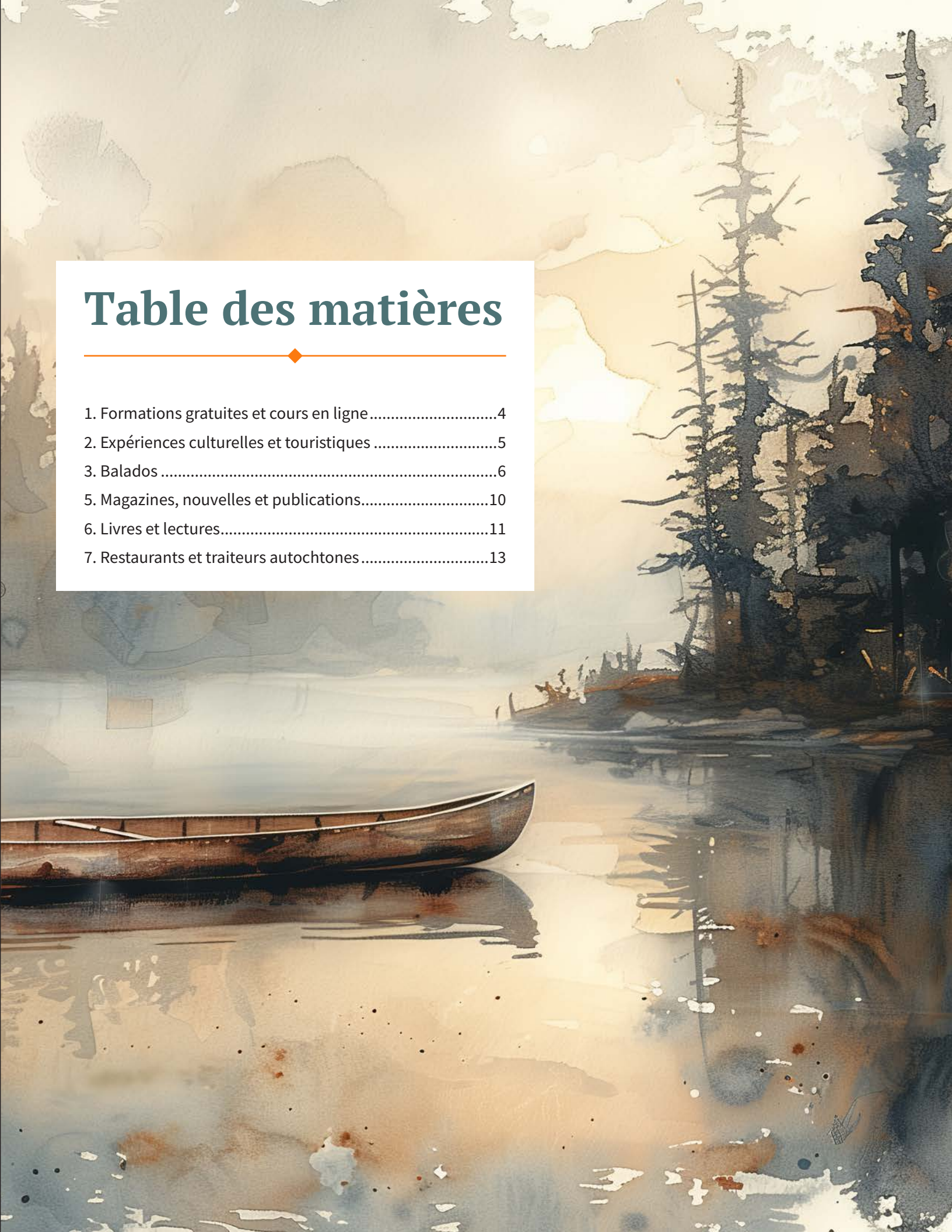


Table des matières

1. Formations gratuites et cours en ligne.....	4
2. Expériences culturelles et touristiques	5
3. Balados	6
5. Magazines, nouvelles et publications.....	10
6. Livres et lectures.....	11
7. Restaurants et traiteurs autochtones.....	13

1 Formations gratuites et cours en ligne

Ces ressources permettent de construire des bases solides sur l'histoire, les droits et les cultures des peuples autochtones, à votre propre rythme.

Nom	Description	Langue
Les 4 saisons de la réconciliation	Le programme Les 4 saisons de la réconciliation permet d'acquérir les connaissances de base sur la relation entre le Canada, les peuples autochtones et la Commission de vérité et réconciliation du Canada (CVR).	FR EN
Indigenous Corporate Training (ICT)	Formation spécialisée sur les peuples autochtones, les relations interculturelles et le travail en contexte autochtone. Ressources gratuites et payantes disponibles.	EN
Mikana - Ressources	Portail de ressources gratuites pour mieux comprendre les réalités autochtones et amorcer une démarche de décolonisation. Outils pratiques pour individus et organisations.	FR EN
Mythes et réalités sur les peuples autochtones	Ce site vise à rendre accessible au plus grand nombre les contenus de la troisième édition du livre Mythes et réalités sur les peuples autochtones, produit par l'Institut Tshakapesh et coédité avec la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse.	FR EN
Centre national pour la vérité et la réconciliation (CNVR)	Ressources éducatives sur les pensionnats autochtones, la mémoire et les appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation.	FR EN
Autochtone Canada (ÉduLib / Université de Montréal)	Cours en ligne gratuit de 4 heures explore l'histoire, les enjeux actuels et la décolonisation des peuples autochtones au Canada.	FR
Les Peuples Autochtones aux Nations Unies	Modules d'auto-apprentissage pour comprendre la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones et son application pratique.	FR EN
Outil d'apprentissage en ligne sur les droits des peuples autochtones (HCDH)	Propose par le Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme. Idéal pour se familiariser avec les textes fondateurs du droit autochtone international.	FR EN
Formation de sensibilisation aux cultures autochtones (MiHR)	Formation en ligne gratuite du Conseil des ressources humaines de l'industrie minière. Présente les valeurs, l'histoire et les réalités des peuples autochtones dans un contexte professionnel.	FR EN
Ressources d'apprentissage sur les Premières Nations, les Inuit et les Métis (RCAANC)	Répertoire de ressources du gouvernement du Canada sur les histoires, cultures, langues et perspectives autochtones. Filtrables par sujet et par groupe autochtone.	FR EN
Trousse d'outils pour les alliés aux luttes autochtones (Réseau MTL)	Guide pratique produit par le RÉSEAU de la communauté autochtone à Montréal, à l'intention des personnes allochtones souhaitant devenir des alliés aux luttes autochtones. Outils concrets pour passer de la sensibilisation à l'action.	FR

2 Expériences culturelles et touristiques

Des expériences enrichissantes pour aller à la rencontre des cultures des Premières Nations, Inuit et Métis et vivre des échanges authentiques au cœur des communautés.

Lieu / Expérience	Description
Festival Kwe! - Québec	Festival annuel gratuit à la place Jean-Beliveau à Québec (chaque juin), mettant en valeur les 11 Nations autochtones du Québec. Spectacles, ateliers, conférences et gastronomie.
Festival international Presence autochtone - Montréal	Rendez-vous annuel estival à Montréal : musique, cinéma, arts et rencontres avec les cultures autochtones.
Summer Solstice Indigenous Festival	Ce festival annuel gratuit réunit artistes, éducateurs et membres des communautés autochtones pour célébrer la culture, la gastronomie et un pow-wow compétitif international, à l'occasion de la Journée nationale des peuples autochtones.
Route des Pow-Wow - Tourisme Autochtone Quebec	De mai à septembre, une trentaine de communautés autochtones au Québec organisent leurs pow-wow. Calendrier disponible sur Tourisme Autochtone Quebec.
Tourisme Autochtone Quebec - Quoi faire	Répertoire complet d'expériences autochtones à travers le Québec : séjours en territoire, gastronomie, artisanat et activités culturelles.
Hôtel-Musée Premières Nations - Wendake	Porte d'entrée incontournable à Wendake : musée, boutique, restaurant La Traite et hébergement authentique dans un environnement wendat.
Onhwa'Lumina - Wendake	Parc immersif nocturne racontant l'histoire et la spiritualité wendates à travers une expérience lumineuse unique en forêt.
Musée des Abénakis - Odanak	Institution culturelle dédiée à l'histoire et aux cultures abénaquises au Québec. Collections permanentes et expositions temporaires.
Centre culturel de Kahnawà:ke	Inauguré en 2026, ce nouveau complexe réunit un musée, un théâtre et un centre de revitalisation de la langue mohawk, tout sous un même toit.
Musée Ilnu de Mashteuiatsh	Espace de rencontre et de transmission, le Musée Ilnu de Mashteuiatsh célèbre la culture et l'histoire des Pekuakamiulnuatsh à travers des expositions immersives.
Anisipi - Le tipi (Pikogan)	Expérience immersive de découverte de l'eau et du territoire, racontée par des Anicinapeks de la communauté de Pikogan.
Mushuau-Nipi (territoire nordique)	Séjour en territoire nordique avec activités traditionnelles et repas autochtones. Une immersion profonde dans les modes de vie ancestraux.
BACA — Biennale d'art contemporain autochtone	La Biennale d'art contemporain autochtone (BACA) est un événement bisannuel montréalais qui rassemble des artistes autochtones des Amériques à travers des expositions, performances et projections, répartis dans plusieurs lieux culturels.

3 Balados

Des voix autochtones à écouter en français. Une excellente façon de s'immerger dans les réalités contemporaines des peuples autochtones.

En français

Balado	Description
Pionnières (Radio-Canada OHdio)	Série mettant en valeur des femmes et des parcours marquants, dont plusieurs voix autochtones.
Oser s'en parler - Réconciliation, desapprendre, décoloniser	Série accessible en français sur la réconciliation et la décolonisation, conçues pour un large public.
Voir avec des yeux autochtones	La journaliste Julie Landry et Bonnie Lépine-Antoine explorent ensemble les savoirs et perspectives autochtones sur la nature, la santé et la transmission culturelle.
De remarquables oubliés	Dresse des portraits de personnages autochtones importants, mais maltraités par l'histoire.
Laisse-moi te raconter	Un balado jeunesse porté par des créateurs autochtones, qui fait découvrir les cultures des Premiers Peuples à travers des objets riches d'histoire.
W8ban : Retrouver nos voix	Xavier Watso parcourt le territoire à la rencontre des langues autochtones du Québec et lance un appel à leur sauvegarde collective.
Rue Atateken (Présence autochtone)	Contenu audio lié à la mémoire et aux réalités autochtones à Montréal, produit par le festival Présence autochtone.



3 Balados (suite)

Des voix autochtones à écouter en anglais. Une excellente façon de s'immerger dans les réalités contemporaines des peuples autochtones.

En anglais

Balado	Description
Unreserved (CBC)	Balado phare de CBC sur les voix, les cultures et les enjeux autochtones au Canada. La référence pour rester informé.
All My Relations	Conversations profondes sur l'identité autochtone, la relation à la terre et la vie contemporaine des Premiers Peuples.
Missing and Murdered (CBC)	Série d'enquêtes journalistiques sur les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées. Puissant et nécessaire.
Metis in Space	Balado critique et culturel analysant la représentation des peuples autochtones dans les médias et la culture populaire.
Secret Life of Canada (CBC)	Série revisitant l'histoire canadienne sous des angles souvent oubliés, dont de nombreux épisodes sur les réalités autochtones.
Red Man Laughing	Balado axé sur l'identité, l'humour et la culture autochtones, animés par Ryan McMahon.
This Land	Balado narratif sur la souveraineté autochtone, les histoires oubliées et la politique des Premières Nations.



4 Écrans : séries, documentaires et films

Du cinéma et de la télévision autochtone - pour voir le monde à travers d'autres yeux.

À ne pas manquer en français

Titre	Où regarder	Description
ONF - Voix autochtones et réconciliation	Site onf.ca	Programme pédagogique gratuit de l'Office national du film sur l'histoire, la mémoire et la réconciliation. Films, guides et ressources d'animation inclus.
Bon cop, Bad Cop – série	Crave	Cette série bilingue suit deux détectives alors qu'ils enquêtent sur la disparition d'un chef de bande mi'kmaq dans la péninsule de Gaspé, au Québec.
Premier contact	ICI TOU.TV Apple TV+	Série documentaire québécoise d'immersion en milieu autochtone. Des non-Autochtones vivent plusieurs semaines dans des communautés des Premières Nations. Très accessible pour un public francophone.
Je m'appelle humain	Vimeo On Demand MUBI	Documentaire de la cinéaste abénaquise Kim O'Bomsawin (2020). Portrait émouvant de la poétesse innue Josephine Bacon, qui mène un combat contre l'oubli de sa langue et de ses traditions. Magnifiques images de la toundra québécoise.
Nipawistamaasowin : Nous nous leverons	ONF (gratuit en ligne)	Documentaire essentiel de Tasha Hubbard sur la justice, la mémoire et les impacts du racisme systémique. Lauréat de nombreux prix.
Autochtones - Catalogue ICI TOU.TV	ICI TOU.TV	Catalogue de contenus télévisuels autochtones ou centrés sur les peuples autochtones, en français, accessibles via Radio-Canada.
Colonisation et décolonisation autochtones	Savoir Media	Capsule éducative pour un public québécois désirant comprendre les mécanismes historiques du colonialisme.

4 Écrans : séries, documentaires et films

Du cinéma et de la télévision autochtone - pour voir le monde à travers d'autres yeux.

Incontournables en anglais

Titre	Où regarder	Description
Little Bird	Crave APTN Lumi	Série dramatique (2023) sur la Rafle des années 60 : une jeune Autochtone adoptée par une famille juive montréalaise part à la recherche de ses origines. Lauréat du Prix du public à Series Mania 2023.
Reservation Dogs	CBC Gem	Série de fiction incontournable sur quatre adolescents autochtones dans l'Oklahoma rural. Écrite et réalisée presque entièrement par des créateurs autochtones. Drôle, touchante et révolutionnaire.
Bones of Crows	CBC Gem	Œuvre bouleversante sur les pensionnats autochtones et la survie intergénérationnelle d'une famille crie sur plusieurs décennies.
Atanarjuat : The Fast Runner	CBC Gem	Film inuit majeur (2001), premier long-métrage entièrement écrit, réalisé et joué par des Inuit. Un chef-d'œuvre du cinéma canadien autochtone.
Indian Horse	CBC Gem	Adaptation du roman de Richard Wagamese sur l'expérience des pensionnats et la guérison par le hockey. Une performance d'une grande force.
Indigenous Stories	CBC Gem	Une collection sélectionnée accessible gratuitement sur la plateforme de diffusion en continu de CBC, qui met en avant des films, des séries et des documentaires réalisés par et sur les Premières Nations, les Métis et les Inuits de tout le Canada.



5 Magazines, nouvelles et publications

Pour rester informé et approfondir sa compréhension des réalités autochtones actuelles.

Publication	Description
Espaces autochtones - Radio-Canada	Section d'actualité autochtone de Radio-Canada en français. Incontournable pour suivre les enjeux politiques, culturels et sociaux des communautés autochtones du Québec et du Canada.
APTN - Média autochtone national	Télévision et média numérique autochtones avec nouvelles, magazines et contenus culturels en français et en anglais.
Indian Country Today	Média autochtone majeur anglophone couvrant les enjeux autochtones à l'échelle de l'Amérique du Nord.
Mikana - Ressources	Portail d'outils et de ressources éducatives pour mieux comprendre les réalités autochtones et accompagner une démarche de décolonisation.
Indigenous Watchdog	Site de veille et de suivi rigoureux des questions autochtones, notamment le suivi des appels à l'action de la CVR.
La Fabrique culturelle - Télé-Québec	Plateforme culturelle pour repérer des contenus autochtones et québécois : portraits, courts métrages et capsules documentaires.



6 Livres et lectures

Une sélection pour entrer dans la littérature autochtone, de la fiction à l'essai. La Librairie Hannelore, a Wendake, est la première librairie autochtone au Québec - un excellent endroit pour se procurer ces titres.

Romans, poésie et récits francophones

Titre	Auteur•e	Description
Manikanetish	Naomi Fontaine	Roman lumineux sur l'enseignement, la langue et l'appartenance en territoire innu. Excellente porte d'entrée dans la littérature innue.
Kukum	Michel Jean	Le roman le plus lu sur les Innus. Sur la mémoire, la transmission et le territoire, à travers le destin d'une femme exceptionnelle.
Tiohtia:ke	Michel Jean	Roman sur l'itinérance autochtone en milieu urbain à Montréal. Percutant et ancré dans une réalité trop souvent invisible.
Kuei, je te salue	Natasha Kanape Fontaine & Deni Ellis Bechard	Dialogue épistolaire sans tabou entre une poète innue et un romancier allochtone sur le racisme, la réconciliation et la cohabitation. Éditions Eco société.
« C'est le Québec qui est né dans mon pays ! » : carnet de rencontres, d'Ani Kuni à Kiuna	Serge Bouchard & Marie-Christine Levesque	Ouvrage incontournable sur le Québec vu par les peuples autochtones qui l'habitaient bien avant sa fondation.
Bâtons à message / Tshissinuatshtakana	Joséphine Bacon	Recueil bilingue innu-français où la poétesse innue célèbre le territoire, la mémoire et l'identité de son peuple en quelques mots puissants.
Enfants du lichen	Maya Cousineau Mollen	Recueil primé au Prix du Gouverneur général, où la poétesse innue tisse des ponts entre colère et espoir, entre territoire et identité.

6 Livres et lectures (suite)

Une sélection pour entrer dans la littérature autochtone, de la fiction à l'essai. La Librairie Hannelore, a Wendake, est la première librairie autochtone au Québec - un excellent endroit pour se procurer ces titres.

Romans et essais anglophones

Titre	Où regarder	Description
Cheval indien / Indian Horse	Richard Wagamese	Roman ojibwé bouleversant sur la survie, le hockey et les séquelles des pensionnats. Traduit en français sous le titre Cheval indien. Disponible sur leslibraires.ca .
Cinq petits Indiens / Five Little Indians	Michelle Good	Roman prime (Prix du Gouverneur général 2020, Canada Reads 2022) suivant cinq survivants des pensionnats dans leur vie d'adultes. Traduit en français. Disponible sur leslibraires.ca .
The Inconvenient Indian	Thomas King	Essai majeur, drôle et dévastateur, sur l'histoire des peuples autochtones en Amérique du Nord et les mécanismes de dépossession. Penguin Random House Canada.
A History of My Brief Body	Billy-Ray Belcourt	Récit poétique et philosophique sur l'identité autochtone, le corps, l'amour et la vie contemporaine d'un jeune Cri de l'Alberta.
Mamaskatch	Darrel McLeod	Mémoires touchantes d'un enfant cri, entre dislocation familiale, identité et résilience. Prix du Gouverneur général 2018.



7 Restaurants et traiteurs autochtones

Découvrir les cultures autochtones passe aussi par la gastronomie. Ces établissements valorisent des ingrédients, des saveurs et des savoir-faire culinaires des peuples autochtones.

Québec et Montréal

Établissement	Description
Restaurant La Traite - Wendake	Restaurant gastronomique autochtone de référence à Wendake. Cuisine des Premières Nations revisitée avec des produits locaux et des saveurs traditionnelles. Décor immersif dans l'univers wendat.
Sagamité	La Sagamité est un restaurant emblématique de Wendake qui offre une immersion authentique dans la culture wendat à travers sa gastronomie, son histoire et ses traditions.
Chef Swaneige - Montréal	Service de traiteur autochtone à Montréal porté par la cheffe Swaneige Bertrand, mettant en valeur des saveurs autochtones contemporaines. Idéal pour des événements corporatifs ou privés.
Messy Kitchen - Kahnawake	Service de traiteur autochtone fondé et dirigé par des femmes de Kahnawake, pour des événements de toutes tailles. Cuisine mohawk créative et accessible.
Miqmak Catering Indigenous Kitchen - Montréal	Cuisine mi'kmaq à Montréal, offrant des saveurs autochtones à travers la restauration événementielle.
Café Maison Ronde - Montréal	Café autochtone à Montréal, espace communautaire chaleureux ouvert aux Autochtones et aux non-Autochtones.
Oushata	Oushata', qui signifie « fumée » en Huron-Wendat, est spécialisée dans la production artisanale de poissons fumés, située à Wendake, un village riche en culture huronne.
Maqahamok	Traiteur dans la région du Bas-Saint-Laurent avec Maxime Lizotte, chef cuisinier et pâtissier de la communauté wahsipekuk.



7 Restaurants et traiteurs autochtones (suite)

Découvrir les cultures autochtones passe aussi par la gastronomie. Ces établissements valorisent des ingrédients, des saveurs et des savoir-faire culinaires des Premiers Peuples.

Ailleurs au Canada

Établissement	Ville	Description
Salmon n' Bannock Bistro	Vancouver (C.-B.)	Restaurant autochtone de référence à Vancouver, spécialisé dans le saumon et les cuisines des Premières Nations de la cote Ouest.
Tea n Bannock	Toronto (Ont.)	Restaurant autochtone populaire à Toronto, connu pour son bannock (pain traditionnel) et ses plats réconfortants.
North46 Restaurant	Little Current (Ont.)	Profitez d'une expérience de restauration raffinée et décontractée avec vue sur la chaîne de montagnes LaCloche et le spectaculaire chenal Nord du lac Huron.
Ku-Kum Kitchen	Ottawa (Ont.)	Cuisine autochtone contemporaine à Ottawa, proposant des plats mettant en valeur les ingrédients et les traditions des Premières Nations.



Pour aller plus loin — Ressources utiles

Tourisme Autochtone Québec — tourismeautochtone.com

La porte d'entrée pour découvrir le Québec autochtone : hébergement, gastronomie, événements, arts et culture, activités en nature et bien plus, organisés par nation et par région.

Espaces autochtones — Radio-Canada — ici.radio-canada.ca/espaces-autochtones

Un portail d'information dédié à l'actualité, aux enjeux et aux cultures autochtones au Canada, avec chroniques, balados, documentaires et analyses.

Kwahiatonhk! — kwahiatonhk.com

La référence pour la littérature autochtone francophone : auteurs, œuvres, prix littéraires et ressources pour approfondir vos lectures.

Radio-Canada OHdio — Peuples autochtones — ici.radio-canada.ca/ohdio

Une sélection de balados, émissions et livres audio en français sur les cultures et réalités autochtones.

Mot de clôture

Ce guide est une porte d'entrée, pas une fin.

Les ressources rassemblées ici ne sont qu'un point de départ. Ce qui compte, c'est ce que vous en faites, les conversations que vous engagez, les relations que vous cultivez, les gestes que vous posez au quotidien.

La réconciliation ne se lit pas. Elle se vit, une rencontre à la fois.