



**RENFORCER NOS CONNEXIONS POUR PROMOUVOIR LA VIE**

# **Une Boîte à Outils de Promotion de la Vie Écrit par la Jeunesse Autochtone**



La Thunderbird Partnership Foundation est une autorité canadienne de premier rang préconisant, au profit des Premières Nations, des services axés sur la culture de promotion du mieux-être mental et de lutte contre les toxicomanies. La Thunderbird appuie les services basés sur la culture en matière de toxicomanie et de mieux-être chez les Premières Nations au Canada, en militant pour et en créant une approche collaborative systémique qui favorise l'Espoir, l'Appartenance, le Sens et le But. Notre mandat de base est la mise en œuvre d'Honorer nos forces : Un Cadre renouvelé du programme de lutte contre les toxicomanies chez les Premières Nations au Canada (HNF) et le cadre du Continuum du mieux-être mental des Premières Nations (CCMMPN).

La Thunderbird Partnership Foundation est une division de la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances (FANPLD) inc.



**THUNDERBIRD**  
PARTNERSHIP FOUNDATION

[thunderbirdpf.org](http://thunderbirdpf.org)

[f](#) [t](#) [in](#) [ig](#) [p](#) @thunderbirdpf

Thunderbird Partnership Foundation. (2021). *Renforcer nos Connexions pour Promouvoir la Vie : Un Guide de Promotion de la Vie Écrit par la Jeunesse Autochtone*. National Native Addictions Partnership Foundation, Inc.

Cette boîte à outils contient des œuvres d'art de :  
Page Chartrand, Cynthia Edwards, Carly G Morrisseau

Couverture réalisée par Page Chartrand (Instagram: @pagechartrand\_)

## Honorer le don de la vie

J'ai le plaisir de vous présenter notre boîte à outils de la jeunesse autochtone pour la promotion de la vie. J'ai eu l'honneur et le privilège de soutenir notre équipe de jeunes autochtones de partout à travers l'Île de la Tortue en participant à la création de cet outil inspirant et excitant. Notre espoir est qu'il serve d'encouragement aux jeunes de notre territoire afin qu'ils aspirent à vivre de longues et bonnes vies. Les modes de vie sains de nos ancêtres (ceux qui ont précédé la colonisation) découlent de la connaissance et de la sagesse qu'ils possédaient. Bien souvent, nos parents vivaient plus longtemps et étaient en meilleure santé que la plupart d'entre nous aujourd'hui. Depuis de nombreuses années, nos jeunes expriment le désir d'apprendre à promouvoir la vie plutôt que d'apprendre à prévenir la mort.

Grâce aux idées partagées dans cet ensemble de promotion de la vie, notre équipe vous invite à explorer et à retrouver la sagesse de nos ancêtres afin que vous viviez plus longtemps et que vous soyez en meilleure santé. Nous souhaitons que, tout comme nous, vous découvrirez le plaisir de chérir et d'honorer le don de la vie de notre Créateur. Ce faisant, nous espérons que vous découvrirez également comment faire en sorte que votre vie soit longue et bonne.

Avec paix et amour

**(Aîné Ed) Waubinabeni kwekwetchgun**  
*Oiseau-tonnerre retentissant de l'Est*

## Introduction

Honorer le don de la vie	4
Le Groupe d'action jeunesse pour la promotion de la vie : qui est-il?	5
Qu'est-ce que la promotion de la vie?	11
Déclaration sur Promotion de la vie du Groupe d'action jeunesse	
Que signifie pour vous la promotion de la vie?	
Créer des espaces sécurisé et courageux	12
L'importance d'avoir des mentors attentionnés	13
Avant de débiter	14
Que faire quand quelqu'un se désengage?	

## La Connexion à la Terre

Préface	16
Activités de pleine lune	19
Indépendance alimentaire, jardinage et programmes alimentaires	20
Vivre de la terre et faire votre propre feu	21
Activités saisonnières :	
exploration des capacités communautaires pour les activités axées sur la terre	22
Promenade médicinale, cueillette ou recherche de nourriture	23
La pleine conscience pour se connecter à la nature	24
Identifier les Gardiens du savoir de la région	25
Le mouvement, une médecine	26
Réflexion finale	28
Ressources	29

## La connexion à soi-même

Préface	32
Se présenter dans sa langue	35
Connaître mes habiletés à répondre	38
Changer sa façon de parler	39
Le pouvoir des affirmations	40
Activités créatives ( <i>musique, dessin, écriture d'un journal</i> )	41
L'importance de gigoter	42
Créer une trousse de bien-être personnel	43
Activité sur la morale et les valeurs	44
Activité d'introspection	45
Activité d'étirement	46
Explorer nos identités	47
Méditation	48
La communication et les limites saines	49
Cérémonie avec intention	50
Ressources	51

## La connexion à la communauté

Préface	54
Des modèles inspirants pour le mentorat et le soutien entre pairs	57
Soirée d'artisanat	58
Défi communautaire/activité de rénovation	59
Festivals	60
Activité de l'arbre généalogique	61
Activité du cercle de partage	62
Prendre le thé pour encourager la guérison intergénérationnelle	63
Cérémonie avec intention communautaire	64
Ressources	65

## La connexion à la spiritualité

Préface	68
Cérémonie de dénomination	71
Faire un logement traditionnel	72
Fabriquer des objets spirituels	73
Apprendre votre histoire de la création	74
Chanter au rythme du tambour	75
Ressources	76

## Ressources

Contacts communautaires et feuilles de ressources	77
Outils et modèles	77
Multimédia autochtone	78
Centres d'amitiés au Canada par province et par territoire	79
Établissements postsecondaires avec conseils/ressources autochtones	81
Vidéos sur la Promotion de la vie	82

## Sage pratiques pour engager les jeunes

83



## Historique

*Renforcer nos Connexions pour Promouvoir la Vie : Un Guide de Promotion de la Vie Écrit par la Jeunesse Autochtone* a été proposé en 2019 dans le but de développer une réponse centrée sur les jeunes et dirigée par des jeunes envers le suicide, la santé mentale et la consommation de drogues dans les communautés autochtones. Ce guide a été créé dans une optique de promouvoir la vie, qui sera présentée lors de la Conférence mondiale sur la prévention du suicide chez les peuples autochtones. Cette conférence, qui devait avoir lieu en 2020, a été repoussée en 2021 en raison de la pandémie de COVID-19. La conférence a pour thème : La force dans nos communautés. À l'origine, la conception de cette boîte à outils devait se faire sur une période d'un an, à l'aide de rencontres en personne. Cependant, en réponse à la pandémie, le Groupe d'action jeunesse pour la Promotion de la vie a dû s'adapter et tout s'est fait virtuellement.





## **Le Groupe d'action jeunesse pour la promotion de la vie : qui est-il?**

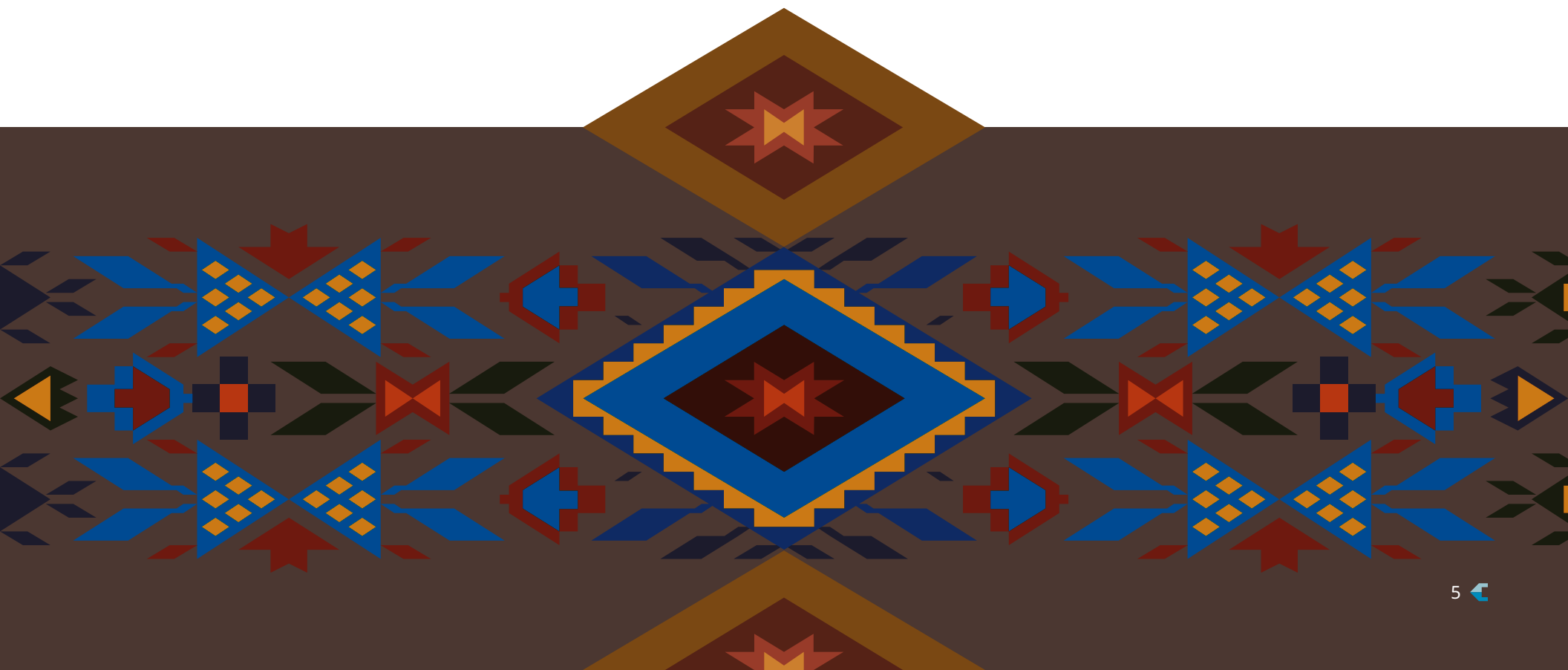
Notre Groupe d'action jeunesse pour la promotion de la vie est un collectif de jeunes autochtones de l'Île de la Tortue. Grâce à des réunions virtuelles hebdomadaires ainsi qu'avec le support de l'Aîné Dr. Ed Connors et de Thunderbird, notre groupe a pu apprendre les uns des autres et créer cette boîte à outils centrée sur la promotion de la vie dans les communautés autochtones.

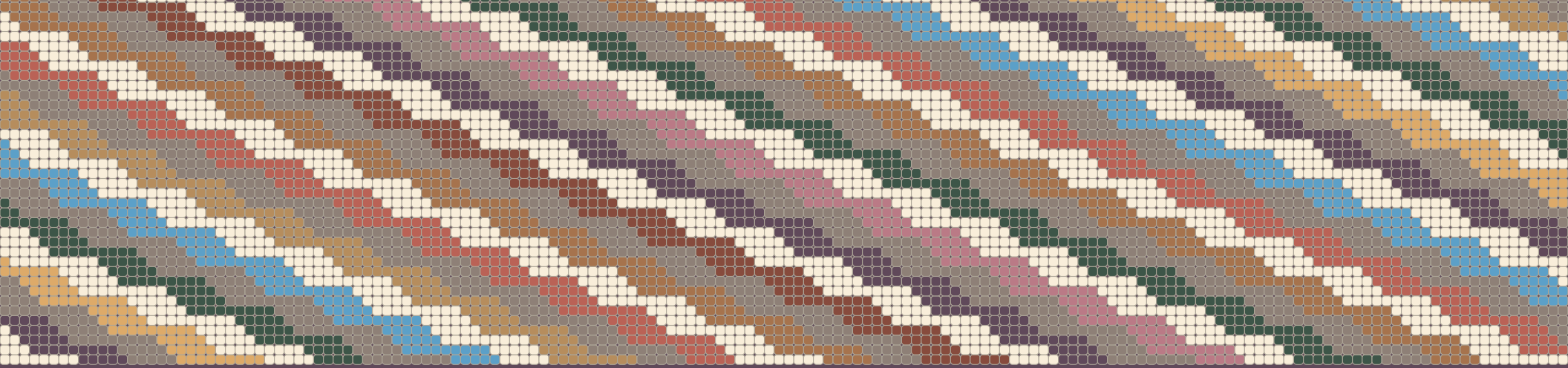
*Comme le veut notre tradition, nous aimerions nous présenter.*

Vous apprendrez à mieux connaître chacun des membres du Groupe d'action jeunesse au fil des prochaines pages, à en savoir davantage sur qui nous sommes, de quels Nations et territoires nous provenons et la force de notre contribution que nous avons apportée envers la création de cette nouvelle ressource pour soutenir la vie!

Avec paix et amitié

**Le Groupe d'action jeunesse pour la promotion de la vie**





## **Aîné Dr Edward A. Connors**, doctorat, psychologue certifié

**Waubinabenasi kwekwetchgun** (*Oiseau-Tonnerre retentissant de l'Est*) – Clan du loup

Ed est un psychologue agréé de la province de l'Ontario. Il est d'ascendance mohawk et irlandaise et est membre de la bande autochtone du Territoire mohawk de Kahnawake. Depuis 1982, il a travaillé avec les communautés des Premières Nations à travers le Canada tant dans les centres ruraux que dans les centres urbains. Pendant cette période, il a été directeur clinique pour un centre de santé mentale pour enfant dans la ville de Regina ainsi que directeur du Sacred Circle, un programme de prévention du suicide spécialement conçu pour les communautés des Premières Nations du nord-ouest de l'Ontario. Alors qu'il développait ce service, Ed a travaillé au côté d'aînés en tant qu'apprenti dans les approches traditionnelles à la guérison des Premières Nations. Aujourd'hui, il intègre les connaissances traditionnelles de guérison dans sa pratique en plus de sa formation de psychologue.

Depuis 1993, il gère l'entreprise de planification en santé Onkwatenro'shon:A en compagnie de sa femme Donna. Cette entreprise offre des services de consultations en matière de santé et des services psychologiques aux individus, aux familles et aux communautés des Premières Nations à travers la région de la baie Georgienne et de Muskoka.

Dr Connors a siégé au conseil d'administration de l'Association canadienne pour la prévention du suicide entre 1990 et 1998 et de 2012 à ce jour en tant que vice-président. Il fait actuellement partie du conseil consultatif de l'Ontario Suicide Prevention Network. Il a été membre du comité consultatif sur les aidants membres de la famille de la Commission de la santé mentale du Canada (2008-2010). Il agit également à titre d'aîné et de conseiller pour le Enaahig Healing Lodge and Learning Centre et pour le First Peoples Wellness Circle.

Dans le cadre de son travail actuel, il offre des consultations et des formations communautaires pour aider les Premières Nations à développer des programmes en matière de justice réparatrice et de santé. Il est également membre du conseil d'administration du Centre de soins de santé mentale Waypoint. (Septembre 2009 à ce jour)

Ed a notamment été membre du comité consultatif sur les aidants membres de la famille de la Commission de la santé mentale du Canada entre 2008 et 2010. Au cours de cette période, il a consulté le comité consultatif des Premières Nations, des Inuits et des Métis concernant leur projet sur la sécurité et les compétences culturelles et les pratiques relationnelles. Ed a consulté l'Université de la Colombie-Britannique concernant l'adaptation du programme de formation aux compétences culturelles autochtones, développé pour les autorités sanitaires de la province. Ce modèle de formation en ligne a été adapté culturellement pour être utilisé par les professionnels de la santé de l'Ontario.

Au cours des dernières années, Ed a travaillé en collaboration avec John Rice et plusieurs autres membres de la communauté au développement de la formation Porteurs de plumes : Leadership pour la Promotion de la vie. Ce travail comprend un partenariat avec la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé pour développer des projets de Promotion de la vie en collaboration avec les autorités sanitaires régionales à travers le Canada.



## Taylor Behn-Tsakoza

(Elle) âge 25 – Dénée

Premières Nations Fort Nelson et de Prophet River, territoire du Traité no 8

Taylor Behn-Tsakoza est une femme cis, Dénée des Premières Nations Fort Nelson et Prophet River, du territoire du Traité no 8 de la Colombie-Britannique. Elle détient un diplôme en éducation physique et santé et un certificat d'études supérieures en gestion du sport et des loisirs autochtones. Taylor travaille actuellement comme éducatrice communautaire et propose des ateliers aux jeunes de toute la Colombie-Britannique sur la santé sexuelle et la réduction des risques en utilisant un modèle de bien-être holistique ainsi que les enseignements traditionnels. Faire entendre la voix des jeunes, mettre sur pied des programmes pour qu'ils puissent renouer avec leur culture et leur communauté, voilà ce qui la passionne. Guidée par ses grands-parents, sa mère, ses tantes et des mentors, Taylor étudie le dialecte dene zhatié (esclave du Sud) et est une artiste montante en artisanat déni traditionnel. Lorsqu'elle n'est pas en train d'offrir des programmes à la communauté, elle se trouve sur son territoire traditionnel avec sa famille, exerçant ses droits issus des traités.

« Mon objectif est d'aider d'autres jeunes autochtones à se rendre compte de leur potentiel et à se donner le droit de vivre une longue et belle vie. »



## Gabrielle Dawn Jubinville – leader jeunesse

(Elle) âge 25

Maskêkosihk (Nation crie d'Enoch)

Gabrielle Jubinville est à moitié Cri des plaines et à moitié Européenne : un quart écossais et un quart anglais. Gabrielle a joué au basket-ball au niveau collégial pour le Monroe College, à New Rochelle dans l'État de New York, dans le but de réussir sa carrière d'athlète. Elle a ensuite fait partie de la Division 1 de basket-ball de la NCAA, où elle a porté les couleurs de l'Alcorn State University, atteignant ainsi le plus haut niveau du sport. Son parcours lui a valu de nombreuses bourses qui lui ont permis de jouer au basket-ball et d'étudier partout à travers les États-Unis. Au cours de ses études, Gabrielle s'est découverte une passion pour la défense de ceux qui ne peuvent pas s'aider eux-mêmes et a brisé le cycle de la stigmatisation et de la marginalisation de peuples autochtones en donnant l'exemple. Tout en pratiquant le basket-ball de compétition, son solide bagage culturel dans les enseignements traditionnels l'a soutenu dans sa réussite, la guidant dans la bonne direction. C'est encore le cas aujourd'hui. Elle réside actuellement à Brandon, au Manitoba, où elle étudie à l'Université de Brandon. Elle se spécialise dans les études autochtones et dans la sociologie : le crime courant et communautaire. Elle espère faire des études supérieures et créer du contenu en tant qu'influenceuse. Gabrielle est impliquée dans la campagne We Matter, en tant qu'ambassadrice de l'espoir. Son objectif principal est d'encourager les jeunes autochtones du Canada à travers la campagne We Matter, avec d'autres ambassadeurs. Elle siège au conseil du clan des femmes ours de Brandon (Brandon Women Bear Clan Council), où elle donne de son temps en compagnie d'autres femmes afin d'aider les moins fortunés.

« Mon objectif est d'aider les autres, de réaliser mon rêve de basket-ball en jouant à l'étranger et de continuer à montrer l'exemple. »



## Connor Lafortune

(II) âge 19 – clan de l’oiseau, Anishinaabek  
Première Nation Dokis, territoire du traité Robinson-Huron

*Nimkiins ndizhinikaaz bineshiinh ndondem Okidendawt ndonjiibaa Anishinaabe nini ndow.*

Connor “Petit Tonnerre” Lafortune est étudiant en deuxième année du programme d’études autochtones avec une double spécialisation en droit et justice ainsi qu’en études sur la race et le genre. Il est le coordinateur traditionnel masculin par intérim et le vice-président du cercle des étudiants autochtones de l’Université Laurentienne. Il occupe plusieurs rôles au sein de conseils d’administration à Sudbury, en Ontario, en tant que personne francophone et autochtone. Depuis l’école secondaire, Connor est animateur pour la Fédération de la Jeunesse franco-ontarienne, où il dirige des ateliers, des activités et où il prend la parole lors de conférences pour les élèves des écoles secondaires franco-ontariennes. Au secondaire, Connor a siégé au conseil des Premières Nations, des Métis et des Inuits de sa commission scolaire. Aujourd’hui, il continue d’y participer en tant que membre de la communauté. Grâce à son travail au sein de sa Première Nation, il a obtenu un stage avec son O’gema et le conseil. Tout au long de sa carrière postsecondaire, il a participé à divers colloques autochtones, groupes de discussion et séances de rédaction de documents de politique visant à donner une voix aux étudiants autochtones de niveau postsecondaire.

Dans le futur, Connor souhaite étudier le droit à Moncton, voyager chez les Premières Nations du nord pendant son année de stage, puis retourner dans sa Première Nation pour ouvrir son propre cabinet d’avocats. Il aimerait se spécialiser en droit autochtone, en droits de l’humain pour les Autochtones et en revendications sur le bois d’œuvre.

« Mon objectif est de donner une voix à ceux qui ont été privés de la leur et de les encourager à s’exprimer dans la langue de leurs ancêtres. »



## Will Landon – leader jeunesse

Waabishkigaabo (Will Landon) est citoyen de la Nation Wauzhushk Onigum, située sur la rive nord du Lac des Bois en Ontario. Il fait partie du clan des Lynx, et représente la septième génération depuis la signature du Traité n° 3. Il est père d’une petite fille.

Waabishkigaabo a fait des études en sciences politiques à l’Université du Manitoba, où il a représenté les étudiants autochtones au sein du syndicat étudiant. À l’université, il a été élu à plusieurs postes en tant que représentant des jeunes : au Grand Conseil du Traité no.3, au Conseil des jeunes des Premières Nations de l’Ontario et au Conseil national des jeunes de l’APN. Il détient plusieurs compétences, mais se concentre principalement sur la santé mentale, les questions liées aux traités, la politique sociale et la politique en matière de santé. Il utilise aujourd’hui son expérience pour améliorer le travail des organismes de politique en matière de santé et des institutions occidentales, en vue d’améliorer la qualité de vie des personnes autochtones.





## Megan Metz

qándaux<sup>w</sup> (Elle) âge 22 – clan des poissons noirs  
Nation Haisla

*nug<sup>w</sup> Megan ti qándaux<sup>w</sup> xe'ábex<sup>w</sup>ełayu gáiqelan címaúcíxi xá'is'la núg<sup>w</sup>a hélí'iniñ<sup>w</sup>en.*

Megan Metz, dont le nom traditionnel est qándaux<sup>w</sup>, est originaire de la nation Haisla sur la côte nord-ouest de la Colombie-Britannique et appartient au clan des poissons noirs. Megan a récemment obtenu un diplôme en Arts du Collège Okanagan. Aujourd'hui, elle travaille à l'obtention d'un certificat en langue des Premières Nations en xá'islakala de l'Université du Nord de la Colombie-Britannique. Elle est l'un des membres fondateurs du comité consultatif des jeunes pour la Promotion de la vie chez tous mes proches, une initiative dirigée par la jeunesse autochtone et mise en place par l'Autorité sanitaire des Premières Nations, par Fraser Health et par la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé. Au sein de ce comité, Megan reçoit une formation sur les compétences en matière de santé mentale et de bien-être et participe à l'élaboration d'initiatives et de projets en Colombie-Britannique. Elle est passionnée par la défense de la santé mentale, par la langue et par la reconnexion culturelle. Megan raconte ouvertement les leçons qu'elle a tirées de son voyage vers le bien-être dans une présentation qu'elle donne lors des camps culturels annuels des jeunes Haisla. Pour Megan, préserver et transmettre les connaissances qui ont été partagées avec elle est de la plus haute importance. C'est quelque chose qu'elle pratique souvent dans son rôle de technicienne de la numérisation et de la préservation au Conseil de la nation Haisla. Grâce à ce poste, elle a l'occasion de travailler et de contribuer à la bibliothèque et aux archives de sa nation, ce qu'elle a appris à aimer et qu'elle envisage de poursuivre à l'avenir.

*« Mon objectif est de faire en sorte que nos communautés puissent renouer avec leur culture et leur langue. Lorsque nous regardons à l'intérieur et commençons à mieux nous comprendre, c'est alors que nous pouvons commencer à trouver la paix intérieure. »*



## Marshall Morrisseau – Youth Leader

(Il) âge 24  
Nation crie d'Opaskwayak

Marshall Morrisseau est un défenseur des Premières Nations et Métis. Il réside actuellement à Brandon, au Manitoba, et fréquente l'université. Marshall étudie en vue d'obtenir un baccalauréat en arts qui lui permettra ensuite de poursuivre ses études en droit. Marshall est impliqué dans des organisations communautaires telles que la Brandon Bear Clan Patrol, où il organise une patrouille fictive pour les jeunes. Cette occasion lui permet d'établir des relations positives dans la communauté, d'éduquer les générations futures sur les philosophies de réduction des blessures et sur les enseignements traditionnels. Marshall participe également à la campagne We Matter en tant qu'ambassadeur national de l'espoir, livrant des messages d'espoir, de culture et de force pour la jeunesse autochtone. Au début de l'année 2020, Marshall a participé à la Commission des Nations Unies contre la drogue et le crime en tant que jeune délégué. Il participe aujourd'hui à l'International Youth Initiative afin d'aider à élaborer et à mettre en œuvre des stratégies de prévention de la toxicomanie. Il travaille actuellement avec le Thunderbird Partnership Foundation pour aider à développer des projets dirigés par la jeunesse autochtone.

*« Mon plus grand objectif dans la vie est d'aider toutes mes relations de manière significative et de faire en sorte que les sept prochaines générations soient des agents de la culture et des visions traditionnelles du monde. »*



## Tia Piché

(Elle) âge 27

Tia est une femme métisse de 27 ans née à Leaf Rapids, au Manitoba, sur les terres du Traité 5. Tia est une travailleuse sociale agréée qui a obtenu son baccalauréat en travail social en mai 2020. Elle travaille aujourd'hui en santé mentale auprès de jeunes en crise. Depuis son plus jeune âge, elle souhaitait devenir travailleuse en santé mentale après avoir vécu une expérience tragique : le suicide d'un ami très proche. Elle espère ainsi faire une différence pour les autres et s'aider elle-même à guérir. Dans son rôle, elle a l'occasion de dialoguer avec les jeunes et leurs soignants, de comprendre leurs besoins et de militer pour que ces besoins soient comblés.

Tia est la fière maman d'un fils gentil et empathique qui apprend à soutenir les autres et à défendre ce qui est juste. Comme elle vit près du nord, Tia a l'occasion de découvrir la beauté de la forêt boréale et la résilience des gens du pays. Tia est une personne spirituelle, actuellement sur la voie de la découverte de son véritable moi. Tia adopte une approche holistique pour répondre à ses propres besoins et à ceux des autres.



## Tristen Schneider

(Elle) âge 24, sœur anishinaabe/déné voluptueuse et de grande taille

Tristen est une animatrice, justicière et entrepreneure anishinaabe-déné du territoire Ojibwé de la Première Nation Shawanaga. Jeune femme dynamique, elle s'est distinguée dans divers travaux de défense politique trilatérale pour les jeunes des Premières Nations, axés sur la santé mentale et sur les initiatives de Promotion de la vie, à travers des réseaux tels que : Premières Nations indépendantes, le conseil des jeunes du peuple des Premières Nations de l'Ontario, Porteurs de plumes : comité consultatif de jeunes sur la justice et les jurés, Chefs de l'Ontario et le Thunderbird Partnership Foundation. Elle est propriétaire de Flourishing Embers, une compagnie autochtone en devenir qui se concentre sur la santé sexuelle et sur la Promotion de la vie. À l'aide d'une plateforme de ressources, elle célèbre les histoires marquantes de la sexualité autochtone pour permettre aux personnes autochtones de commencer à avoir des conversations saines sur le sexe et la positivité corporelle. Tristen a continué à s'épanouir en laissant l'énergie intime transparente dans sa créativité à promouvoir la compréhension de la vision du monde autochtone de la sexualité afin d'éduquer sur le consentement, le bien-être, le genre et l'identité.

Tristen est très impliquée avec Promotion de la vie depuis 2014. Elle est formatrice agréée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST) et formatrice en vigilance face au suicide pour tous (SafeTALK) auprès de LivingWorks. Elle a précédemment dirigé le projet "Stories from our Roots", un programme régional dirigé par des jeunes des Premières Nations en Ontario, qui a été soutenu par le comité directeur de la jeunesse.

# Qu'est-ce que la Promotion de la vie?

## Déclaration sur la Promotion de la vie du Groupe d'action jeunesse pour la promotion de la vie

Chaque fois que nous avons fait face à des problèmes dans nos vies, nous nous sommes tournés vers nos Aînés pour obtenir les solutions. À travers les histoires racontées et la transmission du savoir, nous avons récolté les outils et la force de surmonter les difficultés. Cette boîte à outils a été créée afin de répondre au désir de nos communautés de mettre en œuvre des initiatives de promotion de la vie. Comme première étape pour prévenir le suicide, la promotion de la vie vise à bâtir sur la force intergénérationnelle des relations qui nous ont précédées. Cette boîte à outils souhaite ramener l'Espoir, le Sentiment d'appartenance, le Sens et la Raison d'être chez notre jeunesse autochtone. En nous appuyant sur nos histoires et nos pratiques sages, nous travaillons à l'autonomisation de nos communautés et veillons à ce que la résilience intergénérationnelle puisse être transmise de nos ancêtres, à la génération présente et future. La promotion de la vie encourage les gens à renforcer la connexion à la terre, à la communauté, à soi-même et à la spiritualité, les équipant ainsi pour vivre une vie longue et prospère.

### Que signifie pour vous la promotion de la vie?

1. En groupe ou individuellement, réfléchissez à ce que la promotion de la vie signifie pour votre communauté.
2. Si c'est bénéfique, élaborer une déclaration collective pour la promotion de la vie, signée par les jeunes participants de votre communauté.



## Créer des espaces sécurisés et courageux

Les espaces sécurisés sont des lieux physiques et émotionnels qui garantissent un environnement confortable et sûr, exempt d'idéologies perçues, de discrimination, de critique, de harcèlement ou de toute autre forme de préjudice émotionnel et physique. Un espace sécurisé peut concerner aussi bien l'espace physique que l'espace émotionnel qu'on laisse aux personnes qui s'y trouvent. Les espaces sécurisés sont créés pour favoriser des conversations ouvertes et honnêtes ainsi qu'encourager la communication en toute confiance.

### Conseils pour créer des espaces sécurisés

1. Créez des espaces inclusifs et diversifiés.
2. Éviter la ségrégation.
3. Assurez-vous d'ouvrir clairement le dialogue et à ce que chacun comprenne les protocoles de prise de parole.
4. Assurez-vous que tous ceux qui le souhaitent aient le temps de s'exprimer.
5. Assurez-vous d'avoir une personne de soutien santé mentale ou une personne de soutien culturel présente.
6. Indiquez clairement que l'espace est sûr et assurez-vous que tous les participants respectent les règles établies.
7. Créez un protocole ici et maintenant qui implique que ce qui est dit ici reste ici, et que ce qui est appris ici peut partir d'ici.
8. Rendez l'espace physique confortable et accueillant.
9. Créez un accord communautaire sur les espaces sécurisants.

### Ressources *(en français et anglais)*

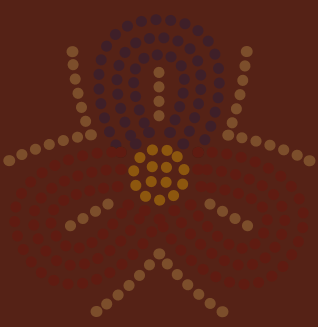
- [10 conseils pour créer un espace sûr | ToFC](#)
- [Safe Space Checklist](#)
- [Créer un espace sûr : Sécurité psychologique des travailleurs de la santé \(soutien entre pairs et autres modèles de support\)](#)
- [Creating Safe Spaces](#)
- ["Make Your Meetings a Safe Space for Honest Conversation." \(2019\)](#)






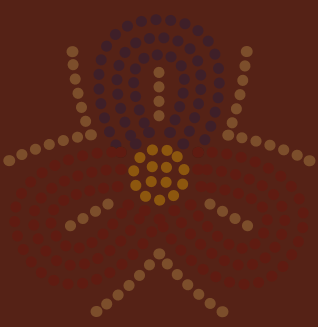


## L'importance d'avoir des mentors attentionnés



Un mentor attentionné crée un environnement d'apprentissage confortable où chacun est invité à poser des questions, à commencer à guérir et à se reconnecter. Les mentors attentionnés encouragent l'apprentissage et la croissance de ceux qui les entourent et ne font pas honte, n'embarrassent pas et ne se moquent pas de ceux qui commettent des erreurs. Au contraire, les mentors attentionnés nourrissent la curiosité de chaque apprenant et se mettent à son niveau. Ils aident à fournir le soutien nécessaire à la transmission des connaissances d'une génération à l'autre, reconstruisant efficacement les cycles de transfert des connaissances qui ont été interrompus par le système des pensionnats.

Une partie cruciale de ce voyage de reconnexion est d'apprendre à guérir les blessures de notre passé; cela implique de se tourner vers l'intérieur pour voir quelles parties de notre traumatisme nous déversons peut-être sur les autres. Le but n'est pas de répéter le passé, mais plutôt de laisser notre histoire éclairer les décisions que nous prenons pour aller de l'avant afin de grandir et d'apprendre de celles-ci. Beaucoup d'entre nous commettront des erreurs au cours de ce voyage, certains peuvent avoir vécu des expériences négatives en essayant d'approcher les gens pour acquérir des savoirs. Dans de tels cas, nous devons nous rappeler que beaucoup d'entre nous sont encore en train de guérir de notre passé et que ces interactions négatives ne doivent pas être prises à cœur. Aussi longtemps que nous apprendrons de ces expériences, nos blessures se cicatriseront lentement. Chacun d'entre nous se trouve à une étape différente de ce voyage, mais toutes ces étapes sont valables et méritent d'être prises en compte. Chacun mérite de guérir et de se reconnecter à sa culture et à sa langue. Le mentor attentionné comprend ces sentiments et guide respectueusement ceux qui sont prêts à apprendre.



*« Le plus grand pouvoir est celui du Créateur.  
Mais, si vous voulez connaître la plus grande force...  
C'est la douceur. »*

*Chef Leon Shenandoah, Nation Onondaga*

## Avant de débiter

Lors de la création de cette boîte à outils, le Groupe d'action jeunesse a reconnu qu'une grande partie de cette information peut être nouvelle pour certaines personnes. Nous avons passé des mois à discuter des sujets, des activités et des ressources fournies afin de nous assurer que nous créons et maintenons un espace sécurisé. Tout au long de la boîte à outils, il se peut que vous soyez confronté à un contenu inconnu. Nous sommes fiers de créer un espace ouvert et honnête, introduisant des éléments qui peuvent vous affecter de diverses manières. Nous vous encourageons à adopter ces pensées, émotions et sentiments et à les intégrer au travail que vous accomplissez tout au long de la boîte à outils. En gardant à l'esprit que si nous n'abordons pas quelque chose, nous ne pouvons pas commencer à le réparer, le Groupe d'action jeunesse a inclus des sujets de discussion qui peuvent repousser les limites de ce que vous savez. Cela étant dit, nous avons inclus des conseils, des astuces et des ressources pour vous aider à répondre à vos sentiments vis-à-vis des informations telles que Créer des Espaces Sécurisés et Courageux, L'importance d'Avoir des Mentors Attentionnés et Connaître mes Habiletés à Répondre. Nous vous encourageons à utiliser ces informations pour vous responsabiliser au sein de votre identité autochtone.

## Que faire quand quelqu'un se désengage?

### Des trucs d'animation

Lors de la facilitation de boîtes à outils telles que celle-ci, il peut être courant que certaines personnes se désengagent et se détachent du contenu. Si cela se produit, nous vous encourageons à utiliser la médecine traditionnelle, les baies, l'eau et tout autre article utilisé comme médecine dans votre communauté. Nous vous recommandons également de commencer par mentionner les espaces sécurisés et courageux. Le contenu fourni peut susciter des émotions, elles sont les bienvenues. Nous encourageons l'utilisation d'indices non verbaux, d'outils d'évaluation rapide et d'autoréflexion afin de maintenir ces espaces sécurisés et courageux. Une fois que nous comprenons ce qui nous affecte, nous pouvons commencer à le dépasser et à guérir!







## Perspective du Groupe d'action jeunesse pour la promotion de la vie

Notre connexion à la terre nous aide à adopter des habitudes saines. Cette connexion peut varier, selon l'endroit où l'on se situe. Toutefois, pour notre bien-être, les Autochtones doivent la développer. La connexion à la terre dépend autant de l'aspect physique des territoires sur lesquels nous sommes que des histoires qui s'y trouvent. C'est en renouant avec ces histoires que nous pouvons commencer à comprendre la nôtre.

### Perspective rurale/région éloignée sur la terre

En tant qu'Autochtones, élevés au sein de nos communautés, nous avons dû faire face à beaucoup des difficultés auxquelles nos nations sont actuellement confrontées, comme surmonter la dépendance et les traumatismes intergénérationnels. Nous avons eu le privilège de grandir sur nos territoires natals, entourés par la nature, par des sites sacrés, par des langues, par des histoires et par des Gardiens du savoir. Malgré cela, la connexion à notre identité ne s'y trouvait pas. C'est pourquoi nous avons bâti un lien solide avec nos ancêtres et notre passé depuis notre enfance. Nous nous sommes donc enracinés dans nos enseignements traditionnels, nous appuyant sur eux pour survivre. Pour nous, la connexion à la terre ne se limite pas à ce qui se trouve physiquement devant nous, mais également aux récits que l'on y raconte. ~ *Will et Connor*

### Perspective urbaine sur la terre

La connexion à la terre peut être difficile à trouver lorsque nous habitons loin de nos territoires traditionnels, de nos communautés et de nos familles. La meilleure façon de renforcer la connexion à la terre est d'être une bonne relation. Dans notre culture autochtone, nous reconnaissons les liens qui nous unissent comme un seul peuple sur l'île de la Tortue. Nous devons comprendre que chacun de nous est là pour soutenir les autres. C'est la compréhension de l'intersectionnalité de notre communauté nationale en tant qu'Autochtones qui nous aide à persévérer. ~ *Tristen*

La chance ne semble pas du côté des jeunes ou des adultes en milieu urbain, que ce soit dans le système d'éducation, dans le système judiciaire, dans la protection de l'enfance ou d'un point de vue économique. Cela peut rendre les choses plus difficiles pour nous. Les systèmes sont remplis d'Autochtones et la stigmatisation associée au fait d'en être un est pénible à gérer en soi. Sachez ceci : partout où vous êtes, la terre s'y trouve aussi. L'eau, l'herbe, les arbres, le vent et les rochers sont là pour vous soutenir dans votre parcours en milieu urbain. Apprenez à explorer la terre même si vous croyez que vous ne possédez pas encore cette connexion à la terre. Soyez ouvert. N'oubliez pas que même si vous avez perdu votre identité et votre connexion à la terre, vos ancêtres veillent toujours sur vous et sont connectés à la terre. ~ *Gabrielle*

*Ces perspectives ont-elles un sens pour vous? Que signifie la connexion à la terre pour vous, dans votre contexte actuel? Veuillez prendre le temps d'y réfléchir.*



## Objectif d'apprentissage

Dans cette partie, vous découvrirez le lien qui existe entre vous et la terre, comment le définir, l'entretenir et le gérer par vous-même.

*« La beauté des arbres, la douceur de l'air, l'odeur des arbres... me parlent. Le sommet de la montagne, le tonnerre du ciel, le rythme de la mer... me parlent. La pâleur d'une étoile, les gouttes de rosée sur la fleur... me parlent. La force du feu, le goût du saumon, la marche du soleil et la vie qui ne disparaît jamais. Ils me parlent et mon cœur s'envole. »*

*Chef Dan George, Nation Tsleil-Waututh*

*« Ce que nous faisons à la terre, nous le faisons à nous-même »*

*Chef Seattle, Jour de la Terre*



## Réflexions du Groupe d'action jeunesse pour la promotion de la vie

### Quels sont les barrières ou les problèmes qui empêchent les gens de parvenir à cette connexion?

Lorsque nous faisons référence à notre connexion à la terre, la question d'accessibilité est souvent problématique. Certaines communautés pourraient ne pas pouvoir accéder à des sites sacrés, sûrs ou tranquilles, où les gens peuvent se connecter à la terre. Le transport dans la communauté et ses alentours peut également s'avérer difficile si les gens ne peuvent pas accéder aux sites en raison de leur localisation/accessibilité ou si les sites ont été compromis, c'est-à-dire par la pollution, par une inondation ou par un feu. Les barrières traditionnelles peuvent aussi amener des complications : l'accès aux Aînés, la compréhension des protocoles et l'approche des autres pour demander de l'aide. Bien que ces limites puissent en décourager certains à rétablir leur connexion à la terre, nous vous encourageons à chercher des solutions pour faire tomber ces obstacles.

### Quelles idées ou solutions pourraient aider à faire tomber ces barrières et à obtenir une connexion solide?

Les ressources et l'environnement peuvent avoir un impact sur l'accessibilité à la terre. Toutefois, notre connexion à la terre ne doit pas dépendre entièrement de notre accès à la nature. La connexion à la terre et aux espaces peut se faire même en milieu urbain. Nous encourageons les communautés à créer des sites sécuritaires, positifs et accessibles. Que ce soit dans la nature, dans un gymnase ou sur la pelouse devant une maison, un espace sécuritaire peut ouvrir la porte à des conversations franches, à une appréciation du territoire, et à un sentiment général de connexion aux choses, aux gens et aux espaces qui vous entourent.

Les communautés peuvent décider de se laisser guider par les histoires orales et par les traditions. En choisissant des Aînés et des mentors attentionnés, une communauté peut commencer à guérir et peut créer des protocoles pour approcher les Aînés et les Gardiens du savoir. Les jeunes, en partenariat avec leurs communautés, peuvent envisager d'établir un budget et un plan pour couvrir les coûts liés au temps passé sur le territoire, aux cercles de partage, aux enseignements vidéo, aux déplacements et à la fourniture d'autres ressources pour accéder à des équipements d'activités de plein air, c'est-à-dire des canoës, du matériel de camping, des tipis, etc. Suivre les méthodes traditionnelles d'apprentissages par la vue, la parole et l'action pourrait être bénéfique pour les communautés autochtones.

## *Réflexions de la communauté*

Sur du papier graphique, ensemble ou en petit groupe, réfléchissez aux questions ci-dessous par rapport à la connexion à la terre :

- Quels sont les barrières ou les problèmes qui empêchent les gens de parvenir à cette connexion?
- Quelles idées ou solutions pourraient aider à faire tomber ces barrières et à obtenir une connexion solide?
- Quelles ressources votre communauté possède-t-elle qui encourage la connexion à la terre? (Parcs, forêt, eau, montagne, vent, chasseurs et pêcheurs, etc.)
- De quelles ressources votre communauté aurait-elle besoin pour favoriser une saine connexion à la terre?



## Activités de pleine lune

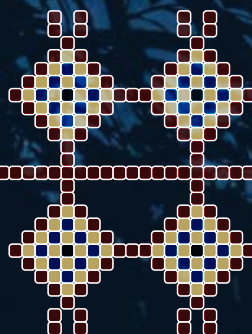
### Activité

1. Méditation de pleine lune. Allez dehors, nu-pieds, afin de ressentir la connexion à la terre et l'énergie de la pleine lune. J'aime trouver un endroit confortable pour m'asseoir sous le clair de lune, fermer mes yeux et me représenter le rayon de lune qui remplit mon corps et l'espace qui m'entoure. Je me concentre ensuite sur ma respiration et j'imagine le clair de lune purifier mon corps, mon esprit et mon âme.
2. Eau de pleine lune. J'aime laisser une bouteille d'eau se charger sous le clair de lune, pendant la nuit. Assurez-vous de la ramasser avant que la lumière du soleil ne l'atteigne. Si vous dormez et que vous l'oubliez, ce n'est pas grave. Ce sera quand même de l'eau de pleine lune, qui contiendra un peu de l'énergie du soleil. J'aime boire cette eau, l'utiliser dans mon bain ou pour laver les planchers de ma maison. Quand je fabrique de l'eau de pleine lune, je peux ressentir l'énergie du clair de lune accumulée dans la bouteille. On dit que cette eau n'est bonne que trois jours et qu'ensuite, l'énergie de la pleine lune n'y est plus.
3. Purification. C'est un temps de réflexion, au cours duquel je laisse aller le passé. Je purifie également ma personne et ma maison par la fumée, en prenant un bain, en nettoyant la maison et en relâchant toute énergie négative accumulée en moi.
4. Introspection. C'est une période où j'explore un peu ma situation actuelle, toute tendance ou tout comportement mauvais pour moi ou pour les autres ainsi que toutes relations qui ne me sont plus bénéfiques. Je prends ce temps pour abandonner ces relations ou ces comportements, ou simplement me questionner sur leur présence.
5. Rêver. J'adore la pleine lune et quand je vois la lune si brillante dans le ciel, je suis incapable de détourner mon regard. Alors que je fixe la lune, je sens son énergie irradier mon corps. Parfois, je suis pleine d'émotions et je pleure ce qui était, ce qui est et ce qui sera. Lorsque je fixe la pleine lune, je relâche tous mes vœux, mes espoirs et mes rêves dans ce rayon de lumière. Je m'assure d'y déposer des intentions pures qui ne feront pas de mal aux autres ou à moi-même.



### Leçons

- La lune nous enseigne que nous grandissons, changeons et évoluons sans cesse. Les phases de la lune nous rappellent sans arrêt que chaque chose a une fin et que la vie est pleine de commencement.
- Elle nous enseigne aussi qu'être imparfait est une belle chose, puisque la lune est pleine d'aspérités et de cratères, pourtant elle est toujours si belle et lumineuse dans le ciel.
- Ce que j'ai appris de la pleine lune c'est qu'elle me permet d'être calme, compatissant et de voir la lumière dans la noirceur.
- Je me sens davantage connecté à la terre lorsque je médite sous la pleine lune; j'ai appris à laisser aller le passé et à guérir de blessures anciennes.







## Indépendance alimentaire, jardinage et programmes alimentaires

### Activité

- Les champs et les jardins communautaires sont encouragés afin de promouvoir une terre saine, mais aussi une communauté saine.
- Le jardinage et les programmes alimentaires peuvent être mis en place pour solidifier le partage entre les membres de la communauté et le partage des biens.
- Les communautés sont encouragées à entrer en contact avec les programmes alimentaires et les programmes de jardinage ou créer elles-mêmes leur propre programme.

### Leçons

- Les communautés apprennent à devenir autosuffisantes et à dépendre les uns sur les autres en temps de crise.
- Cette activité ramène la communauté à l'ère traditionnelle, lorsque chacune avait la responsabilité de faire pousser, de récolter et de partager sa nourriture et partager ses biens.
- Les communautés apprennent à exploiter la terre d'une façon qui est bénéfique pour eux et commencent à comprendre l'impact d'une terre saine sur une communauté.

### Exemples de programmes : (en anglais seulement)

1. [\*Canada | Improving First Nation Nutrition — Food Security Programs\*](#)
2. [\*Indigenous Foodways — Nourrir la santé\*](#)
3. [\*Creating space for Indigenous culture through food programs\*](#)
4. [\*Beyond the Three Sisters Garden: Indigenous Communities and Public Gardens in Dialogue\*](#)





## Vivre de la terre et faire votre propre feu

### Activité

1. Lors de cette activité, les communautés sont encouragées à organiser un séjour dans la forêt au cours duquel ils ne peuvent compter que sur la terre pour manger et dormir. Cet exercice de survie se déroule dans un contexte sécuritaire, sans aucune menace réelle.
2. Les groupes peuvent choisir de bâtir leur propre abri ou d'en utiliser des abris déjà fabriqués comme des tentes.
3. Ils peuvent également pêcher, chasser et cueillir leur nourriture par eux-mêmes, ou apporter des plats préparés pour les faire cuire dans la nature.
4. Cette activité s'adapte aux besoins, aux désirs et aux capacités de la communauté.
5. Elle encourage les communautés à apprendre et à enseigner à tous comment allumer un feu (feu cérémonial ou de survie).
6. Autour de ce dernier, les communautés peuvent décider de raconter des histoires, ou de partager des enseignements afin de rebâtir la communication entre les générations.



### Leçons

1. Les communautés peuvent apprendre à dépendre de la terre pour leurs besoins et à compter les uns sur les autres.
2. Chacun d'eux est invité à jouer son rôle lors de cette activité de survie imitée.
3. Chacun d'eux peut apprendre à construire un abri, à chasser, à pêcher, à cueillir et à faire son propre feu pour y faire cuire sa nourriture.
4. Les connaissances traditionnelles sont encouragées.

## Exploration des capacités communautaires pour les activités axées sur la terre

### Activité

1. Cette activité dépend du climat, de l'environnement ainsi que des traditions de la communauté.
2. L'objectif est d'encourager les communautés à participer à une sortie en plein air au cours de laquelle elles rencontreront des défis et recevront des enseignements.
3. Il est recommandé d'entrer en contact avec une personne expérimentée avant de vous lancer dans ces activités (par exemple, un canoéiste expérimenté, ou un chasseur).
4. Les activités qui impliquent des animaux doivent s'accorder avec les enseignements traditionnels.
5. Le but des exercices sur l'eau ou dans la neige est de repousser un peu vos limites physiques et d'être attentifs à la terre.
6. Partez à l'aventure, en canot ou en kayak, ou marchez avec vos raquettes et frayez votre propre chemin.

### Leçons

1. La leçon retenue peut dépendre des activités réalisées.
2. Les activités axées sur la terre peuvent favoriser l'apprentissage de la patience, de travailler fort, de la capacité à aller au bout de ce que l'on commence, de la réussite et de l'écoute.
3. Le but est de s'embarquer dans une aventure en lien avec la terre et de comprendre qu'à certains moments, elle peut travailler avec vous et à d'autres occasions, contre vous.
4. Votre défi est d'apprendre à bouger avec la terre et à découvrir comment l'entendre, au travers du processus.
5. Grâce à cet exercice, vous pourriez retrouver ou créer une connexion profonde avec la terre et redoubler d'admiration à son égard.

### Exemples d'activités :



Chasse



Pêche



Pêche  
sous-marine



Pêche  
au filet



Tendre des  
pièges



Kayak



Canot



Raquette



Randonnée





## Promenade médicinale, cueillette ou recherche de nourriture

### Activité

- Nous encourageons les communautés à rechercher ceux qui détiennent les connaissances sur les plantes et les médecines naturelles.
- Les communautés peuvent s'asseoir, s'instruire, discuter et marcher au travers des sentiers, des chemins et près de l'eau avec les Gardiens du savoir. Ils apprennent ainsi à trouver la nourriture, à la cueillir et à chercher les médecines traditionnelles.
- Les médecines peuvent avoir plusieurs utilisations : purification par la fumée, thé, gomme, nutrition, etc.
- Il se peut que les communautés aient leurs propres méthodes et leurs propres savoirs. Nous les invitons à suivre les enseignements des Gardiens du savoirs ou à rechercher ces connaissances ailleurs, si elles ne les possèdent pas.
- Nous encourageons également les communautés à créer un tableau informatif sur les plantes de la communauté, leurs utilisations et une photo.

### Leçon

1. Les leçons peuvent varier en fonction des traditions de la communauté et de la volonté de ses membres à partager.
2. Les communautés peuvent commencer à comprendre que la terre peut fournir tout ce dont nous avons besoin pour survivre.
3. Cette activité nous ramène à une époque où la recherche de nourriture était notre meilleur moyen de survivre.
4. Avec l'aide de ceux qui détiennent les savoirs ou les marcheurs de médecines, les communautés sont capables d'apprendre quelles plantes pourront leur être utiles. Elles pourront peut-être même commencer à utiliser ces médecines au lieu de médicaments pharmaceutiques et à comprendre ce que la terre peut nous donner.
5. Chaque jour, ou chaque saison, les membres de la communauté pourraient pratiquer cette activité, récolter et utiliser les plantes et les médecines traditionnelles.



### Exemples de plantes et de remèdes que vous pouvez récolter

*(veuillez consulter quelqu'un avant de récolter ces plantes)*

- Thé à la fougère
- Sauge
- Tabac
- Foin d'odeur
- Cèdre
- Riz sauvage

### Exemples de site web que vous pouvez utiliser *(en anglais seulement)*

1. [\*Native Foods Nursery – Buy native plants that you can eat!\*](#)
2. [\*15 Wild Plants You Can Eat – Outdoor Canada\*](#)
3. [\*Native Plants for Edible Landscaping\*](#)



## La pleine conscience pour se connecter à la nature



### Activité

1. En groupe, allez dehors et trouvez-vous un espace vert à proximité.
2. Utilisez vos cinq sens et concentrez-vous paisiblement sur ce qui vous entourent.
3. Que vous vient-il à l'esprit? Est-ce un souvenir? Une pensée? Est-ce une réponse soudaine que vous souhaitiez obtenir depuis un bon moment? Gardez cet élément à l'esprit.
4. Retournez à l'intérieur et, si vous êtes à l'aise de le faire, partagez ce qui vous est venu à l'esprit. Lequel de vos cinq sens a déclenché cette réflexion?

### Leçon

1. Nos Aînés sont devenus habiles à se connecter à la nature et en tirer des messages, de la sagesse ou des leçons sur leur parcours de vie.
2. La terre fait partie intégrante de notre identité, en tant que personnes autochtones. Il est important de maintenir notre connexion en conservant notre capacité à écouter.
3. Cette connexion devrait vous aider à vous bâtir une compréhension plus profonde de vous-même et de votre parcours.







### *Astuce :*

Si vous ne savez pas comment approcher quelqu'un avec ces demandes de savoirs, essayez de trouver un membre de la communauté qui est bien informé sur les protocoles de ta région. Vous serez donc certains de connaître la façon respectueuse d'approcher les Gardiens du savoir.

Écrit par Megan Metz

## Identifier les Gardiens du savoir de ta région



### Comment identifier les Gardiens du savoir de ta région

- Contactez vos centres d'amitiés, centres d'Aînés et centres de jeunesse locaux pour voir quels genres de ressources ils ont à votre disposition. Il se pourrait qu'ils aient déjà établi des contacts avec la communauté locale, notamment avec des mentors et des Gardiens du savoir.
- Demandez à votre groupe quels genres de choses ils souhaitent apprendre à leur sujet, puis lancez un appel sur les réseaux sociaux pour les personnes ayant de l'expérience dans ces domaines. Décrivez la raison pour laquelle vous recherchez cette connaissance, à qui elle sera enseignée et pourquoi.
- Recherchez des individus dans la communauté qui ont des savoirs spécialisés et demandez-leur s'ils souhaiteraient partager leurs compétences et leurs expériences. (Exemples : Récolter des plantes et des médecines, chasser, tisser, sculpter, faire du perlage, etc.) Ce faisant, vous exploitez les points forts de votre communauté et vous renforcez ses membres, en les encourageant à transmettre ce qu'ils ont appris à la génération suivante.

### Comment aborder les Gardiens du savoir :

- Après vous être informé sur la manière respectueuse d'approcher les Gardiens du savoir, selon le protocole de la région, il est habituellement préférable de préparer une explication sur le savoir que vous souhaitez obtenir. Pour quelle raison le voulez-vous? Pourquoi et pour qui?
- Assurez-vous d'avoir apporté un cadeau convenable pour remercier les Gardiens du savoir de bien vouloir examiner votre demande.

### Comment exprimer votre reconnaissance envers les Gardiens du savoir :

- Les Gardiens du savoir devraient se faire rémunérer pour leur temps, pour leur énergie et pour le savoir qu'ils partagent, soit par des honoraires financiers, ou par un cadeau convenable selon le protocole de la région.
- Ils peuvent également aimer recevoir une copie de toutes photos ou vidéos prises le jour de l'évènement.
- L'envoi d'une carte de remerciement ou d'invitations à revenir est encouragé
- Leur faire cadeau de plats traditionnels ou de médecines est une autre excellente façon d'exprimer votre gratitude.





## Le mouvement, une médecine

### Activité

Bouger est important, car cela fait partie de la vie et contribue à garder le corps, l'esprit et l'âme en bonne santé. Les personnes autochtones n'étaient jamais stationnaires, ils étaient toujours à l'extérieur. Avant l'arrivée des colonisateurs, les Autochtones avaient une relation saine avec la terre et ils étaient constamment en mouvement. Après le contact, les Autochtones sont devenues susceptibles de maladies comme l'obésité, le diabète, la dépendance, etc. Il est vital que les Autochtones entreprennent de récupérer leur pouvoir et qu'ils apprennent à bouger en s'occupant de feux, de huttes de sudation, de marches médicinales, de danses de pow-wow, de chasse, de sports, etc. La préparation d'une cérémonie n'est pas une tâche facile et exige beaucoup de travail de la part d'une communauté. Ils doivent alors s'activer et s'instruire sur la terre qui les entoure.

Commencer à bouger peut souvent être difficile. Il se pourrait que vous ne soyez pas familier avec cette idée. Le truc c'est tout simplement de vous y mettre. Vous aurez des hauts et des bas, jusqu'à ce que vous trouviez l'activité qui fonctionne le mieux pour vous. De plus, il est important de vous rappeler qu'il ne s'agit pas de perdre du poids. Il est plutôt question de permettre le développement d'une habitude saine qui vous gardera en mouvement, car un corps qui peut bouger est une bénédiction. Vous n'avez pas besoin de posséder des poids pour réaliser l'entraînement le plus efficace. Utilisez ce qui vous entoure, par exemple, des roches, des arbres, de grosses bouteilles d'eau, des contenants de détergents. Vous devriez choisir l'exercice qui convient à votre objectif, par exemple, pour obtenir des résultats désirés en effectuant des exercices intensifs, pour votre santé mentale ou tout simplement pour le plaisir.

### Commencer à bouger :

Une façon de commencer à bouger est d'aller sur YouTube, de rechercher des vidéos, de suivre des influenceurs que vous aimez.

- <https://www.youtube.com/watch?v=eI2gnTZh0-I&t=11s>  
(danse pow-wow)
- <https://www.youtube.com/watch?v=eos-Xx-TNvQ>  
(N7 inspiration pour la forme physique)
- <https://www.youtube.com/watch?v=g-D7ncAC9rQ>  
(Entraînement simple de 10 minutes)



### Idées d'exercices :

#### Marcher (la manière la plus simple de bouger)

- Yoga/étirement
- Entraînement musculaire
- Cardio (jogging lent, randonnée à vélo, faire du sport, danse pow-wow, marche dans la nature, escaliers)
- La pleine conscience n'est pas stationnaire non plus
- Fendre du bois, s'occuper d'un feu
- Camping
- Exercice de mobilité
- Apprendre à cueillir les médicaments
- Chasser





### Influenceurs autochtones en bonne santé :

-  @newo.wellness
-  @wellforculture (ils ont aussi un podcast)
-  @shayla0h
-  @jennarobar
-  @kendrajessie
-  @notoriouscree (accent sur la danse)
-  @ashleycallingbull
-  N7 a une vidéo sur YouTube

La liste d'influenceurs autochtones est longue. N'oubliez pas de chercher au sein de vos communautés, que vous soyez dans un environnement urbain ou rural. N'ayez pas peur de l'exercice. Vous pouvez choisir celui qui vous convient pour rester en bonne santé, tandis que vos ancêtres, qui bougeaient et voyageaient sans cesse, n'avaient pas ce luxe. Faites le choix d'être actifs, comme eux. Découvrez les plats traditionnels, apprenez à prendre soin de votre corps. Votre corps est votre temple, il prend soin de lui-même, et, peu importe la manière dont vous le traitez, il prendra toujours soin de vous.

### Resources *(en anglais seulement)*

- [Well For Culture](#)







## Réflexion finale

Bien que la connexion à la terre soit subjective et différente pour tous, une grande partie de notre identité, de nos récits et de notre histoire sont centrés sur la terre. Cette connexion est donc essentielle si nous désirons préserver notre identité et notre sentiment d'appartenance.





## Ressources



### Médecines traditionnelles *(en français et anglais)*

- [Médecine traditionnelle des Premières Nations au Canada](#)
- [The Four Sacred Medicines – Indigenous Website](#)
- [First Nations Traditional Plants and Uses](#)

### Bénéfices pour la santé mentale, physique, spirituelle et le bien-être émotionnel

*(en anglais seulement)*

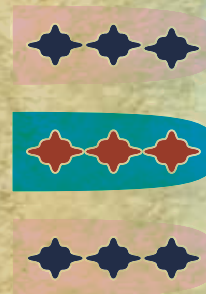
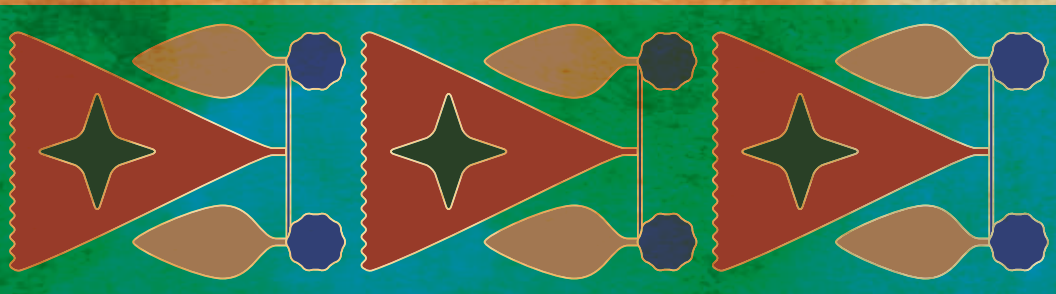
- [First Nations Perspective on Health and Wellness](#)
- [Incorporating the Medicine Wheel in the Treatment of Aboriginal Communities: Brad Lafortune](#)
- [The Medicine Wheel and the Four Directions - Medicine Ways: Traditional Healers and Healing - Healing Ways - Exhibition - Native Voices](#)
- [The Medicine Wheel](#)
- [Aboriginal traditional healing](#)
- [Traditional Healing and Wellness](#)
- [What is Land-Based Treatment and Healing](#)

### Connaître vos responsabilités face à la terre *(en anglais seulement)*

- [First Nation Relationship to the Land](#)
- [Creative spirits - Meaning of land to Aboriginal people](#)

### Livres sur les plantes comestibles et médicinales :

- [Edible & Medicinal Plants of Canada](#)  
– Andy MacKinnon, Linda Kershaw, John Arnason
- [A Field Guide to Poisonous Plants and Mushrooms of North America](#)  
– Charles Kingsley Levy and Richard B. Primack
- [Indian Herbalogy of North America](#)  
– Alma R. Hutchens
- [The Boreal Herbal. Wild Foods and Medicine Plants of the North](#)  
– Beverley Gray







*La connexion à soi-même*



## Perspectives du Groupe d'action jeunesse pour la promotion de la vie

Notre connexion à soi est fondamentale pour développer la confiance et le confort d'être nous-mêmes. Apprendre, comprendre et s'adapter sont des étapes nécessaires pour atteindre cette connexion. La connexion à soi-même nous appelle à comprendre ce qui est mauvais pour nous et, sans baisser les bras, à rechercher ce qui est bon pour nous. En tant qu'individus, nous changeons constamment et la connexion que nous avons avec nous-mêmes change elle aussi. Nous voyageons sans arrêt sur la route en cherchant les connaissances de soi, tentant sans relâche de découvrir nos buts, nos passions et nos valeurs. Toujours en mouvement, nous cheminons; nous devons sans cesse nous adapter afin de comprendre et d'accepter tout ce que nous sommes ou ce que nous pourrions devenir. Chacun d'entre nous est capable d'être à l'écoute de ses désirs, de ses besoins et de faire en sorte d'y répondre. Déterminer vos forces et vos valeurs vous aidera à affronter et à surmonter les défis que la vie pourrait vous réserver.

### La connexion à soi-même (corps et esprit)

#### Que représente la connexion à soi-même pour moi?

En groupe ou individuellement, réfléchissez à ce que la connexion à soi-même signifie pour vous et pour votre communauté.

#### Comment décririez-vous la connexion à soi-même la plus forte?

Pour les Autochtones, la question identitaire est compliquée. Il peut être difficile de trouver un lieu et un sentiment d'appartenance, en raison des défis identitaires auxquels nous sommes sans cesse confrontés. Ces défis ne sont pas limités à notre identité en tant que personnes autochtones, mais également à notre identité linguistique, à notre orientation sexuelle et à notre genre. C'est ici que la connexion à soi-même entre en jeu; lorsque nous parvenons à nous recentrer sur notre être intérieur, notre vision du monde peut commencer à changer. La connexion que nous avons avec nous-mêmes façonne toutes les autres. Les questions suivantes peuvent surgir lors de périodes difficiles : « Qui suis-je? », « D'où est-ce que je viens? », « Où est ma place? », « Quelle est ma raison d'être? », « A qui suis-je responsable? ». En tant que personnes autochtones, nous revenons souvent au concept d'équilibre. Nous devons prendre soin de chaque partie de notre être en permanence, qu'elle soit physique, mentale, émotionnelle ou spirituelle.

Lorsque vous êtes connecté à vous-même, vous êtes conscient de vos limites et de vos contraintes. Pour vous aider à mieux faire face à vos débordements émotionnels, à les prévenir et à les comprendre, vous devez savoir ce qui les déclenche.



## Objectif d'apprentissage

Dans cette section, vous apprendrez à utiliser les outils, les guides et les ressources fournis pour ouvrir le chemin vers une meilleure connexion avec vous-même. À l'aide des activités, des moments d'introspection et des informations contenues dans cette boîte à outils, vous comprendrez l'importance de la connexion avec vous-même. Le processus de maintien ou de réaffirmation de cette connexion pourra débiter. Votre qualité de vie et vos relations avec les autres en seront améliorées.

*Se connecter à soi-même signifie voir tout ce que l'on est et choisir de croire que l'on peut faire mieux.*

~ Nimkiins/Connor Lafortune

*La voie vers la guérison est adaptable et propre à chacun.*

~ Will Landon



## Réflexions du Groupe d'action jeunesse pour la promotion de la vie

### **Quels sont les barrières ou les problèmes qui empêchent les gens de parvenir à cette connexion?**

Il existe plusieurs défis qui peuvent surgir lorsqu'il est question de la connexion que nous avons avec nous-mêmes et du maintien de celle-ci. Les communautés peuvent avoir une histoire de violence latérale ou subir les attentes et les pressions de la part de la société. Elles peuvent aussi avoir besoin de validation car elles se sont peut-être éloignées de leur esprit.

### **Quelles idées ou solutions pourraient aider à faire tomber ces barrières et à obtenir une connexion solide?**

Pour que ces barrières commencent à tomber, nous pouvons nous fixer des objectifs personnels et les atteindre progressivement, chaque jour. L'authenticité, l'honnêteté et le respect sont des vertus qui peuvent être utiles pour qu'une relation saine avec nous-mêmes puisse s'installer. Nous encourageons les individus à poser des gestes qui font du bien à leur esprit. Il peut s'agir de faire une promenade tous les jours, d'écrire dans un journal ou de simplement prendre un bain. Les communautés peuvent commencer à propager la bonté latérale au lieu de la douleur, à pratiquer leur culture comme elles le souhaitent, et à reprendre possession de leur discours intérieur.

### *Réflexion de la communauté*

Sur une feuille de papier, ensemble ou en petit groupe, réfléchissez aux questions ci-dessous par rapport à la connexion à soi-même :

1. Quels sont les barrières ou les problèmes qui empêchent les gens de parvenir à cette connexion?
2. Quelles idées ou solutions pourraient aider à faire tomber ces barrières et à obtenir une connexion solide?
3. Quelles ressources votre communauté possède-t-elle qui encourage la connexion à soi-même?
4. De quelles ressources votre communauté aurait-elle besoin pour favoriser une saine connexion à soi-même?





kwe kwe · Haih · ᑕᑭᑭ · Tansi ·  
ᑕᑭᑭ · dahooja · 'alhwá7acw ·

## Se présenter dans sa langue

Nous vous encourageons à apprendre à vous présenter, à dire « merci » et « bonjour » dans votre langue. Nous n'avons pas été capables d'inclure la langue de chacune des Nations, en raison de la nature de nos bagages culturels. Si votre langue ne se trouve pas dans cette liste, n'hésitez pas à rechercher ces informations. Dans le cas où votre dialecte serait différent, nous vous prions de l'utiliser à votre façon. Contactez un Aîné ou un Gardien du savoir ou faites vos propres recherches. Si vous avez besoin d'aide pour trouver un mentor en gentillesse, veuillez vous référer à la section sur les mentors attentionnés.

Connaître sa langue et se présenter sont probablement les premiers pas vers la construction d'une connexion à soi-même.

baaqiidaᑭaʔlik? · ya'uc · lów ·  
čečhaθeč · Nanjit dahonch'e? ·  
Yáu · 'uy' skweyul · Kwe · Shé:kon ·  
gilakas'la · k Kwīngu-néewul ·  
Alo · ʔéxkw'ń · Lukw'ilaam · ʔaʔaa ·  
Boozhoo · Y, SCÁĆEL HÁLE ·  
'Nit · ʔedlanet'e · Taa haanach'e' ·  
Hunilht'ih · kwatchexwʔetʔiy ·  
Weyt-k · Dànìt'ē · 'Siingaay'laa ·

**Cri** (6 à 7 dialectes en cri)

- Bonjour Tansi
- Merci Ekosi

**Moose Cree**

- Bonjour wâciye
- Je m'appelle \_\_\_\_\_ nitišiniċāson
- J'ai \_\_\_\_\_ ans \_\_\_\_\_ nitahtopiponesin
- Je viens de \_\_\_\_\_ nitōhcīn
- Mon clan \_\_\_\_\_ nitašikān
- Je travaille à/au \_\_\_\_\_ nitāpatisin

**Anishinaabemowin**

- Bonjour Aanii/boozhoo
- Merci miigwetch
- Je m'appelle \_\_\_\_\_ ndizhnikaaz/ndigoo
- J'ai \_\_\_\_\_ ans \_\_\_\_\_ ndoo-sidboonez
- Je viens de \_\_\_\_\_ ndoonjibaa
- Mon clan \_\_\_\_\_ ndoondem
- Je travaille à/au \_\_\_\_\_ ndoo-nokii

**Mohawk**

- Bonjour Shé:kon
- Je m'appelle \_\_\_\_\_ iónkiats

**Inuktitut**

- Bonjour et au revoir aingai
- Merci nakurmiik

**Mitchif**

- Merci maarsi
- Bonjour taan-shi
- Je m'appelle \_\_\_\_\_ niiya

**Micmacs**

- Je m'appelle \_\_\_\_\_ teluisi
- Bonjour kwe'
- Merci wela'lin

**Pied-énoir**

- Bonjour oki
- Je m'appelle \_\_\_\_\_ niitanikko
- Merci nitsiniiyi'taki

**Sioux**

- Je m'appelle \_\_\_\_\_ emáčiyapi
- Bonjour hau
- Merci pilamaya

**Oji-Cri**

- Bonjour waachi'ye

**Anglais**

- Bonjour Hello
- Je m'appelle My name is \_\_\_\_\_
- J'ai \_\_\_\_\_ ans My age is \_\_\_\_\_
- Je viens de Where I am from \_\_\_\_\_
- Mon clan My clan \_\_\_\_\_
- Je travaille à/au Where I work \_\_\_\_\_

**Athapascan**

- Bonjour edlanete
- Merci chin'an gu nin yu

**Cayugas**

- Bonjour sgé:no'
- Merci nyá:wəh

**Stoney**

- Bonjour âba wathtec

**Squamish**

- Bonjour nú
- Merci huy chexw

**Déné**

- Bonjour Doh'náníi
- Je m'appelle Sazee clah \_\_\_\_\_ ot'é
- Je viens de \_\_\_\_\_ gots'əh á aht'e
- Merci Mussi



ooja · 'alhwá7acw · baaqiidaḡa?lik? · ya'uc  
 'uy' skweyul · Kwe · Shé:kon · gilakas'la · k

### Oneida

Source : Oneida Language & Cultural Centre

<https://oneidalanguage.ca/oneida-culture/enjoy-some-oneidalanguage-videos/introducing-myself/>

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| • Bonjour                      | Shekoli                       |
| • Merci                        | Yaw^ko                        |
| • Je m'appelle                 | _____ ní: yukyáts             |
| • Mon clan                     | _____ niwaki'taló:aλ          |
| • _____ est ma nation          | _____ niwakuhsyó:tΔ           |
| • _____ où j'habite            | _____ nú: teknakéhle'         |
| • _____ est le nom de ma mère  | _____ né: yutatyáts aknulha   |
| • _____ est le nom de mon père | _____ né: luwa:yáts lake'niha |

### ǰ á'islakála

- Bonjour aux membres du village/aux membres de la communauté
- Je m'appelle
- Je viens de Snag Beach/Kitamaat Village (là-bas, loin)
- Je viens de Snag Beach/Kitamaat Village (ici même)
- \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ sont mes parents
- \_\_\_\_\_ est ma mère
- \_\_\_\_\_ est mon père

- ya'uc gúk^elut
- \_\_\_\_\_ kelásu nug^á
- gáiqelan ímáu'íxí
- gáiqelan ímáu'ígaǰg
- \_\_\_\_\_ du \_\_\_\_\_ wíwai^enc
- \_\_\_\_\_ 'ebúk^enc
- \_\_\_\_\_ 'áupenc

x^wəniwəŋ ce:p k^wθəθ nəwəyət  
 ?əmi ce:p k^wət x^w iləm ?i ?ə tə ná šx^w məθk^w əy əma? t  
 təm əx^w, tə šx^w ?aməts tə shəŋqəmiŋ əm qəŋ.

**Remember your teachings**

Welcome to the ancestral homeland of the  
 hənqəmiŋ əm speaking Musqueam people.



m · ?a?aa · Boo zhoo · SCÁCEL HÁLE · 'Nit  
 chexw?et?iy · Weyt-k · Dánit'e · 'Siingqay'laa

## Connaître mes habiletés à répondre

*Comprendre vos talents et vos capacités*



### Objectif de l'Activité

Nos responsabilités font souvent référence à notre habileté à répondre. Si nous comprenons bien ce que nous sommes capables d'entreprendre, cela nous aidera à mieux accomplir nos tâches. Ceci est une activité d'introspection. Une série de questions vous seront posées et vous serez mis au défi d'y répondre. Vous pouvez donner vos réponses oralement, par écrit ou les partager avec une ou plusieurs personnes. Vous pouvez choisir de répondre à toutes les questions, à certaines ou à une seule. Ces questions ainsi que vos réponses vous mettent au défi de déterminer comment vous pouvez gérer vos responsabilités. En comprenant nos « habiletés à répondre », nous sommes mieux préparés pour réussir à accomplir ce que l'on attend de nous. Cette activité vise à déterminer vos forces, vos capacités et votre habileté à répondre.

### Questions

1. Quels sont les talents qui vous ont aidé à vous épanouir?
2. Quelles activités vous procurent un sentiment d'indépendance?
3. Qu'est-ce qui est naturel pour vous?
4. Comment occupez-vous votre temps libre?
5. Selon les autres, quels sont vos talents?
6. Qu'est-ce qui vous passionne?
7. Êtes-vous surchargé de tâches?
8. Avez-vous assez de temps dans votre journée pour faire tout ce que vous aviez l'intention d'accomplir?
9. Devriez-vous limiter le nombre de choses que vous entreprenez?
10. Prenez-vous le contrôle de votre vie?
11. Gardez-vous un esprit ouvert?
12. Nommez une chose que vous changeriez concernant votre habileté à répondre à des défis.
13. Comment comptez-vous vous y prendre pour changer cela?

### Ressources *(en anglais seulement)*

- [8 Steps To Help You Answer The Question "What Am I Good At?" – Zippia](#)
- [Responsibility - Response-ability - ability to respond and react the way you want](#)
- [Ways of knowing for 'response-ability'](#)





## Changer sa façon de se parler

Comprendre les implications du langage



### Quoi?

Le langage est l'un des multiples modes de communication que nous avons appris en tant que peuple. Toutefois, la manière dont nous l'utilisons influence ce que nous faisons ressentir aux autres et ce que nous ressentons. Le but de cette activité/pratique est de changer le discours que nous avons envers nous-mêmes. Nous pouvons mettre en pratique cette habitude lorsque nous parlons de nous-mêmes à d'autres personnes et dans notre discours intérieur. En changeant notre discours intérieur, nous commencerons à remarquer les effets positifs dans nos vies.

1. Nous disons souvent, en parlant du travail et en soupirant : « Je *dois* aller travailler demain. » Votre défi? Transformez cette phrase! Dites à la place : « Je *peux* aller travailler demain. » Le recours à un langage positif peut vous aider à vous sentir plus fort. Ce n'est pas tout le monde qui a la chance d'avoir un emploi. En prenant conscience de cette réalité, vous constaterez le privilège que vous avez de pouvoir travailler.
2. Lorsque nous créons une liste de choses à faire, nous l'intitulons souvent une liste *chose à faire*. Cette appellation ne nous encourage pas à faire preuve d'initiative. Aucun sentiment d'urgence n'est démontré ou ne se dégage de ce titre. Au lieu de cela, nous vous encourageons à changer le titre pour : *choses que je vais faire*. La manière d'utiliser le langage peut nous pousser inconsciemment à nous mettre en action. En écrivant que nous avons une liste de choses que je vais faire, nous sommes poussés à les accomplir. Cela étant dit, nous ne recommandons pas de tout mettre sur cette liste et de vous surmener. Créez-vous plutôt une liste courte et raisonnable de choses que je vais faire et complétez-la quotidiennement.
3. Voilà une habitude qui peut s'adapter à toutes sortes de situations. Une fois que nous avons appris à utiliser le langage positif envers nous-mêmes, nous pouvons l'inclure dans chaque aspect de nos vies. Au lieu de dire « *J'ai procrastiné toute la journée* », dites que vous « *vous êtes préparés pour le lendemain* ». Au lieu de dire que vous « *n'avez rien fait de la journée* », dites que vous « *avez pris du temps pour vous, pour respirer et vous recharger* ».
4. Les études démontrent qu'il faut neuf positifs pour contrer un négatif. Cette statistique n'inclut pas seulement les commentaires négatifs que nous avons envers nous-mêmes, dans nos pensées, mais également la manière négative dont nous parlons aux autres de nous. Il peut être difficile de changer sa façon de parler de soi, toutefois, cela est immensément bénéfique à la santé mentale. Le langage a toutes sortes d'impacts sur nous. Pourquoi ne pas rendre ces impacts **positifs**?





## Le pouvoir des affirmations

Les affirmations sont des déclarations positives que nous pouvons prononcer à notre sujet afin de changer notre état d'esprit négatif. Il ne s'agit pas d'ignorer des émotions ou des expériences négatives, mais plutôt de prendre l'habitude de transformer un discours à soi-même négatif en un discours à soi-même positif. Notre façon de penser et de parler de nous a un impact significatif sur notre vision de la vie. Vos pensées deviennent votre réalité. Vous attirez ce dans quoi vous mettez de l'énergie. C'est pour cette raison que les affirmations positives peuvent être si puissantes.

### Exemples de déclarations positives

- J'ai de la valeur
- Je mérite le bonheur et la guérison
- Je m'aime et je prends soin de moi-même
- Je me nourris et je remplis mon corps d'aliments sains
- Je suis suffisant
- J'aime être la personne que je suis
- Je crois en moi

### Resources *(en anglais seulement)*

- [Self-Talk: Why It Matters](#)
- [How to Change the Way You Talk to Yourself](#)
- [How to Change How You Talk to \(and See\) Yourself](#)
- [Motivation & Goals What is Positive Self-Talk? \(Incl. Examples\)](#)
- [Positive Self-Talk: Benefits and Techniques](#)
- [Mayo Mindfulness: Overcoming negative self-talk – Mayo Clinic News Network](#)
- [Power Of Words - How Words Affect Our Lives & Behavior](#)
- [Effect of Daily Affirmations \(Positive thoughts\) on Subconscious Mind, Health and Happiness - Wholesome Ayurveda](#)
- [Positive Affirmations \(apuzzledmind.com\)](#)





# Activités créatives

(musique, dessin, écriture dans un journal)

## Activité

Mettez votre esprit créatif au défi. Vous pouvez utiliser plusieurs médiums pour le faire, tels que l'art visuel, l'art écrit et l'art sonore.

1. Rassemblez un peu de matériel artistique (peinture/crayons/crayons de cire/toile/papier) et créez une œuvre d'art.
2. Prenez un stylo et un papier ou un journal et racontez votre journée, parlez de vos émotions, ou composez une histoire. Tenir un journal intime peut être bénéfique et libérateur et laisser sortir des pensées refoulées.
3. Écouter de la musique, jouer de la musique et chanter sont des formes d'art sonore. La musique peut être de type traditionnel ou moderne. Créez une liste de lecture spécifiquement pensée pour vous faire du bien, dansez au son de vos chansons favorites ou partez en voiture et écoutez la radio.

## Leçons

1. Libérer les émotions refoulées.
2. Vous permettre d'être libre.
3. Vous amusez par vous-même.
4. Apprendre à prendre soin de votre santé mentale.

## Ressources (en anglais seulement)

- [17 Journaling Tips For Beginners \(And How To Start\)](#)
- [75 Journaling Prompts for Your Best Life — The Bliss Bean](#)
- [How To Create A Self-Care Playlist](#)
- [100 Silly Drawing Prompts to Engage Your Students](#)
- [ArtPrompts | A Prompt Generator for Artists](#)
- [Ultimate Guitar Tabs - 1,100,000 songs catalog with free Chords, Guitar Tabs, Bass Tabs, Ukulele Chords and Guitar Pro Tabs!](#)



## L'importance de gigoter



### Origines :

L'anxiété est très répandue dans les communautés autochtones pour diverses raisons. Ses manifestations physiques sont multiples :

- Le mouvement
- Le tremblement
- Le tapotement
- La déconcentration
- La panique
- Le silence
- La gêne
- L'évitement du contact visuel
- Ne pas savoir quoi faire de ses mains

Gigoter permet au corps d'utiliser son énergie et de se calmer. L'anxiété s'accompagne souvent des pensées qui tournent en boucle. Si, au lieu de cela, c'est une activité qui est faite en boucle, l'esprit peut cesser son cycle. Gigoter aide à réduire cette anxiété, elle garde le corps occupé afin que l'esprit puisse se reposer.

Pour beaucoup, la réponse combat-fuite se produit même lorsque la personne n'est pas en danger. Pour certains, rester immobile peut engendrer un sentiment de vulnérabilité. C'est comme le canoë, aussi longtemps que nous flottons, nous allons quelque part. Une personne qui ne contrôle pas son environnement, sa situation ou, dans le cas présent, son apparence peut expérimenter un sentiment d'euphorie lorsqu'elle trouve quelque chose à contrôler.

Pour beaucoup, bouger est synonyme de sécurité en raison de la nature du contrôle.

### Trouver vos racines

Le mouvement et le son peuvent vous servir d'ancrage; comme les gestes de placer nos pieds sur le sol et d'inspirer, le mouvement peut permettre à nos corps de trouver le réconfort dans un espace. Gigoter engendre souvent des bruits, bien que ceux-ci puissent être énervants. Un tapotement léger, le son des touches d'un piano, ou le cliquetis d'un stylo peuvent apporter du réconfort, tout comme le son du vent, des vagues ou de la pluie.

### L'esprit anxieux transmet un corps anxieux

Un esprit agité fait bouger le corps. Lorsqu'une personne n'arrive pas à structurer ses pensées, il arrive souvent qu'elle recherche la structure sous forme d'une manifestation physique. Cela peut prendre la forme simple d'un dessin, d'un gribouillage, ou d'écritures sur un bout de papier. Lorsque des pensées anxieuses surviennent, il peut être difficile de se concentrer sur autre chose, c'est pourquoi la possibilité de manifester cette anxiété physiquement peut permettre à l'esprit de se reposer.

### Se concentrer en se déconcentrant — les actions vs les pensées

Pour certains individus, être obligés de se concentrer sur une seule chose peut créer beaucoup de stress. Ces personnes ont souvent besoin d'une deuxième activité pour rendre leur expérience plus agréable. Le concept de la concentration par la déconcentration s'utilise en lecture, en écriture ou lorsque l'on apprend à jouer d'un nouvel instrument. En faisant deux ou trois choses simultanément, vous empêchez votre cerveau d'être hyper concentré sur une tâche, lui permettant d'agir plus naturellement.

### Dessiner vous distrait des pensées indésirables

L'art peut être relaxant; c'est une manière de vous exprimer et d'être créatif. Il n'a aucune limite, en d'autres termes, vous pouvez colorier en dehors des lignes sans conséquence et sans souci de réprimandes.

### Des objets à utiliser pour gigoter

- Toupie de main
- Blocs anti-anxiété
- Cahiers à colorier
- Stylos/feutres/crayons de cire/crayons et papier
- Slinky
- Kit de perlage
- Projet de couture à la main
- Tangle
- Bagues/colliers/bijoux
- Capuchons de stylo
- Épingles à cheveux
- Élastiques
- Ruban adhésif
- Aimants
- Pâte à modeler



### Ressources (en anglais seulement)

- [\*Anxiety Disorders and Aboriginal Peoples in Canada: The Current State of Knowledge and Directions for Future Research\*](#)
- [\*Drawing for Anxiety: Benefits, Easy Exercises, & More.\*](#)
- [\*12 Effects of Anxiety on the Body\*](#)
- [\*Aboriginal Mental Health: The statistical reality | Here to Help\*](#)



## Créer une trousse de bien-être personnel



### Pourquoi?

Créer une trousse de bien-être personnel peut être bénéfique et pratique. Votre trousse est personnalisable, et est conçue pour vous reconforter dans vos moments difficiles. Elle est destinée à vous aider à relaxer et à diminuer votre stress. En créant votre trousse, ajoutez toutes sortes de choses qui vous relèveront le moral lorsque vous en aurez besoin. Par exemple, vous pourriez y mettre des petits mots positifs qui vous sont destinés, des affirmations, des conseils ou des citations favorites.

### Comment créer votre trousse?

Nous vous recommandons de rassembler les objets les plus reconfortants pour vous dans un même endroit. Il peut s'agir d'activités, de nourriture, de vêtements, etc. Créez un panier de bien-être personnel, un sac ou un bac qui inclut toutes vos choses favorites. Votre trousse doit être accessible et amusante. Vous pouvez l'utiliser quotidiennement, périodiquement ou seulement si vous sentez le besoin de relaxer. Prendre soin de soi est une activité importante que vous pouvez faire tout simplement pour vous.

### Exemples de choses à mettre dans votre kit :

- Produits de bain
- Votre collation favorite
- Une liste de vos chansons préférées
- Films
- Un journal intime
- Un cahier de dessin
- Une balle antistress
- Un jouet antistress
- Votre activité favorite (*jeu vidéo, gant de baseball, trousse de perlage*)
- Votre couverture préférée
- Vêtements confortables (*pyjamas, un chandail à capuche, des pantalons de jogging, des bas chauds*)
- Un livre
- Des mots de déclarations
- Chandelles
- Votre remède traditionnel
- Thé/café
- Une peluche
- Photos
- Huiles essentielles/diffuseur/encens



Breathe

## Activité sur la morale et les valeurs



### Activité

1. Rassemblez un tas de petites pierres et de rochers lisses que les jeunes peuvent choisir **ou** laissez les jeunes aller dehors en ramasser par eux-mêmes. Assurez-vous qu'il soit possible d'écrire sur les pierres et qu'elles aient chacune environ 2 pouces de diamètre.
2. Donnez-leur une liste de morales et de valeurs, et encouragez-les à en trouver quelques-unes de plus par eux-mêmes. (Une liste sera jointe à la fin de ces instructions)
3. Dites aux étudiants de choisir cinq morales ou valeurs auxquelles ils croient.
4. Dès qu'ils en ont cinq, dites-leur qu'ils doivent en enlever une. Habituellement, cela fonctionne mieux si vous inventez une histoire, par exemple : « Vous partez en voyage et votre valise peut seulement contenir quatre valeurs. Lesquelles emporterez-vous? »
5. Ensuite, dites-leur qu'ils doivent en enlever deux de plus, par exemple : « Cette fois-ci, vous pouvez seulement avoir un bagage à main. Vous devez laisser aller deux autres valeurs. »
6. Maintenant, vous devez leur en faire choisir une parmi les deux qui leur reste, en racontant par exemple qu'ils peuvent seulement emporter un sac à dos et que celui-ci peut contenir une seule valeur.
7. Lorsque les jeunes ont sélectionné la valeur qu'ils conservent, expliquez-leur que celles qu'ils ont laissées derrière font tout de même partie de leurs valeurs. Cependant, elles ne sont pas les plus importantes pour l'instant.
8. Une fois qu'ils auront réfléchi à cette valeur, ils devront l'écrire sur un des côtés de leur pierre, avec la date de l'autre côté.

### Objectif de l'activité

Cela permet aux jeunes de déduire ce qui a de l'importance pour eux en ce moment. Ils peuvent rapporter la pierre à la maison et chaque fois qu'ils la regardent, y lire une valeur qu'ils considèrent comme importante. Il est essentiel d'inscrire la date, afin qu'ils n'oublient pas que les gens peuvent changer et que ce qu'une personne considère comme le plus important pour l'instant pourrait ne pas l'être plus tard. Tout en leur rappelant où ils vont, cette pierre peut évoquer le souvenir de toutes les activités que vous aurez faites ce jour-là.

### Liste d'exemples de valeurs





## Activité d'introspection

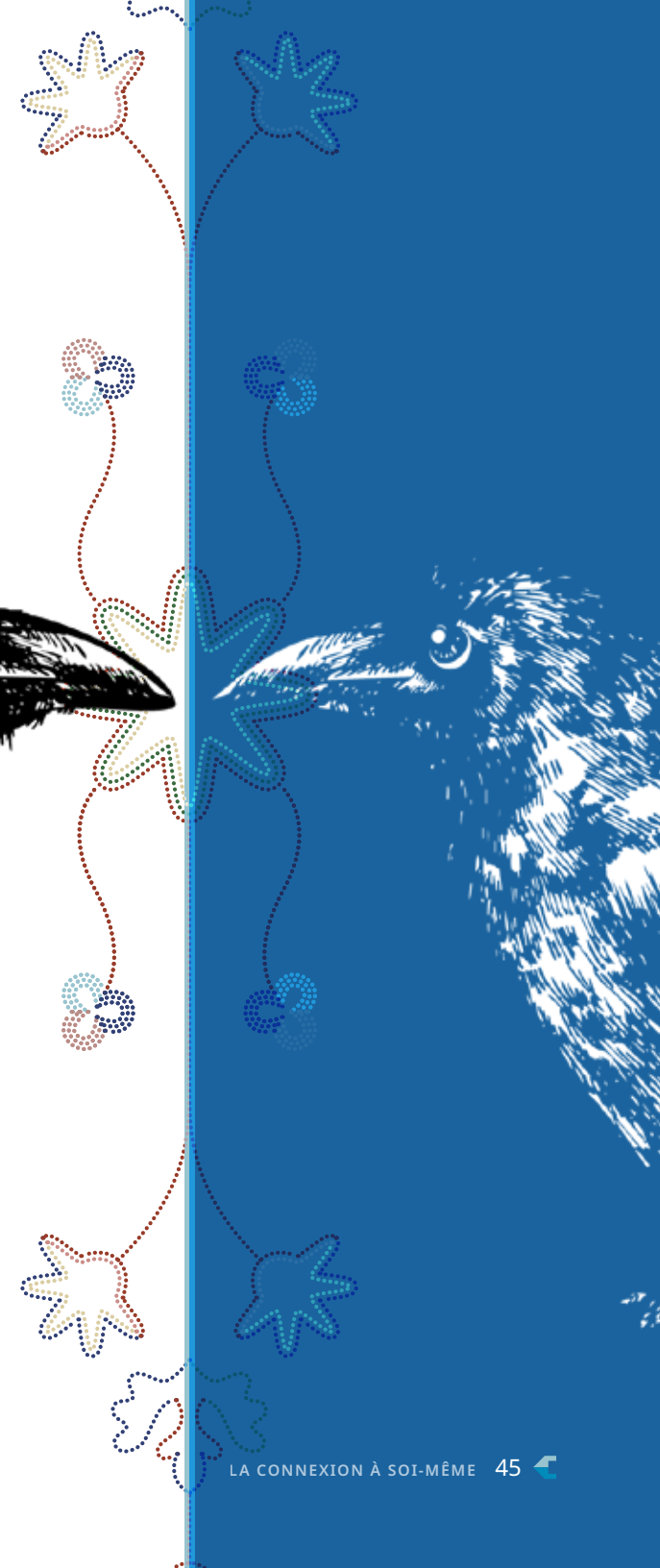


### Activité

1. Prenez du papier et de quoi écrire (*crayon, stylo, marqueur*)
2. Fermez les yeux et réfléchissez à ceci « Comment vous sentez-vous aujourd'hui? »
3. Dessiner l'image qui vous est venue à l'esprit avec beaucoup ou peu de détails.

### Retour sur l'activité *(il peut aussi s'agir d'un partage)*

- Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez visualisé vos pensées/émotions?
- Avez-vous réussi à obtenir une image claire?
- Visualiser vos pensées/émotions vous a-t-il aidé?
- Utiliseriez-vous cette pratique pour vous exprimer, si vous n'étiez pas capable de trouver les mots pour le faire?



## Activité d'étirement

### La pose du cobra

1. Allongez-vous sur le ventre, les mains sous les épaules, les bras serrés contre la poitrine et les doigts pointés vers l'avant.
2. En poussant avec les mains, soulevez le haut du torse du sol tout en étirant les bras. Penchez la tête en arrière si vous voulez que l'étirement soit plus complet.
3. Maintenez la position en pliant légèrement les coudes pendant 30 à 60 secondes.

### Étirement du cou

1. Détendez-vous et asseyez-vous bien droit, la tête alignée au centre des épaules.
2. Penchez votre tête vers l'avant puis vers la droite afin de sentir un étirement dans le côté gauche de votre cou. Maintenez cette position pendant 10 secondes.
3. Revenez à la position de départ et répétez de l'autre côté.

### Genoux à la poitrine

1. Allongez-vous à plat sur le dos et amenez un genou à votre poitrine.
2. Maintenez-le en position avec vos bras ou vos mains.
3. Vous pouvez également le faire avec les deux genoux contre la poitrine en même temps.
4. Vous pouvez également rapporter les deux genoux vers votre poitrine, poser les deux mains sur chaque genou et faire des mouvements circulaires avec vos genoux pour donner au bas de votre dos un bon massage. Répétez le geste dans le sens inverse.

### Étirement du bas du dos

1. Asseyez-vous sur le bord de votre lit, de votre chaise, ou mettez-vous debout.
2. Entrecroisez vos doigts et levez les bras vers le ciel, en vous penchant à partir du milieu du dos.
3. Étirez-vous avec les mains vers le ciel et étirez-vous lentement sur le côté gauche et maintenez cette position pendant 10 à 20 secondes.
4. Ramenez-le au milieu, puis amenez-le sur votre côté droit et maintenez-le pendant 10 à 20 secondes.

### Leçon

- Améliore la circulation
- Soulage les tensions
- Améliore les performances sportives
- Améliore votre posture
- Augmente la flexibilité

### Ressources *(en anglais seulement)*

- [\*Yoga With Adriene\*](#)
- [\*The Benefits of Stretching and Why It Feels Good\*](#)
- [\*10 morning stretches to help kick-start your day\*](#)





## Explorer nos identités



Le but de cette activité de réflexion est d'explorer les pensées qui se cachent derrière notre identité. En prenant le temps de répondre honnêtement à ces questions, nous comprendrons mieux qui nous sommes. Nous nous sentirons plus solides alors que nous traverserons les diverses étapes de la vie. Il est important de mentionner que nos réponses peuvent changer au fil du temps, puisque nous continuons à forger notre identité et que nous en apprenons toujours plus sur l'essence de qui nous sommes. Plus nous sommes vraiment à l'aise avec nous-mêmes, plus notre confiance augmente et nous pouvons fleurir spirituellement, émotionnellement, mentalement et physiquement.

### Qui suis-je?

Cette première question nous permet d'explorer les multiples intersections qui forment chacune de nos histoires uniques. Lorsque nous commençons à réfléchir à qui nous sommes en tant qu'individus, nous pouvons découvrir davantage de notre histoire. Cela peut inclure l'histoire de notre famille ainsi que celle de notre clan et de notre tribu. En réfléchissant à nos liens avec les emblèmes et les maisons familiales, nous pouvons approfondir notre compréhension de notre place dans ces contextes culturels, ce qui nous aide à trouver notre sentiment d'**appartenance**. D'autres domaines de la vie à explorer avec cette question incluent l'orientation sexuelle, le genre et les identités linguistiques.

### D'où est-ce que je viens?

Cette deuxième question nous aide à explorer notre nation et nos connexions tribales. Alors que nous réfléchissons aux communautés dont nous sommes issues, nous pouvons commencer à trouver un **sens** à la vie au travers de nos visions culturelles du monde respectives. Une autre manière d'aborder la question serait de se demander « À qui suis-je redevable? »

### Pourquoi suis-je ici?

Cette troisième question a pour but de nous aider à préciser **le but personnel** que nous nous sommes fixé. Quel travail vous stimule et vous donne de l'énergie? Qu'est-ce qui, ou qui est-ce qui vous inspire à accomplir le travail que vous faites? Pour qui est ce travail? Quels sont les moments où vous vous sentez le plus heureux? Qui, ou qu'est-ce qui vous entoure lorsque vous vous sentez ainsi? Répondre à ces questions ouvertement et honnêtement peut vous aider à comprendre les passions qui nous poussent à faire le travail que nous faisons.

### Où est-ce que je vais?

Cette quatrième question nous aide à commencer à visualiser le futur que nous souhaitons avoir. Lorsque nous sommes aux prises avec des décisions difficiles, il est important de prendre du recul et de nous poser ces questions : « Est-ce que cette décision supporte la vie que je souhaite avoir? Est-ce que cette décision me rend heureux? » Lorsque nous sommes capables de visualiser notre avenir et d'en être excités, nous avons **espoir** dans le futur.

### Ressources *(en anglais seulement)*

- [The Four Essential Questions — Regional Feather Carriers](#)



# Méditation



## Activité

1. Tamisez les lumières de la pièce.
2. Expirez tout l'air de vos poumons.
3. Inspirez silencieusement par le nez pendant 4 secondes.
4. Retenez votre souffle pendant 7 secondes.
5. Expirez fortement par la bouche.
6. Répétez cet exercice quatre fois.
7. Lorsque vous respirez, concentrez-vous sur votre souffle et votre poitrine, assurez-vous de remplir tout votre diaphragme, ce qui implique d'engager les muscles de votre estomac.

## Leçon

8. La clé pour améliorer notre manière de respirer est le diaphragme; il permet à notre corps de mieux utiliser notre oxygène, ce qui ralentit le rythme cardiaque, diminue la pression sanguine et améliore le bien-être mental global.
9. Pouvoir se connecter à soi-même en silence est une étape cruciale de la guérison. Ces moments permettent de faire le bilan de la journée avec l'esprit clair, en réfléchissant aux aspects positifs et aux choses que l'on peut améliorer.

## Ressources *(en anglais seulement)*

- [\*Headspace: Meditation for Beginners\*](#)
- [\*Diaphragmatic Breathing\*](#)





## La communication et les limites saines



La communication joue un rôle primordial dans nos relations puisque c'est à travers elle que nous exprimons nos pensées et nos sentiments. Plusieurs d'entre nous pratiquent continuellement la communication efficace, tout en essayant de mieux connecter les uns avec les autres. Si nous avons de la difficulté à partager notre point de vue, nous risquons une situation où l'information que nous souhaitons transmettre peut être mal comprise. Les incompréhensions peuvent également survenir lorsque nous n'écoutons pas attentivement et respectueusement. C'est pourquoi nous devrions travailler à communiquer de façon saine, efficace, tout en écoutant activement lorsque les autres parlent.

La communication entre également en jeu lorsque nous avons besoin d'exprimer nos limites dans nos relations. Des limites saines nous permettent de conserver nos valeurs et notre sentiment d'identité. Elles aident à établir le respect mutuel dans nos relations et à faire savoir à ceux qui nous entourent comment nous souhaitons qu'ils nous traitent. Si des situations précises nous rendent mal à l'aise, cela peut indiquer que nous avons probablement besoin de communiquer une limite.

Pratiquer la communication saine est souvent plus facile à dire qu'à faire. Plusieurs luttent et sentent le besoin constant de justifier le raisonnement derrière les limites qu'ils ont placées. La peur de dire non et de vivre le contrecoup peut en pousser certains à vouloir plaire aux gens, ce qui veut dire qu'ils placent le confort des autres au-devant du leur. En faire une habitude peut engendrer un sentiment d'épuisement ou l'impression d'avoir perdu notre sentiment d'identité.

Heureusement, il existe des façons de construire ces compétences en communications et d'arriver à créer des relations plus saines avec nous-mêmes et avec les autres. La feuille de travail ci-dessous, intitulée « Mettre des limites », contient un exemple d'exercice pratique que vous pouvez faire. Le but de cet exercice est de vous aider à comprendre vos limites et à savoir quoi faire lorsque vous les mettez en place. Vous y trouverez quelques exemples de ce que vous pouvez dire pour communiquer efficacement vos limites. L'acronyme J.A.D.E. qui signifie *ne justifiez pas, n'argumentez pas, ne défendez pas, ou n'expliquez pas*, s'y trouve également. Il peut servir de rappel efficace si jamais vous expérimentez des difficultés avec des relations de codépendances ou d'autres qui font du détournement cognitif.

### Ressources *(en anglais seulement)*

- [Worksheet: Setting Boundaries](#)
- [Dealing with Difficult Family Members: Don't Justify, Argue, Defend, or Explain](#)
- [Effective Communication - HelpGuide.org](#)



## Cérémonie avec intention



### Activité

Nous encourageons chaque individu à participer à des cérémonies avec eux-mêmes. Bien qu'elles se fassent habituellement avec un grand groupe de personnes, les cérémonies réalisées avec soi-même peuvent aider au développement d'une spiritualité individuelle. Nous avons fait la liste de certaines cérémonies qui peuvent être célébrées, toutefois, il en existe beaucoup d'autres. Ces cérémonies n'ont pas besoin d'être élaborées, longues ou difficiles, elles visent simplement à faire appel à votre côté spirituel. Pour beaucoup, une cérémonie signifie prendre du temps pour soi, écouter la Création ou solliciter les quatre parties de son être (physique, mental, émotionnel et spirituel). Pour certaines cérémonies, notamment les cérémonies de jeûnes et les cérémonies de dénomination, nous vous recommandons de faire appel aux Aînés et aux Gardiens du savoir pour les mener et en tirer des enseignements. Les individus doivent veiller à leur sécurité en tout temps. Les cérémonies peuvent être aussi simples que de faire une promenade ou d'écrire dans un journal intime, ou aussi élaboré qu'un jeûne. Nos intentions définissent la cérémonie. Nous devons les déterminer avant de commencer la cérémonie. Nous considérons qu'il s'agit de la première étape après avoir choisi le type de cérémonie. Les individus sont libres d'accomplir toutes les cérémonies de la liste, d'en accomplir certaines ou d'en accomplir seulement une. Plusieurs peuvent être pratiquées quotidiennement si l'on choisit de le faire.

### Objectif de l'activité

Cette activité vise à placer vos besoins spirituels au premier plan dans votre esprit. Nous devons constamment nourrir et chérir notre spiritualité, tout comme nos corps. Au travers de ces activités, vous pourriez apprendre à reconnecter ces liens à votre spiritualité et avec vous-même également.

### Exemples de cérémonies

- Le smudge
- Être dans la nature
- Cérémonie de dénomination
- Apprendre vos couleurs
- Prendre un bain de cèdre
- Boire du thé de cèdre
- Jeûne de baies
- Jeûne de vision
- Déposer du tabac
- Connaître votre clan

### Ressources *(en français et anglais)*

- [\*Ode' imin, Ceremony and Law\*](#)
- [\*Quêtes de vision\*](#)
- [\*Everyday Wellness - Cedar\*](#)
- [\*How to make cedar tea\*](#)
- [\*Tobacco Offering Protocol - Centre for Indigenous Initiatives\*](#)





## Ressources



### Comment placer des limites saines *(en anglais seulement)*

- [Setting Emotional Boundaries in Relationships](#)
- [Positive CBT How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets](#)
- [The Guide to Strong Relationship Boundaries](#)

### Construire des relations saines *(en anglais seulement)*

- [Building healthy relationships | healthdirect](#)
- [13 proven ways to maintain a healthy relationship](#)
- [Read: Tips for Building a Healthy Relationship](#)

### Ressources en matière de santé sexuelle *(en français et anglais)*

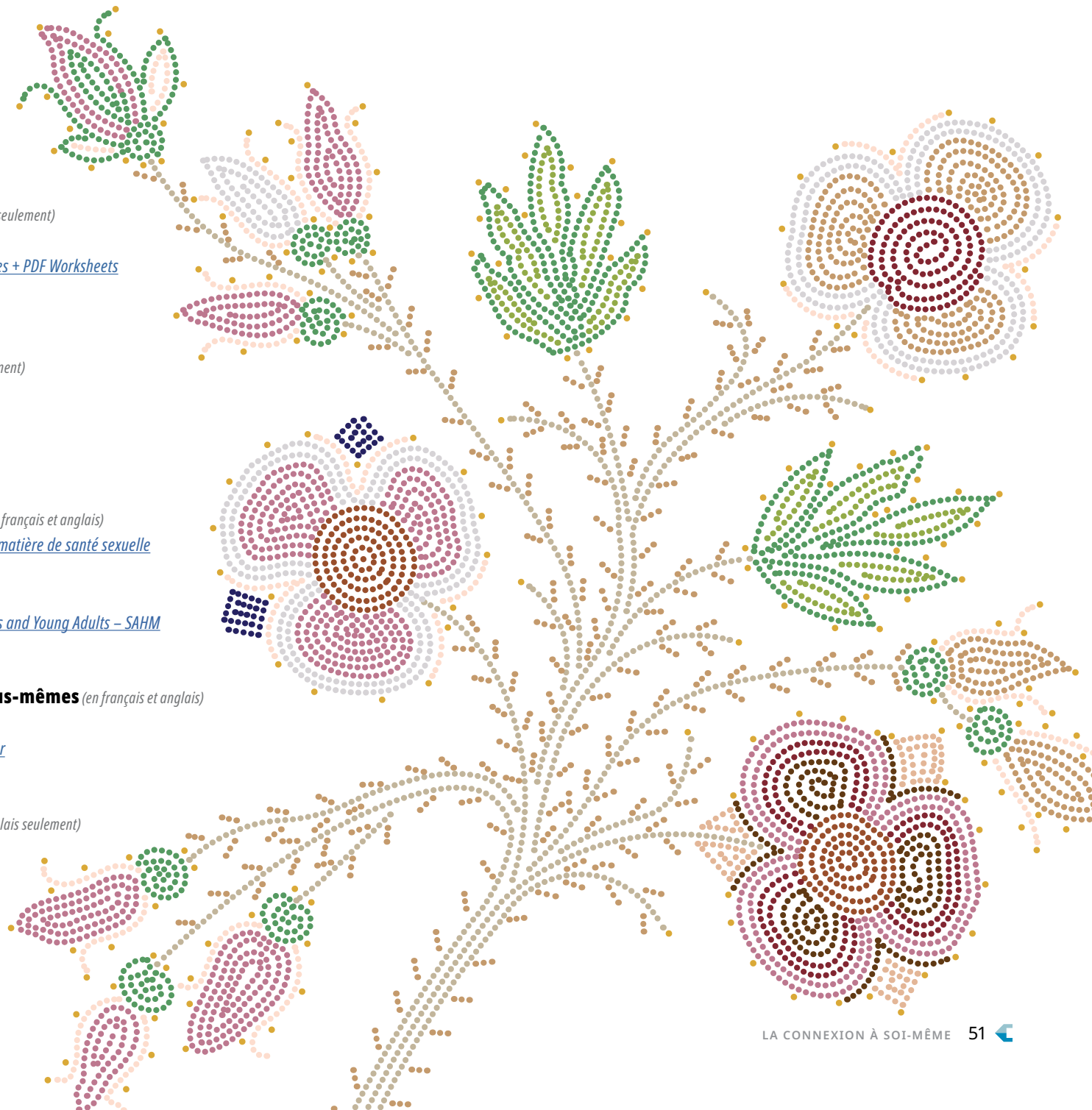
- [Santé Sexuelle Ontario | votre source d'information en matière de santé sexuelle](#)
- [Sexual Health Resources](#)
- [Ressources](#)
- [Sexual & Reproductive Health Resources For Adolescents and Young Adults – SAHM](#)

### L'eau et la manière dont nous parlons à nous-mêmes *(en français et anglais)*

- [Le message caché dans l'eau – Masaru Emoto](#)
- [Power Of Words - How Words Affect Our Lives & Behavior](#)

### Le principe de la septième génération *(en anglais seulement)*

- [What is the Seventh Generation Principle?](#)
- [7th Generation Principle](#)







*La connexion à la communauté*



## Perspectives du Groupe d'action jeunesse

Le terme communauté ne désigne pas seulement ta parenté. Les amis, les collègues de travail, les participants d'une cérémonie, votre paroisse, vos coéquipiers, etc., peuvent former une communauté. Une communauté englobe un groupe de personnes qui ont un but, des attitudes et des intérêts en commun. Parfois, la fierté que nous éprouvons envers notre territoire d'origine et notre rapport à la nature et aux animaux nous rassemble. Les communautés ont la capacité de procurer un sentiment d'appartenance; nos clans, nos nations, nos territoires et nos noms nous unissent. Elles sont un soutien vital, car l'importance de construire des relations sincères nous aide à nous surpasser dans plusieurs aspects de nos vies. En outre, la collaboration mutuelle avec nos communautés favorise les occasions de participer à des activités, à des événements et à des cérémonies.

*« À la place du traumatisme intergénérationnel, nous encourageons la guérison, la gentillesse et la communication intergénérationnelle comme fondement de tout le reste. »*

~ Nimkiins/Connor Lafortune

*« Une communauté, c'est l'endroit où l'on se sent chez soi. »*

~ Nimkiins/Connor Lafortune

*« Nos communautés sont les personnes vers qui nous nous tournons pour recevoir du soutien et partager les savoirs. À travers notre connexion à la communauté, nous pouvons trouver la guérison et un sentiment d'appartenance. »*

~ q̄andaūx / Megan Metz

*« L'identité autochtone est enracinée dans la communauté et la connexion. La communauté c'est ce qui nous guide vers la connexion à soi et à la terre. »*

~ Taylor Behn-Tsakoza

*« La connexion à la communauté, c'est connaître ses voisins et leur venir en aide s'ils en ont besoin; c'est sourire et saluer de la main un membre de la communauté que l'on croise. »*

~ Tia Piché

*Ces perspectives ont-elles un sens pour vous?*

Veillez réfléchir à ce que signifie la connexion à la communauté dans votre contexte actuel.





## Objectif d'apprentissage

Dans cette section, les individus sont encouragés à évaluer leur relation les uns avec les autres pour renforcer leur communauté. S'ils le souhaitent, ils peuvent définir leur communauté en premier lieu pour ensuite restaurer, créer et maintenir leur connexion envers elle.





## Réflexions du Groupe d'action jeunesse

### **Quels sont les barrières ou les problèmes qui empêchent les gens d'être connectés à la communauté?**

En raison des injustices subies en tant que personnes autochtones, de nombreux Gardiens du savoir n'ont plus conscience de l'importance de leurs savoirs. De plus, les plus jeunes générations ne voient peut-être pas l'importance de rassembler ces connaissances et de les partager. Il est possible que nos communautés aient souffert des conséquences de la ségrégation, du racisme et de l'isolement. Afin de promouvoir de bonnes relations communautaires, nous devons recréer les lieux qui nous ont été volés.

### **Quelles idées ou solutions pourraient aider à faire tomber ces barrières et à obtenir une connexion solide?**

Pour restaurer les liens que nous avons avec nos communautés, nous devons commencer à avoir des échanges qui favorisent la guérison. Nous pouvons organiser des cercles de partage, désigner des sites culturels et planifier des activités communautaires comme le jardinage pour commencer à guérir ensemble. Des enseignements traditionnels, la promotion de pratiques culturelles et la préservation de savoirs ancestraux pourraient se dérouler aux endroits choisis. Pour lancer le processus de guérison, les personnes autochtones décident souvent de retourner aux anciennes façons de raconter une histoire en créant des espaces sécurisants destinés au partage, en rétablissant le lien entre les Aînés et les jeunes d'aujourd'hui et en nourrissant le dialogue entre les membres de la communauté. Pour faire tomber les barrières et parvenir à une connexion solide à la communauté, nous devons reconstruire ces connexions intergénérationnelles et ouvrir la voie à la gentillesse latérale.

### *Réflexion communautaire*

Sur une feuille de papier, ensemble ou en petit groupe, réfléchissez aux questions ci-dessous par rapport à la connexion à la communauté :

1. Quels sont les barrières ou les problèmes qui empêchent les gens de parvenir à cette connexion?
2. Quelles idées ou solutions pourraient aider à faire tomber ces barrières et à obtenir une connexion solide?
3. Quelles ressources votre communauté possède-t-elle qui encourage la connexion à la communauté?  
(Ex. : centres communautaires, programmes de sport, programmes jeunesse)
4. De quoi votre communauté aurait-elle besoin pour favoriser une saine connexion à la communauté?



## Des modèles accessibles pour le mentorat et le soutien entre pairs

### Objectif

Le soutien entre pairs ouvre la porte à l'adoption d'un mode de vie sain et favorise les attitudes positives par les actes. Les modèles sont des gens qui montrent l'exemple. Ils ont la capacité de faire preuve de compassion envers les autres, de les encourager et de les relever. Être un modèle, c'est accepter les attentes et les responsabilités. Si une personne a l'intention d'en devenir un, elle doit assumer les responsabilités qui s'y rattachent!

### Activité

1. Seul ou en groupe, dressez une liste des personnes dans vos vies que vous considérez comme des modèles. Pensez à certaines situations où quelqu'un en est un.
2. Demandez-vous : « Est-ce que cette personne participe à l'activité? » « Est-ce qu'elle la dirige? » « Est-ce qu'elle accepte les contributions de chacun et donne des commentaires constructifs? » Discutez en groupe et partagez vos réflexions lorsque vous avez terminé.

### Leçon

- Le but de cet exercice consiste à révéler les qualités naturelles qui émergent lorsque l'on est appelé à être un modèle. De plus, en tant que groupe, vous ferez ressortir vos propres observations sur ce qui peut caractériser un modèle. Vous pourriez découvrir que toutes sortes de personnes auraient pu servir de modèle dans votre vie : un parent, un frère ou une sœur aînée, un cousin plus vieux, un ami, un professeur, un entraîneur, etc. Il est important de comprendre que tout le monde a la capacité d'être un modèle, peu importe la situation. Il est vrai que certains sont doués et possèdent déjà ces qualités. Cependant, devenir un modèle accompli est à la portée de tous, avec de la pratique et de véritables efforts.

### Exemples de phrases

- Beau travail!
- Tes commentaires et tes réflexions ont de l'importance
- Je t'en prie, prends ton temps
- Ce n'est pas grave si tu ne connais pas la réponse
- J'aime cette idée! Je pense aussi...  
(développez sur ce qu'ils ont déclaré)
- Puis-je vous être utile?

### Souvenez-vous...

*l'écoute empathique se démontre en gardant le contact visuel avec celui ou celle qui parle et en lui accordant toute votre attention. Lorsque vous écoutez, évitez d'avoir votre téléphone en main ou toute autre distraction. Commentez ce qui a été dit! C'est une bonne façon de développer votre capacité à devenir un bon modèle.*

### Exemple :

- **Première personne :** Je crois vraiment que nous devrions approcher l'évènement de la façon suivante. Je pense que s'il y a un public plus jeune, nous devrions inclure des activités adaptées pour eux.
- **Modèle :** C'est une excellente idée! Merci de me l'avoir fait remarquer. Nous pourrions peut-être faire une présentation en dessins animés?

### Indice :

Voici comment formuler une réponse adéquate :

**Réponse,**

**reconnaissance,**

**commentaire.**



## Soirée d'artisanat



### Activité

- Réunissez la communauté et organisez une soirée d'artisanat
- Vous pouvez combiner les arts traditionnels et non traditionnels
- L'artisanat ou les activités dépendent des besoins, des capacités et des souhaits de la communauté.
- Si vous désirez organiser une soirée d'artisanat traditionnelle, les Gardiens du savoir peuvent être contactés pour modérer l'évènement adéquatement.
- Nous encourageons les communautés à se réunir dans un lieu commun (*gymnase, centre communautaire, grande salle*) pour faire de l'artisanat, installer des tables et fournir du matériel. Les gens peuvent également apporter leur propre matériel.
- Cette activité peut s'accompagner de musique, de nourriture et de films.

### Objectif de l'activité

Les communautés sont invitées à sortir de leur zone de confort artistique et à créer quelque chose ensemble. Même si cette soirée d'artisanat peut très bien s'adapter à vos besoins, nous encourageons les communautés à y partager leurs connaissances, leurs trucs et astuces, leur matériel d'artisanat, et même à offrir en cadeau l'œuvre sur laquelle elles ont travaillé. Lors de cette soirée, les communautés peuvent apprendre à mieux communiquer, à échanger et à mieux comprendre et apprécier l'artisanat, l'art et les objets traditionnels.

### Exemples d'artisanat

1. Le perlage
2. La couture  
(*jupes à rubans, chemises à rubans, tablier*)
3. Sculpture sur bois
4. Peinture
5. Dessin
6. Fabrication de tambours
7. Fabrication de hochets
8. Fabrication d'insignes
9. Origami
10. Scrapbooking
11. Le tannage de peaux
12. Fabrication de mitaines
13. Fabrication de mocassins
14. Fabrication de panier en bouleau
15. Poterie
16. Sculpture
17. Tricot/crochet
18. Fabrication de coiffes en piquants de porc-épic
19. Fabrication de capteurs de rêves
20. Fabrication d'un capteur de soleil



## Défi communautaire/activité de rénovation

### Activité

- Les communautés sont encouragées à travailler ensemble pour cibler un problème auquel ils sont tous confrontés et trouver des moyens pour le résoudre et le réparer.
- Cette activité s'adapte facilement à chaque communauté.

### Exemples

- Ramassez les déchets au bord de la rue
- Aider quelqu'un à peindre sa maison
- Organiser une collecte de vêtements
- Lancer un programme d'activités parascolaires
- Aider un voisin dans son jardin
- Tondre le gazon de quelqu'un

### Leçon

Les communautés apprendront à travailler ensemble pour accomplir un objectif. Du nettoyage des ordures à l'instauration d'un programme sportif parascolaire, les activités communautaires peuvent varier. Le but est de relever et résoudre un défi qui concerne toute la communauté. Pour aider aux travaux de réparation, nous vous encourageons à utiliser les talents et les compétences de chaque individu. De cette façon, le sens de la responsabilité collective sera rétabli, en plus du partage des tâches et des objectifs.

### Resources *(en anglais seulement)*

- [Community repair: a pop-up alternative to the throwaway society](#)
- [60 Ways to Better Your Community: Ideas for Community Service Projects](#)
- [101 small ways you can improve your city](#)
- [100 ways make a difference in your community through kindness](#)





## Festivals



### Les festivals annuels d'hiver, d'été et d'automne

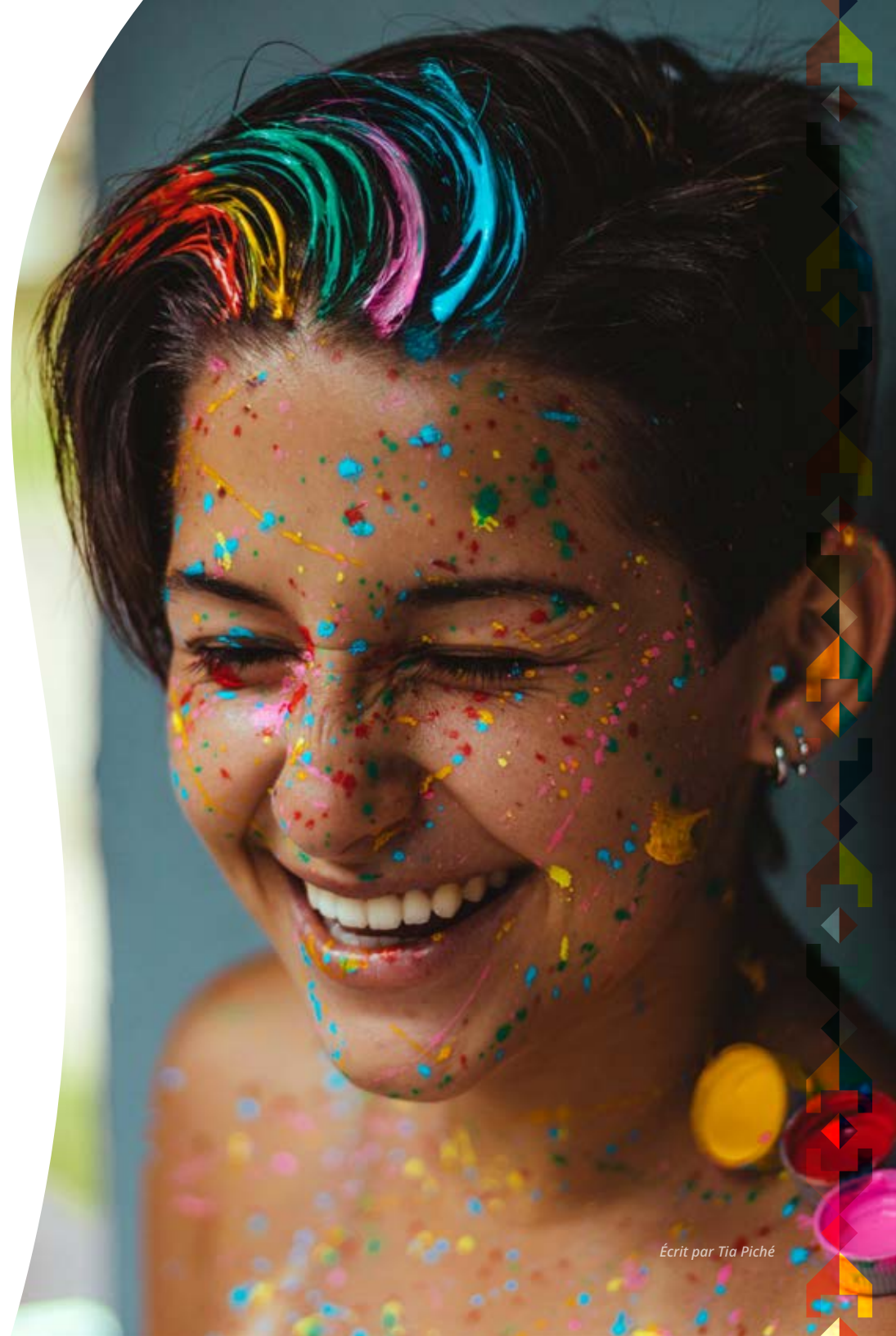
Les festivals sont l'occasion parfaite pour une communauté de se rassembler et de mettre en valeur toutes sortes de talents et d'atouts de façon saine et amusante. Ci-dessous, vous trouverez une liste d'idées qui peuvent vous inspirer. Quelles autres activités connaissez-vous ou faites-vous chaque année dans votre communauté?

#### Activités

- Concours de sculpture sur citrouille
- Concours de peinture sur roche
- Spectacle de talents
- Danse
- Labyrinthes/parcours d'obstacles
- Tir à la corde
- Concours de pêche
- Courses à trois jambes
- Concours du plus gros mangeur
- Peinture de visage
- Course de sac
- Lancer de tartes
- Chasse au trésor
- Appel d'animaux
- Concours de gigue

#### Leçons

- La communauté se rassemble, organise toutes sortes de jeux extérieurs et de concours, sert de la nourriture et apprend à faire connaissance.
- C'est l'occasion de participer, de se porter volontaire, de pratiquer ses compétences en communication et d'attirer des touristes dans votre communauté.
- Cela permet de construire des relations et de créer des souvenirs positifs avec votre communauté et ses membres. *(Cela me rappelle le temps où j'habitais dans ma ville natale. Les festivals annuels et les jeux organisés par ma communauté me manquent cruellement. Ils nous rassemblent et nous nous sentons encore plus connectés à notre « chez nous ».)*



## Activité de l'arbre généalogique



### Objectif de l'activité

Cette activité peut se faire en communauté ou en famille. Le défi est de découvrir les liens familiaux et de les suivre. Nous encourageons les communautés à saisir cette occasion pour présenter leurs arbres généalogiques et retracer les liens entre les familles.

### Matériel possible

- Photos
- Affiche en carton
- Crayons/Feutres/Styleos
- Colle
- Feuille

### Activité

1. Recueillez les photos des gens que vous souhaitez placer dans votre arbre généalogique.
2. Tracez votre arbre généalogique sur des bouts de papier et écrivez les noms que vous souhaitez y inclure, ainsi que la génération dont ils font partie.
3. Placez la dernière génération (la plus jeune) au bas de l'affiche en carton et montez au travers des branches. N'oubliez pas de laisser un espace pour les photos!
4. Lorsque vous avez terminé d'écrire les noms, collez chaque photo à sa place respective ainsi que sa date de naissance, si vous le souhaitez.
5. Vous pouvez également inclure les mariages et les décès, si vous voulez.
6. Jusqu'où pouvez-vous remonter? À vous de voir!
7. Placez votre arbre généalogique dans un endroit visible, par exemple dans vos maisons ou au centre communautaire.

### Note :

*Si vous faites cette activité en communauté, nous vous encourageons à vous installer dans un espace commun et à vous asseoir avec votre famille immédiate. Pendant que tout le monde travaille sur son arbre, les gens peuvent commencer à tracer les lignes entre les arbres généalogiques et à constater les connexions entre les familles. Cette activité peut s'accompagner de musique, de collation et de films.*





## Activité du cercle de partage



### Activité

1. La communauté est invitée à se rassembler en petits groupes ou tous ensemble. Cette activité peut se faire à l'intérieur (dans un gymnase, une salle, une école) ou à l'extérieur (sur un site sacré).
2. Pour cette activité, vous aurez besoin des Gardiens des connaissances, d'un modérateur de cercle et de conseillers.
3. Tout le monde est invité à se rassembler dans un lieu commun, à s'asseoir en cercle et à se confier en toute confiance.
4. La première étape du cercle de partage est de s'assurer que tous en comprennent l'importance et les valeurs que l'on y retrouve. Cela peut se faire de plusieurs façons, selon les enseignements, les coutumes et les connaissances de la communauté.
5. Afin de modérer la discussion et pour permettre que les propos de chacun soient respectés, nous vous encourageons à utiliser des bâtons de paroles, des pierres, des plumes ou tout autre objet.
6. Un Gardien des connaissances peut ouvrir le cercle à sa façon (par une prière, une purification par la fumée, un chant) et expliquer son déroulement.
7. Tous les participants peuvent prendre la parole, en faisant le tour du cercle.
8. Vous pouvez faire le tour du cercle une fois, deux fois ou plusieurs fois, tout dépendant des besoins et des limites de temps du groupe.

### Objectif de l'activité

Les échanges ouverts et honnêtes sont encouragés. Ainsi, les liens entre les membres de la communauté et les familles peuvent être rétablies. Cette activité peut tout à fait s'adapter aux besoins, aux souhaits, aux enseignements et aux capacités de la communauté. Ces cercles peuvent fonctionner de diverses manières aussi longtemps qu'ils sont en accord avec les principes de bases contenus dans les enseignements de la communauté.

### Resources *(en anglais seulement)*

- [Sharing Circles – Pass The Feather](#)
- [Learning from Indigenous Peoples - Sharing Circles | Do Justice](#)
- [Talking Circle: Fact Sheet – Talking Together](#)
- [Talking Circles Overview from the First Nations Pedagogy Online Project](#)
- [About Sharing Circles](#)



## Prendre le thé pour encourager la guérison intergénérationnelle



### But

Rassembler les Aînés, les Gardiens des connaissances, les jeunes et la communauté et utiliser la narration d'histoire afin de favoriser la transmission des connaissances et la guérison intergénérationnelle. Une fois que les Aînés et les Gardiens des connaissances ont partagé leurs récits et répondu aux questions, vous pouvez clore l'évènement par une activité facultative qui renforce l'introspection et les leçons apprises.

### Objectif

Plusieurs nations transmettaient leur histoire, leurs savoirs, leurs leçons de vie et leurs valeurs par les récits. En faisant de même, nous recréons les méthodes de nos ancêtres. Raconter nos histoires et se les réapproprier peut être une source d'inspiration pour d'autres et faire tomber peu à peu les barrières qui se trouvent dans la vie de plusieurs d'entre nous. C'est l'occasion de découvrir nos histoires véritables et cela peut nous aider à nous connaître et à nous comprendre les uns les autres. Rétablir ces liens communautaires sains peut accroître notre sentiment d'appartenance, perpétuer le transfert de connaissances aux générations suivantes et permettre la guérison de toutes les personnes concernées.

### Idées d'activités

- Créer un endroit propice à l'apprentissage en offrant du thé, du café, de l'eau et des collations.
- Désignez un espace pour que les Aînés et les Gardiens des connaissances puissent raconter leurs histoires à la communauté. Ils peuvent, par exemple, parler de l'histoire de la création ou de l'histoire de la tribu.
- Déterminez un emplacement pour que les Aînés puissent partager l'histoire de leur vie avec la communauté. Ils peuvent, par exemple, parler des leçons de vies importantes qu'ils ont apprises, donner des conseils ou transmettre de la sagesse, partager leur expérience de trauma intergénérationnel, et offrir des moyens pour favoriser la guérison.
- Veillez à ce qu'un soutien culturel approprié soit sur place lorsque des sujets lourds et des histoires difficiles seront partagés.

### Activité

- Commencez à écrire et à vous réapproprier votre histoire.





## Cérémonie avec intention communautaire

### Activité

Nous vous mettons au défi de célébrer une cérémonie. Ces cérémonies peuvent varier en fonction des besoins, des traditions et des capacités de la communauté. Elles peuvent être aussi simples qu'un festin ou aussi élaborées qu'un pow-wow. Vous trouverez ci-dessous une liste de cérémonies potentielles qui pourraient être organisées. Vous pouvez réaliser chacune d'entre elles ou ne choisir qu'une seule cérémonie spécifique. Lorsque vous commencez à planifier une cérémonie, vous devez contacter les Gardiens des connaissances appropriés et suivre les protocoles. Chaque communauté peut définir ce à quoi ressemble une cérémonie pour elle.

### Signification de la cérémonie

Les cérémonies ont pour but de nous guérir, de montrer notre gratitude, de nous donner un objectif, d'honorer notre histoire et de nous permettre de nous rassembler. Chacune d'elle peut apporter un type différent de gratification et d'enseignement. La communauté doit définir les intentions, la manière dont la cérémonie sera modérée et ce qui est attendu. Les cérémonies peuvent également être conçues en fonction du niveau de compréhension de la communauté. Cette activité vise à reconnecter les communautés à elles-mêmes, aux autres, aux ancêtres et au monde spirituel.

### Exemples de cérémonies

- Sueries
- Purification communautaire par la fumée
- Cérémonie du calumet
- Cérémonie des couvertures/enseignement
- Pow-wow
- Danse en cercle
- Soirée
- Cercles de tambours
- Festins et prix cadeau
- Cérémonies de la lune
- Potlatchs

### Ressources *(en français et anglais)*

- [Ceremonies and Socials – Our Stories](#)
- [Symbolism and Tradition](#)
- [Potlatch](#)
- [Lieux de cérémonie](#)
- [Indigenous Ceremonies \(7 Most Common Native American Ceremonies & Rituals\)](#)
- [Article Suerie](#)
- [Article Histoire des pow-wow](#)
- [How Indigenous communities are holding Round Dances virtually](#)



## Ressources



### **Déclaration de bonté latérale** *(en anglais seulement)*

- [Lateral Kindness - Declaration of Commitment \(PDF\)](#)
- [Lateral Kindness Gram \(PDF\)](#)
- [Practise Lateral Kindness to Help Reduce Stigma and Fear of COVID-19](#)
- [Let's use Lateral Kindness to "lift each other up"](#)

### **Favoriser la guérison communautaire** *(en anglais seulement)*

- [2020: The Power of Communal Healing — Listen First Project](#)
- [Communal Healing: An Interview with Camesha Jones](#)
- [Addressing the Healing of Aboriginal Adults and Families within a Community-owned College Model](#)
- [A Year Long Wellness Approach](#)

### **Raconter des histoires pour mieux guérir** *(en anglais seulement)*

- [Understanding the Healing Power of Storytelling](#)
- [Storytelling in Native American Cultures](#)
- [The Power of Indigenous Storytelling](#)

### **La colonisation et la division de nos communautés** *(en anglais seulement)*

- [The Effect of Colonization on First Nations](#)
- [The Impact of Colonization and Western Assimilation on Health and Wellbeing of Canadian Aboriginal People](#)

### **Le démantèlement des rôles traditionnels des femmes et ses conséquences** *(en anglais seulement)*

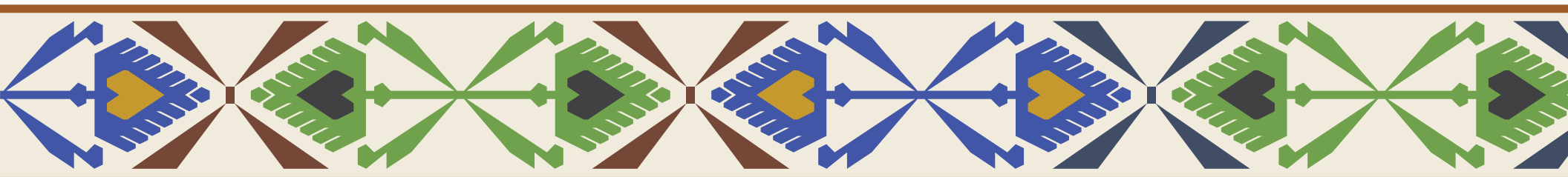
- [Aboriginal Women and Aboriginal Traditional Knowledge \(ATK\)](#)
- [Gender Identities – Our Stories](#)
- [Indigenous Women: A Gender Perspective](#)
- [Marginalization of Aboriginal women - Indigenous Foundations](#)

### **Les relations saines** *(en anglais seulement)*

- [Healthy Relationships \(nativewellness.com\)](#)
- [Healthy Youth Dating Relationships - Canadian Red Cross](#)

### **Créer des relations et des partenariats sains** *(en anglais seulement)*

- [Healthy Relationships \(nativewellness.com\)](#)
- [Healthy Youth Dating Relationships - Canadian Red Cross](#)
- [Read: Tips for Building a Healthy Relationship](#)
- [How to build a healthy romantic relationship: 5 tips](#)
- [Quizzes - The 5 Love Languages®](#)
- [What Are the Five Love Languages?](#)
- [Healthy Friendships and Relationships \(ct.gov\)](#)







Cynthia Edwards (Instagram: @ningaabianong\_ikwe)





# *La connexion à la spiritualité*





## Perspectives du Groupe d'action jeunesse

Après avoir réfléchi aux questions précédentes, le Groupe d'action jeunesse est parvenu à la conclusion qu'il n'y a rien de plus personnel que la spiritualité. Nous avons tous une relation à l'Esprit qui nous est propre. C'est pourquoi il nous a semblé plus approprié que chacun de nous explique ce que représente cette relation pour lui. Nous vous encourageons à faire de même.

### Mention

Le Groupe d'action jeunesse reconnaît que la spiritualité est un système complexe de croyances diversifiées. Nous reconnaissons que les approches suivantes pourraient ne pas être représentatives des convictions provenant d'autres idéologies religieuses, de l'athéisme, de certaines cultures ainsi que d'autres visions du monde. Les points de vue qui suivront s'appuient sur des expériences personnelles et sur des enseignements. Nous reconnaissons que la spiritualité des membres de notre équipe provient du milieu autochtone. Cependant, nous accueillons toutes les spiritualités, visions du monde, croyances et religions. (Se référer aux Gardiens du savoir de ta région).

« Pour moi, la spiritualité, c'est ma façon d'agir au quotidien. De vivre c'est une cérémonie en soi. »

- Waabishkigaaboo/Will Landon

« La spiritualité c'est ce qui me lie à tout ce qui m'entoure. C'est faire le choix conscient de me connecter à la puissance supérieure de notre univers. »

- Taylor Behn-Tsakoza

« La spiritualité, c'est ce qui nous permet de trouver la force, la sagesse et la raison d'être. C'est de croire en un être supérieur, de s'y connecter et d'apprendre, afin de donner un sens à plusieurs aspects de nos vies. La connexion avec notre esprit nous permet de ressentir la connexion à tout ce qui nous entoure et nous aide à l'apprécier. »

- qándaux<sup>w</sup> / Megan Metz

« Dans mon cas, la spiritualité se manifeste à travers la connexion que je possède avec mes Aînés, ainsi qu'à travers mes autres relations. Comme voyageurs sur cette terre, nous sommes tous des êtres à la recherche de : nos rêves, nos buts, nos réponses. La spiritualité, ce n'est pas une façon de penser, c'est plutôt une façon de respirer, d'observer et de vivre. Être vivant spirituellement, c'est prendre soin de notre être sans arrêt et de tout ce qui respire autour de nous. Être spirituel, c'est voir le monde en deux dimensions, mais choisir de partir à la recherche de la troisième. »

- Nimkiins/Connor Lafortune

« En ce qui me concerne, la spiritualité signifie qu'il existe quelque chose de plus grand que le corps dans lequel je vis. Je sonde souvent, mon esprit, à la recherche d'un but et du sens de la vie. Me connecter à la puissance supérieure, apprendre à me fier à mon instinct et à mon intuition, c'est ça la spiritualité. La connexion à la spiritualité me permet de trouver le calme, la paix, la compréhension et le pardon. J'apprends à vivre dans le moment présent, à ne pas craindre le futur ni à m'attarder sur le passé. Elle me rappelle que je dois utiliser de la gentillesse, de l'empathie et de la compréhension envers chaque personne et chaque chose. »

- Tia Piché



A person is silhouetted against a vibrant, multi-colored aurora borealis in a dark landscape. The aurora displays a spectrum of colors from deep purple and blue at the top to bright orange and yellow at the bottom. The person stands on a dark, rocky outcrop, looking up at the celestial display. The overall scene is serene and awe-inspiring, set against a starry night sky.

## Objectif d'apprentissage

Dans cette section, vous apprendrez à vous connecter à vous-même de diverses manières, sur le plan spirituel. À l'aide d'activités, de moments d'introspection, de prières et de cérémonies, vous commencerez à entretenir cette connexion avec votre esprit.





## Réflexions du Groupe d'action jeunesse

### Quels sont les barrières ou les problèmes qui empêchent les gens de parvenir à cette connexion à l'esprit?

La connexion à l'Esprit est souvent compromise par les défis auxquels les personnes autochtones ont été confrontés au cours de l'histoire. La connexion à la spiritualité est menacée par la honte communautaire, la perte de la connexion à soi, à la culture et à la communauté ainsi que par le traumatisme intergénérationnel.

### Quelles idées ou solutions pourraient aider à faire tomber ces barrières et à parvenir à une connexion solide?

Lorsque nous perdons la connexion avec nous-mêmes, nous avons souvent tendance à en chercher une par d'autres moyens, soit : avec les Aînés, les amis, l'Église, la famille et les Gardiens du savoir. Si nous savons d'où nous venons, nous pouvons commencer à comprendre où nous allons; les histoires de la création que nous entendons peuvent nous aider à mieux saisir notre place dans le monde. La normalisation des visions du monde différentes, la normalisation des langues ainsi que notre compréhension de nous-mêmes, en tant qu'êtres vivants affectés par tout ce qui nous entoure, sont d'autres moyens pour établir une connexion solide.

### *Réflexion communautaire*

Sur une feuille de papier, ensemble ou en petit groupe, réfléchissez aux questions ci-dessous par rapport à la connexion à la spiritualité :

1. Quels sont les barrières ou les problèmes qui empêchent les gens de parvenir à cette connexion?
2. Quelles idées ou solutions pourraient aider à faire tomber ces barrières et à obtenir une connexion solide?
3. Quelles ressources votre communauté possède-t-elle qui encourage la connexion à la spiritualité?  
(Ex. : sites sacrés, cérémonies)
4. De quoi votre communauté aurait-elle besoin pour favoriser une saine connexion à la spiritualité?



# Cérémonie de dénomination

## Activité

- Ces cérémonies peuvent se dérouler de plusieurs façons et avoir des significations différentes, selon les nations, les pratiques et les traditions. Les individus sont encouragés à contacter les Gardiens du savoir près de chez eux pour en savoir plus sur les pratiques de dénomination de la région.
- La plupart du temps, une cérémonie de dénomination est l'occasion où l'on donne un deuxième nom à un enfant, à un adolescent ou à un adulte, dans sa langue natale. Toutefois, dans certaines cultures autochtones, ce nom est donné à la naissance.
- Puisqu'il existe un nombre incalculable de différences entre chaque cérémonie et chaque pratique, nous ne sommes pas en mesure de vous fournir un exemple précis de ce à quoi pourrait ressembler une cérémonie de dénomination dans votre cas. Toutefois, nous avons inclus diverses ressources qui décrivent certaines cérémonies de dénomination.

## Leçon

Lors d'une cérémonie de dénomination, la famille se rassemble pour laisser les esprits et les ancêtres nommer un individu. Les esprits accordent protection et sagesse à celui qui reçoit son nom. Ces cérémonies ont souvent lieu en parallèle avec d'autres cérémonies, objets et pratiques. Nos noms spirituels peuvent nous aider à nous connecter à notre spiritualité, à notre culture, et à nos ancêtres. Lorsque nous recevons ces noms, nous devons les chérir et les honorer.

## Ressources *(en anglais seulement)*

- [\*What having a naming ceremony for my kids meant to me\*](#)
- [\*Claiming a Name | This is a Canadian Issue: Reflecting on TRC Calls to Action\*](#)
- [\*Naming Ceremony\*](#)
- [\*When A Child Is Given An Anishinaabe Name\*](#)





## Faire un logement traditionnel



### Activité

- Tirant ses origines du peuple des Plaines, le mot tipi est un terme Lakota qui signifie « demeure » ou « ils demeurent ». Un tipi est une maison en forme de cône, traditionnellement construite à l'aide de peaux d'animaux et de 8 à 15 poteaux en bois. Les tipis modernes sont souvent fabriqués avec une bâche en toile et des poteaux faits de matériaux de toutes sortes.
- Le wigwam nous vient du peuple Algonquien et signifie « leur maison ». Un wigwam est un logement de longue durée qui peut prendre la forme d'une maison en cône ou d'une maison ronde. Les wigwams traditionnels sont faits de petits arbres secs et courbés, d'écorce, de peaux et de mottes d'herbes. Ils étaient typiquement utilisés lors des mois les plus froids. De nos jours, ils sont souvent recouverts d'une toile synthétique.
- Originaires des peuples Inuit de l'Arctique, l'igloo (iglu) est le mot pour « maison » en inuktitut. Un igloo est une habitation arrondie faite de blocs de neige qui ont été stratégiquement coupés pour s'incliner lentement en une demi-sphère. La taille typique d'un igloo pour une famille est de 3 à 3,5 mètres de haut et de 3,5 à 4,5 mètres de diamètre. Différents matériaux ont également été utilisés, tels que des peaux d'animaux pour tapisser l'intérieur.
- Originaires des peuples autochtones de la côte nord-ouest, comme les Coast Salish, Kwakwaka'wakw, Nuuchah-nulth, Nuxalk, Haida et bien d'autres, les maisons en planches étaient couramment utilisées à pour des raisons communautaires et cérémonielles. Bien que chaque nation ait sa propre façon de contracter ces structures, elles reposent généralement toutes sur du bois lourd et sont décorées de divers symboles.
- Construire ce type de logement peut être une activité spirituelle si l'on y met les bonnes intentions. Puisque chaque nation fait probablement son logement à sa manière, nous avons inclus des ressources diversifiées.
- Les Gardiens du Savoir conseillent toujours de bien mettre en œuvre votre logement, mais vous pouvez vous en passer si vous n'avez pas accès.
- Les abris peuvent être fabriqués à la façon traditionnelle, avec du bois et une couverture en peau d'animal, ou à la façon moderne avec une bâche synthétique et des poteaux métalliques, au choix.
- Ces habitations peuvent ensuite servir d'abris, d'endroits pour cuisiner, pour faire des cérémonies ou pour d'autres raisons spirituelles.
- Si la demeure traditionnelle de votre communauté est différente, nous vous encourageons à en construire une, si vous pouvez!



### Ressources *(en anglais seulement)*

- [How to Build a Teepee | The Pioneers](#)
- [How to Erect a Tipi](#)
- [How to set up a canvas tipi and liner](#)
- [Making a Wigwam](#)
- [Building a Wigwam \(Time Lapse\)](#)
- [Wigwam Building](#)
- [Building a Wigwam with Natural Materials | Bushcraft Shelter \(Part 1\)](#)
- [Wigwams - Basic Wigwam Construction](#)
- [How to Build an Igloo](#)
- [How to Build an Igloo - National Geographic](#)
- [Building a Native American Plank House](#)
- [Chinookan Plank Houses - Native American Domestic Architecture & Culture](#)

### Leçon

Construire les logements ancestraux de nos peuples favorise la reconnexion à nos ancêtres et à notre spiritualité. Cela contribue aussi à nous rendre plus humbles en tant que personnes. Le monde matérialiste dans lequel nous vivons est axé sur la consommation rapide. Lorsque nous prenons le temps de créer votre abri ou notre site spirituel, le fonctionnement du monde d'autrefois devient plus clair à nos yeux et nous pouvons intégrer les apprentissages de cette expérience dans notre vie moderne. Nous avons maintenant un endroit précis pour pratiquer notre spiritualité et pour inviter d'autres personnes à le faire aussi. Cette activité nous permet non seulement de développer notre propre spiritualité, mais aussi de favoriser l'engagement de notre communauté dans la spiritualité. Ces sites peuvent ensuite être utilisés par des communautés entières pour raviver leur flamme spirituelle.



Écrit par Connor Lafortune

## Fabriquer des objets spirituels



### Activité

- Les objets spirituels peuvent varier selon les traditions, les nations et les pratiques de chacun. Ils sont la représentation physique de notre spiritualité et en fabriquer peut nous aider à nous concentrer sur celle-ci. Ci-dessous, nous vous proposons une liste d'objets spirituels que vous pourriez fabriquer, mais nous vous encourageons à en ajouter d'autres.
- Vous pouvez faire cette activité en groupe, ou individuellement. Pour des objets plus élaborés, comme pour la fabrication du tambour qui s'accompagne de plusieurs enseignements, nous vous encourageons à vous adresser aux Gardiens du savoir.
- Les objets n'ont pas besoin d'être compliqués! Il peut s'agir d'un insigne entier ou d'une simple pochette à tabac. Ce qui compte dans le processus de création de l'objet n'est ni sa valeur en argent, ni les efforts déployés, mais bien le désir de le fabriquer et les intentions.

### Exemples

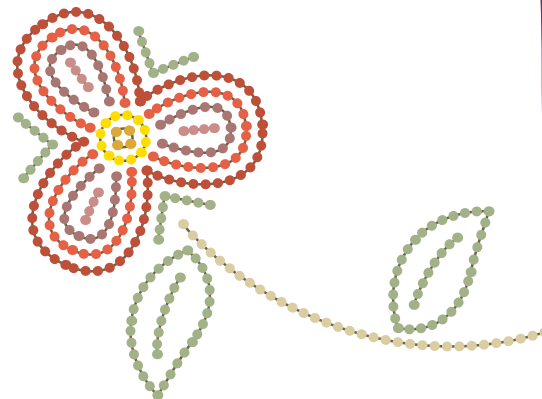
- Pochette à tabac
- Tambour
- Baguette de tambour
- Hochet
- Décoration d'une plume d'aigle
- Ballotin de médicaments
- Insigne
- Jupe en ruban
- Chemise en ruban
- Perlage

### Leçon

Fabriquer ces objets nous permet de nous reconnecter avec notre spiritualité ainsi qu'avec notre communauté spirituelle. Chaque objet peut avoir une signification différente, un enseignement différent et une leçon différente. Nous vous encourageons à rechercher ces leçons par vous-même. Les enseignements peuvent également varier en fonction de la culture pratiquée. Par exemple, le tambour représente souvent les battements du cœur de notre peuple et la manifestation de nos ancêtres. Différents tambours peuvent représenter différentes personnes, par exemple, un tambour à main peut représenter une grand-mère, tandis que le grand tambour peut représenter notre grand-père.

### Ressources *(en anglais seulement)*

- [Ribbon Skirt Tutorial With Billie Jo Kruger](#)
- [Simple AF Ribbon Shirt Tutorial Part 1: Measuring and Pattern Drafting](#)
- [Simple AF Ribbon Shirt Tutorial Part 2: Cutting Fabric and Sewing](#)
- [Sacred Items and Bundles – Indigenous Website](#)
- [Cultural ignorance at heart of skirt-shaming controversy](#)
- [Beads: Symbols of Indigenous Cultural Resilience and Value](#)
- [Tribal Spirit Hand Drum Kits](#)
- [Medicine Bags or Bundles – Legends of America](#)

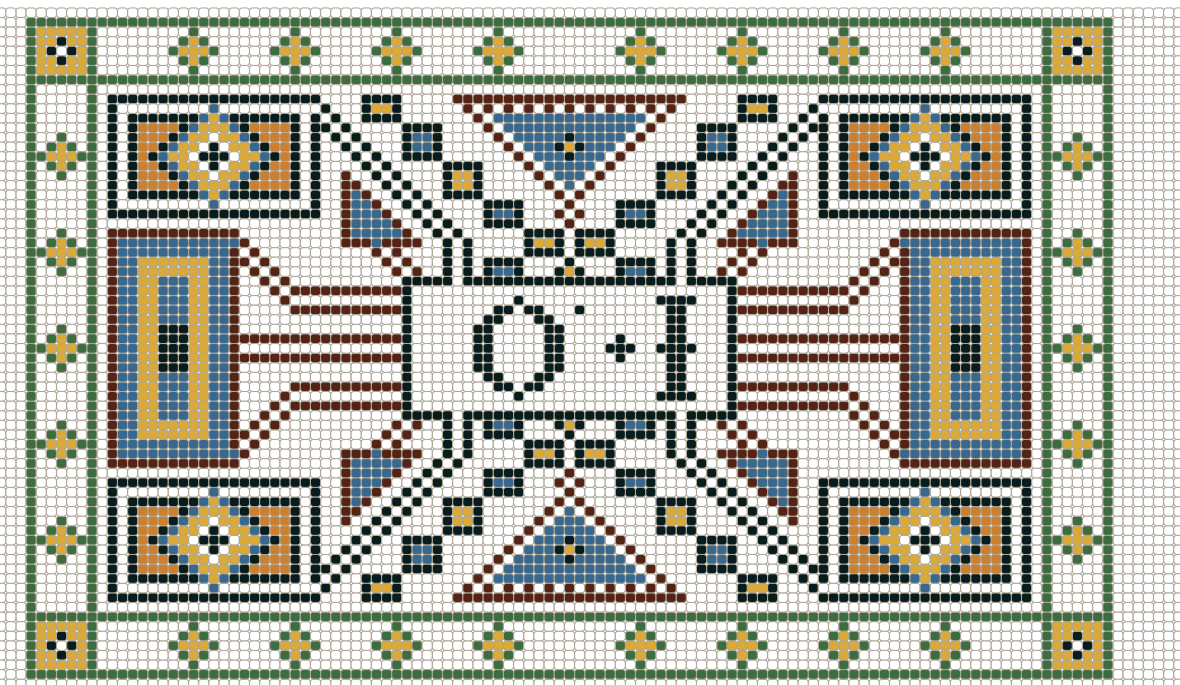




## Apprendre votre histoire de la création ✨

### Activité

Nous encourageons les individus à apprendre l'histoire de création de leur nation. Ces récits ancestraux peuvent nous aider à nous réconcilier avec les enseignements d'autrefois et à nous reconnecter à notre spiritualité dans son ensemble. Nous pouvons les apprendre en écoutant des films, des fichiers audios, en lisant ou simplement en discutant avec d'autres. Nous sommes conscients que l'histoire de la création peut varier selon les individus. Ci-dessous, vous trouverez plusieurs versions recueillies parmi plusieurs nations. Nous vous encourageons tout de même à contacter vos Aînés ou les Gardiens de ce savoir dans votre communauté, si vous le pouvez.



### Exemples d'histoires de la création (en français et anglais)

- [\*L'histoire anichinabée de la création — Parc national Pukaskwa\*](#)
- [\*The Creation Story – Turtle Island For the Ojibway/Anishinabe people, Long ago, after the Great Mystery, or Kitchi-Manitou\*](#)
- [\*The Creation Story\*](#)
- [\*Haudenosaunee Creation Story\*](#)
- [\*Raven: A Haida Creation Story\*](#)
- [\*Elder Bill Reid: The Haida Creation Story\*](#)
- [\*Oneida Creation Story Oneida Sign Language 2017\*](#)
- [\*The Mohawk Story of Creation | Lee Claremont | TEDxPenticton\*](#)
- [\*Grand-mère — Histoire de la création – Ouverture sur le monde - Culture\*](#)
- [\*The Legend of Weesakayjack - First Nation Legend - How North America came to be - Canada\*](#)
- [\*Creation Stories - The Origins of Culture\*](#)
- [\*Cree Creation Story\*](#)
- [\*Métis—Stories of Long Ago - Voices of Métis - Our Voices, Our Stories - Library and Archives Canada\*](#)
- [\*The Creation Story – Historical and Contemporary Realities: Movement Towards Reconciliation\*](#)
- [\*Algonquin Creation Myth - An Algonquin Legend\*](#)
- [\*La création du monde | Conseil Tribal\*](#)
- [\*Mi'kmaq Creation Story\*](#)
- [\*Blackfoot Creation Myth – Legends of America\*](#)
- [\*Blackfoot Creation and Origin Myths\*](#)
- [\*Creation Story \(Iroquois/Haudenosaunee\)\*](#)
- [\*Onondaga Creation Story\*](#)
- [\*The Inuit Creation Myth\*](#)
- [\*Sedna, by Heather Dale - The Inuit creation myth retold in American Sign Language\*](#)
- [\*Inuit Creation\*](#)
- [\*A Dakota Creation Story\*](#)
- [\*Tlingit Creation Story \(Raven\)\*](#)
- [\*Creation Myths -- Iroquois Creation Myth\*](#)



## Chanter au rythme du tambour



### Leçon

Chanter au rythme du tambour est une activité cérémonielle et culturelle pratiquée par les peuples autochtones à travers le Canada. Cette pratique peut varier selon les groupes, certains faisant même une différence entre le style de chant du pow-wow et le style de chant traditionnel. On l'utilise pour communiquer avec les esprits, en les appelant au son du tambour. Certains chants ayant des usages particuliers, il est important de chanter celui qui correspond aux besoins de la communauté, de la réunion, etc.

### Chant de l'eau Anishinaabek

*Wichita do ya do ya do ya do ya  
Wichita do ya do ya heh  
Wichita do ya do ya do ya  
Wichita do ya do ya heh  
Wacha tonaya hey ya hey ya  
Wacha tonaya hey ya hey  
Wacha tonaya hey ya hey ya  
Wacha tonaya hey ya hey*

### Chant A.I.M

#### Lead:

Maamwi gida-maashkozimin o hey ya hey o  
Together we should be strong  
Maamwi gida-maashkozimin o hey ya hey o  
Together we should be strong

### Le chant nibi Anishinaabek

*Wayaa hay-yaa away ya hay-yaa yo, way-haa way-ay-yaa-yo. Wayhaa way-ay-yaa-yo!  
Miigwech, Manitou! (Thank you, Great Spirit!)  
Wayaa way-ay-haa-yo wayaa way-ay-haa-yo  
Miigwech Ikwe! (Thank you, Woman!)  
Mee-ay Nibi Kinagajitoyan! (Who takes care of the Water!)  
Miigwech Benesiak! (Thank you, Thunderbirds!)  
Wayaa way-ay-aa-yo wayaa way-ay-haa-yo  
Miigwech Nokomis! (Thank you Grandmother Moon!)  
Wayaa way-ay-yaa-yo wayaa way-ay-haa-yo*

#### Verse:

Niizhwaasing ishkode gii-boodawewaad  
The seventh fire has been lit by them  
Boochigo Anishinaabemyang  
We have to all speak Anishinaabemowin  
Minobimaadziyang  
We are living well  
Minobimaadziyang  
We are living well  
O hey ya hey o



## Resources



### Découverte de la parenté, de l'identité, de la nation et d'un clan *(en français et anglais)*

- [Kinship ~ Walking Together](#)
- [Traditional Indigenous Kinship Practices at Home: Being Child-Centered During the Pandemic](#)
- [Reviving Indigenous Kinship — Freedom Rising](#)
- [What is Indigenous Identity?](#)
- [Clans – Indigenous Website](#)
- [Article — clan — les Autochtones du Canada](#)
- [Aboriginal Identity & Terminology](#)
- [Governance](#)

### Identités autochtones LGBTQ+2S *(en anglais seulement)*

- [Researching for LGBTQ Health](#)
- [OACAS Library Guides: LGBTQ2S+ identities and child welfare: Two-Spirit identities](#)
- [Two Spirit and LGBTQ Identities: Today and Centuries Ago - HRC](#)
- [An Introduction to the Health of Two-Spirit People: Historical, contemporary and emergent issues](#)
- [Indigenous Sexualities: Resisting Conquest and Translation](#)

### Spiritualités autochtones *(en français et anglais)*

- [What is Aboriginal spirituality?](#)
- [WRC-2017: \(2/9\) Indigenous Spirituality and Canadian Values](#)
- [Article : Religion et spiritualité des Autochtones au Canada](#)

### Les différentes formes de spiritualité *(en français et anglais)*

- [What is spirituality](#)
- [What is Spirituality?](#)
- [The Mental Health Benefits of Religion & Spirituality](#)
- [Qu'est-ce que la spiritualité? Est-ce un synonyme de « religion »? Qu'arrive-t-il si je ne suis pas pratiquant ou si je n'appartiens à aucun groupe confessionnel?](#)
- [What is Spirituality](#)
- [Coping – Faith and Spirituality](#)
- [The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status](#)



## Ressources

## Contacts communautaires et feuilles de ressources

(en anglais seulement)

### Services de santé

- [Health care services for First Nations and Inuit](#)
- [Health services and social programs for Indigenous Peoples - Canada.ca](#)

### Lignes de soutien aux jeunes et aux adultes

- [Indigenous crisis supports – Life Voice workshops](#)

### Financement jeunesse

- [Jordan's Principle | The Caring Society](#)
- [Updates on Jordan's Principle](#)

### Comment créer une liste de ressources pour votre communauté?

- [How to Create a Community Resource Guide](#)

## Outils et modèles

(en anglais seulement)



### Écrit une letter

- [How to Write a Letter: Letter Writing Tips and Examples](#)
- [Letter Format Example and Writing Tips](#)

### Feuille de calcul budgétaire

- [How to make a budget](#)

### Feuille de travail de l'activité de remue-méninges

- [Brainstorming Printable Worksheets](#)

### Modèle de soins personnels et d'autoréflexion

- [22 Self-Care Plan Checklists & Printables for a Happier & More Productive You](#)

### L'organisation d'un événement

- [The Event Planning Checklist Used By Top Event Planners](#)

### Modèle de CV

- [Resume-Now](#)

### Modèle de lettre de motivation

- [Cover Letter](#)

### Établissement d'objectifs

- [Personal Goal Setting Templates - Download PDF](#)

### Comment faire une demande de modèle de financement scolaire

- [50+ Scholarship Application Forms](#)

### Modèle de demande de bourses

- [50 Free Scholarship Application Templates & Forms - TemplateLab](#)



# Multimédia autochtone



## Tiktok

@daybirdBeauty	@desertndn	@willowredstar
@drivesthecommonman	@shinanova	@jacob_sinclair16
@ticaks2.0	@lavinahoule	@aliciakayley
@kendrajessie	@tiamiscihk	@motoriouscree
@ladybeardesigns	@ojibwaylegacy	@deadlyconway
@4generationscreations	@aichella	@haraqiq
@tabilaahmvrinn	@allytrick_	@ladybird_ra
@jayroymakokis	@raybaans	@geronimo.warrior
@feathernews	@bannockkash	@dreadfulbird
@twochiefs	@aungelle	@rez_reports
@chiefladybird	@eric_assinewai	@sherry.mckay
@sequinwapimikwan	@youngdreama	@monikkamcgregor
@scottwabano	@sillygoosekalei	@modern_warrior_
@aptnnews	@ohkairyn	@the_land
@tomaskarmelo	@darrellbrertrtonjr	@beccajewels

## Instagram

@odemini_giizis	@decolonizemyself	@nativereacts
@naanokaazii_designs	@cedarfoxbeads	@manitobah
@nimkii_shkode	@yellowtail	@_pourfection
@myminingtee	@mangeshig	@kokum_scrunchies
@teribeads2019	@otsitdesigns	@ntvsclathing
@adenikwe_singers	@assinewjewelry	@ginew_usa
@divingloon.co	@katielongboat.beadwork	@indigenousfriends
@ntvdsn	@monarch.beadwork	@sweetmoonphoto
@indigenoussupplies	@chiefladybird	@anishinabeknation
@ella_wholesale	@blueberrybead	@oxdxclothing
@dineh_largo_jewelry	@reclaimyourpower	@urbannativeera
@smudgetheblades	@cheekbonebeauty	@realnativesonly
@powwowjackets	@sarafox	@beadeddreamsca
@rockymountain.designs	@zazegaakwe	@jocy.bird
@kanatan_health_solutions_inc	@mini.tipi	@notoriouscree
@western_varieties	@ravenrising.ca	@ashleycallingbull
@beadworkbylib	@raven_reads	@nikitaelyse
@najinisowin	@officialsherrymckay	@kendrajessie
@tsista.kennedy	@natalierosestudios	@singsinthetimber
	@redbird_beads	

## Livre, auteure, écrivain

<i>Mishomis book</i> - Benton-Banai-baa	<i>#IndianLove: Poems</i> - Tenille Campbelle
<i>Ojibway ceremonies</i> - Basil Johnston	<i>The Inconvenient Indian</i> - Thomas King
<i>The Truth about stories</i> - Thomas King	<i>The Back of the Turtle</i> - Thomas King
<i>Indigenous Relations</i> - Bob Joseph and Cynthia F Joseph	<i>Medicine River</i> - Thomas King
<i>21 things you may not know about the Indian Act</i> - Bob Joseph	<i>Truth and Bright Water</i> - Thomas King
<i>Braiding Sweetgrass</i> - Robin Wall Kimmerer	<i>BreadfulWater</i> - Thomas King
<i>Indigenous healing</i> - Rupert Ross	<i>Green Grass, Running Water</i> - Thomas King
<i>Seven Sacred Teachings</i> - David Bouchard	<i>Medicine Walk</i> - Richard Wagamese
<i>Ways of Knowing</i> - Yale D Belanger	<i>One Native Life</i> - Richard Wagamese
<i>Ojibway Heritage</i> - Basil Johnston	<i>Keeper'n me</i> - Richard Wagamese
<i>The Sacred Pipe</i> - Black Elk	<i>Embers: One Ojibway's Meditations</i> - Richard Wagamese
<i>47,000 Beads</i> - Koja and Angel Adeyoha, illustrated by Holly McGillis	<i>Ragged Company</i> - Richard Wagamese
<i>Indian Horse</i> - Richard Wagamese	<i>One Story, One Song</i> - Richard Wagamese
<i>Jonny Appleseed</i> - Joshua Whitehead	<i>Starlight</i> - Richard Wagamese
<i>Firekeeper's Daughter</i> - Angeline Boulley	<i>Dream Wheels</i> - Richard Wagamese
<i>Return of the Trickster</i> - Eden Robinson	<i>For Joshua</i> - Richard Wagamese
<i>Nedi Nezu (Good Medicine)</i> - Tenille K. Campbell	<i>One Drum: Stories and Ceremonies for a Planet</i> - Richard Wagamese
<i>A History of My Brief Body</i> - Billy-Ray Belcourt	<i>Him Standing</i> - Richard Wagamese
<i>Indians On Vacations</i> - Thomas King	<i>A quality of light</i> - Richard Wagamese
<i>The Break</i> - Katherena Vermette	<i>Wampum at Niagara: The Royal Proclamation, Canadian Legal History, and Self-Government</i> - John Borrows
<i>This Place: 150 Years Retold</i> - Kateri Akiwenzie-Damm	<i>Ground-Rules: Indigenous Treaties in Canada and New Zealand</i> - John Borrows
<i>NDN Coping Mechanisms</i> - Billy-Ray Belcourt	
<i>This Wound Is a World</i> - Billy-Ray Belcourt	

# Multimédia autochtone



## Films, documentaire, présentation

- Rumble: The Indians Who Rocked The World
- Indian Horse
- Smoke Signals
- We Were Children
- [\*The Late Elder Don Cardinal, sharing at the 2nd Annual Igniting the Fire Gathering \(2007\) - Part 1\*](#) (Don Cardinal Talk)
- [\*Onaubinisay at the 2018 Parliament of the World's Religions \(Onaubinisay Talk\)\*](#)
- The Grizzlies
- Angry Inuk
- Trick or Treaty?
- Monkey Beach
- The Body Remembers When the World Broke Open
- Blood Quantum



## Musicien

- A Tribe Called Red
- Keith Secola
- Jim Boyd
- Willie Nelson
- Link Wray
- Redbone
- Snotty Nose Rez Kids
- DOKIS
- Faceless Bassist
- Jimi Hendrix
- Buffy Saint-Marie
- Cody Coyote
- Quantum Tangle
- Greyson Gritt
- Jeremy Dutcher

## Artist visual, perlage, peintre

- Tehatsistahawi Kennedy
- Bill Reid
- Christi Belcourt
- Charles Edenshaw
- Tim Restoule
- Norval Morrisseau
- Kenojuak Ashvak
- Juanita Growing Thunder Fogarty
- Skye Paul (*Running Fox Beads*)
- Molina Jo
- Elias Jade Not Afraid
- Lenise Omeasoo
- Tania Larsson
- Bobby Dues
- Hollis Chitto
- Catherine Blackburn
- Daphne Odjig
- Kenojuak Ashevak
- Tanya Tagaq
- Robert Davidson
- Alanis Obomsawin
- Susan Aglukark
- Freda Diesing
- Micheal Nicoll Yahgulanaas
- Kananginak Pootoogook
- Nicotye Samayualie
- Drezus
- Elle-Maija Taifeathers

## Podcasts

- Well for Culture
- All My Relations
- Coffee with My Ma
- Missing and Murdered
- Métis in Space
- New Fire with Lisa Charleyboy
- Secret Life of Canada
- The Henceforward
- This Land
- Unreserved
- Red Man Laughing
- Stories From The Land
- Coffee & Quad
- Toasted Sisters
- While Indigenous
- Kiwew
- Think Indigenous
- 2 Crees in a Pod
- Young and Indigenous
- Indigenous Urbanism
- Well for Culture
- Nation to Nation
- Native Calgarian
- Urban Indianz



# Centres d'amitiés au Canada par province et par territoire



## Ontario :

- Centre d'amitié de Kapuskasing
- Centre régional de soutien autochtone de Brantford
- Réseau autochtone de Wawa
- Centre d'amitié autochtone uni
- Toronto Council Fire Native Cultural Centre
- Centre d'amitié autochtone de Timmins
- Centre d'amitié Thunderbird
- Centre d'amitié autochtone de Thunder Bay
- Centre d'amitié autochtone de Sarnia-Lambton
- Centre d'amitié de Red Lake
- Le réseau autochtone
- Centre d'amitié de Parry Sound
- Centre d'amitié autochtone d'Odawa
- Centre d'amitié autochtone de North Bay
- Centre d'amitié Nogojiwanong
- Centre d'amitié Nishnawbe-Gamik
- Centre autochtone régional de Niagara
- Centre d'amitié Ne-Chee
- Centre d'amitié autochtone N'Swakamok
- Centre d'amitié N'Amerind
- Centre culturel autochtone M'Wikwedong
- Centre d'amitié Ininew
- Centre indien régional de Hamilton
- Centre d'amitié autochtone de la baie Georgienne
- Centre d'amitié autochtone de Fort Érié
- Centre d'amitié autochtone de Dryden
- Centre d'amitié Can-Am de Windsor
- Centre d'amitié autochtone de Barrie
- Centre d'amitié autochtone Atikokan

## Nouveau Brunswick :

- Centre d'amitié Under One Sky

## Territoires du nord-ouest :

- Centre d'amitié Ingamo Hall
- Centre d'amitié Deh Cho
- Centre d'amitié tlicho
- Le centre d'amitié Tree of Peace
- Centre d'amitié Zhahti Koe
- Centre d'amitié Soaring Eagle
- Centre d'amitié de l'oncle Gabe

## Yukon :

- Centre d'amitié Skookum Jim

## Île-du-Prince-Édouard :

- Conseil autochtone de l'Île-du-Prince-Édouard
- Confédération Mi'kmaq de l'Î.-P.-É.

## Nouvelle-Écosse :

- Centre d'amitié autochtone Mi'kmaw

## Terre-Neuve :

- Centre d'amitié du Labrador
- Centre d'amitié First Light St. John's Inc.
- Centre d'amitié autochtone People of the Dawn

## Québec :

- Le Regroupement des Centre d'Amitié Autochtone du Québec
- Native Friendship Centre of Montreal
- Maison Communautaire Missinak
- Native Montreal
- Centre d'amitié Eenou de Chibougamau

## Alberta :

- Association des centres d'amitié autochtones de l'Alberta
- Centre d'amitié autochtone de haut niveau
- Société du centre d'amitié Sagitawa
- Centre d'amitié de l'Association Nistawoyou
- Centre d'amitié de Grand Prairie
- High Prairie Native Friendship Centre Society
- Slave Lake Native Friendship Centre Society
- Athabasca Native Friendship Centre Society
- Association canadienne des centres d'amitié autochtones du Lac La Biche
- Société du centre d'amitié Hilton
- Centre d'amitié Edson
- Centre d'amitié autochtone canadien
- Rocky Native Friendship Centre Society
- Centre d'amitié autochtone de Red Deer
- Centre d'amitié autochtone de Calgary
- Centre d'amitié Miywasin
- Société du centre d'amitié Sik-Ooh-Kotoki
- Association des centres d'amitié Napi
- Société du centre d'amitié autochtone Mannawanis
- Société du centre d'amitié autochtone de Cold Lake
- Centre d'amitié autochtone canadien de Bonnyville

## Colombie britannique :

- Société d'amitié autochtone de Fort Nelson
- Société d'amitié de Fort St. John
- Société du centre d'amitié Tansi
- Centre d'amitié Nawican
- Association des maisons de l'amitié de Prince Rupert
- Société d'amitié Kermodé
- Centre d'amitié Dze L K'Ant
- Centre d'amitié du loup sacré
- Centre d'amitié autochtone de Prince George
- Société Quesnel Tillicum
- Société d'amitié Cariboo
- Centre d'amitié du loup sacré
- Centre d'amitié Wachiyay
- Centre d'amitié de Port Alberni
- Société autochtone Tillicum Lelum
- Hiiye'yu Lelum (Maison de l'amitié)
- Centre d'amitié autochtone de Victoria
- Société du centre d'amitié autochtone de Vancouver
- Association des centres d'amitié autochtones de la région de Fraser
- Société du Centre d'amitié de la mission
- Société du Centre d'amitié Lillooet
- Société d'amitié Conayt
- Société d'amitié autochtone de Kamloops
- Centre d'amitié du nord de l'Okanagan
- Centre d'amitié Ki-Low-Na
- Centre d'amitié Oonakane

## Manitoba :

- Centre d'amitié de Brandon
- Centre d'amitié Selkirk
- Centre d'amitié Dauphin
- Centre d'amitié de Flin Flon
- Centre d'amitié de Lynn Lake
- Centre d'amitié Portage
- Centre d'amitié de Riverton et du district
- Centre d'amitié Elbert Chartrand
- Centre d'amitié Le Pas
- Centre d'amitié Ma Mow We Tak
- Centre d'amitié de Winnipeg

## Saskatchewan :

- Centre d'amitié des autochtones et des Métis de Battlefords
- Centre d'amitié Buffalo Narrows
- Centre d'amitié Ile à la Crosse
- Centre d'amitié autochtone et métis de Prince Albert
- Centre d'amitié Kikinhak
- Centre d'amitié La Loche
- Centre d'amitié Newo Yotina
- Centre d'amitié du Nord-Ouest
- Centre d'amitié de la Vallée Qu'Appelle
- Centre d'amitié métis autochtone de Saskatoon
- Centre d'amitié Yorkton

## Nunavut

- Centre d'amitié Pulaarvik

## Ressources utiles (en anglais seulement)

- [Friendship Centres — The National Association of Friendship Centres \(NAFC\)](#)
- [Find a Friendship Centre - OFIFC](#)
- [Aboriginal Organizations in New Brunswick](#)
- [BCAAFC – Working together for a brighter future](#)
- [Manitoba Association of Friendship Centres \(MAC\)](#)
- [Guide to Indigenous Organizations and Service in Alberta](#)



# Établissements postsecondaires avec conseils/ressources autochtones

## Ontario :

- Université Laurentienne, Cercle étudiant autochtone
- Université Wilfrid Laurier, Conseil d'éducation autochtone
- Université Nipissing, Conseil autochtone sur l'éducation
- Université d'Algoma, Conseil du peuple Anishinaabe
- Université Brock, Conseil d'éducation autochtone
- Université Carleton, Conseil d'éducation autochtone
- Université de Guelph, Société étudiante autochtone
- Université Lakehead, Conseil d'éducation autochtone Ogimaawin
- Université McMaster, Conseil d'éducation autochtone
- Université OCAD, Conseil d'éducation autochtone
- Université de technologie de l'Ontario, Éducation autochtone et services culturels
- Université d'Ottawa, Conseil d'éducation autochtone
- Université Queen's, Conseil autochtone
- Université de Toronto, Conseil consultatif autochtone
- Université Ryerson, Conseil d'éducation autochtone
- Université Trent, Conseil d'éducation autochtone
- Université de Waterloo, Cercle consultatif autochtone
- Université Western, Association des étudiants autochtones
- Université de Windsor, Conseil d'éducation autochtone
- Université York, Autochtone à l'Université York
- Collège Algonquin, Conseil d'éducation autochtone
- Collège Cambrian, Cercle pour l'éducation autochtone
- Collège Canadore, Cercle autochtone sur l'éducation
- Collège Centennial, Conseil d'éducation autochtone
- Collège Boréal, Comité d'éducation autochtone
- Collège Confederation, Conseil Negahneewin
- Collège Durham, Conseil d'indigénisation
- Collège Fanshawe, Conseil d'éducation autochtone
- Collège Fleming, Services aux étudiants autochtones
- George College, Conseil d'éducation autochtone de Sahkitcheway
- Collège Georgian, Services aux Autochtones
- Collège Humber, Éducation et engagement autochtones Humber
- Collège Lambton, Centre des étudiants autochtones
- Collège Loyalist, Conseil étudiant autochtone
- Collège Mohawk, Conseil d'éducation autochtone
- Niagara College, Services d'éducation autochtone
- Collège Northern, Conseil autochtone sur l'éducation
- Collège St-Clair, Services aux étudiants autochtones
- Collège St. Lawrence, Conseil d'éducation autochtone
- Collège Sault, Conseil étudiant autochtone
- Collège Seneca, Conseil d'éducation autochtone
- Collège Sheridan, Conseil d'éducation autochtone

## Colombie Britannique :

- Camosun College, Conseil consultatif autochtone
- Coast Mountain College, Conseil des Premières Nations
- Collège de Nouvelle-Calédonie, Ressources autochtones
- Collège des Rocheuses, Services aux étudiants autochtones
- Collège Douglas, Services aux étudiants autochtones
- Collège Langara, Éducation et services autochtones
- North Island College, Conseil d'éducation autochtone
- Collège Northern Lights, Services aux Autochtones
- Collège Okanagan, Conseil d'éducation autochtone
- Collège Selkirk, Programme des services aux Autochtones et des Aînés
- Collège communautaire de Vancouver, Services aux Autochtones
- British Columbia Institute of Technology, First Nations Technology Council
- Université Capilano, Services aux étudiants des Premières Nations
- Université d'art et de design Emily Carr, lieu de rassemblement autochtone
- Justice Institute of British Columbia, Conseil consultatif autochtone
- Université polytechnique Kwantlen, comité consultatif autochtone
- Nicola Valley Institute of Technology, Conseil des aînés
- Université Royal Roads, conseiller en éducation autochtone
- Université Thompson Rivers, Conseil des ressources humaines autochtones
- Université de la vallée du Fraser, Relations avec les Autochtones et les non-Autochtones
- Université de la Colombie-Britannique, Éducation autochtone
- Université du Nord de la Colombie-Britannique, Gouvernance autochtone et initiatives autochtones
- Université de Victoria, Conseil consultatif universitaire autochtone
- Université Simon Fraser, Bureau des peuples autochtones
- Université de l'île de Vancouver, Services pour les étudiants autochtones

## Saskatchewan :

- Université de Regina, Bureau de l'identité autochtone
- Université de la Saskatchewan, programme d'engagement et de mentorat autochtone
- Collège Champion, Relations avec les peuples autochtones
- Collège Luther, Initiatives autochtones
- L'Université des Premières Nations du Canada
- St. Peter's College, Programme de leadership pour les jeunes autochtones
- Collège Briercrest, Centre autochtone
- Collège Horizon, Conseil autochtone de l'éducation du Collège Northern
- Carlton Trail College, Initiatives autochtones
- Collège Northlands, Centre des cultures autochtones
- Great Plains College, Sensibilisation autochtone et vérité et réconciliation : série de conférences
- Lakeland College, comité des étudiants autochtones
- Collège Cumberland, Conseil consultatif des Premières nations et des Métis
- Collège du Nord-Ouest, Conseil autochtone du Nord-Ouest

## Alberta :

- Université Athabasca, diverses organisations autochtones
- Université Grant MacEwan, Centre Kihew Waciston
- Université Mount Royal, Bureau d'identité autochtone académique
- Université de l'Alberta, Conseil des étudiants autochtones
- Université de Calgary, Conseil consultatif des étudiants autochtones
- Université de Lethbridge, Conseil autochtone
- Alberta Bible College, Comité du ministère autochtone canadien
- Alberta College of Art and Design, Conseil des étudiants autochtones en arts
- Collège universitaire Ambrose, La route de la réconciliation
- Bow Valley College, conseil consultatif
- Collège universitaire Concordia de l'Alberta, Conseil de direction des directions autochtones
- Institut de technologie DeVry, Conseil autochtone de l'éducation
- Collège régional de Grande Prairie, Cercle des étudiants autochtones
- Collège Keyano, Centre des étudiants autochtones
- Lakeland College, comité des étudiants autochtones
- Collège Lethbridge, stratégie Niitsitapi et services aux Autochtones
- Collège de Medicine Hat, Bureau de soutien aux Autochtones
- Collège NorQuest, Wakhóhtowin et services aux étudiants autochtones
- NAIT, Centre Nisóhkamátotán
- Northern Lakes College, Conseil autochtone de l'éducation
- Olds College, Services aux autochtones
- Collège Portage, comité consultatif
- Red Deer College, Services aux étudiants autochtones
- SAIT, Chinook Lodge Aboriginal Student Alliance
- Collège universitaire St. Mary, comité des PNMI

## Nouveau Brunswick :

- Université Mount Allison, soutien aux étudiants autochtones
- Université St. Thomas, Soutien aux étudiants autochtones
- Université de Moncton, Service Autochtone
- Université du Nouveau-Brunswick, Mi'kmaq-Wolastoqey Centre
- Université de Fredericton, Mi'kmaq-Wolastoqey Centre
- Institut de formation de l'Union des Indiens du Nouveau-Brunswick, Union des autochtones du Nouveau-Brunswick

## Manitoba :

- Université de Brandon, Collectif d'étudiants autochtones
- Collège universitaire du Nord, Centre Ininiwi Kiskinwamakewin
- Université du Manitoba, Association des étudiants autochtones
- Université de Winnipeg, Conseil des étudiants autochtones
- Collège communautaire Assiniboine, Affaires autochtones
- Collège Red River, Cercle consultatif autochtone





## Établissements postsecondaires avec conseils/ressources autochtones

### Terre-Neuve-et-Labrador :

- Université Memorial de Terre-Neuve, Bureau des affaires autochtones

### Nouvelle-Écosse :

- Université Acadia, Société étudiante autochtone de l'Acadie
- Université du Cap-Breton, Conseil de bande Mi'kmaw
- Université Dalhousie, Soutien aux étudiants autochtones
- Université Mount Saint Vincent, Centre des étudiants autochtones
- Collège communautaire de la Nouvelle-Écosse, Soutien aux étudiants autochtones

### Île-du-Prince-Édouard :

- Université de l'Île-du-Prince-Édouard, Centre des étudiants autochtones Mawi'omi
- Collège Holland, ressources autochtone

### Territoires du nord-ouest :

- N/A

### Nunavut :

- Initiatives de l'Université du Yukon, des Autochtones du Yukon et des Premières nations
- Collège universitaire du Nord, Centre Ininiwi Kiskinwamakewin
- Collège Cumberland, Conseil consultatif des Premières nations et des Métis
- Collège de droit de l'Université de la Saskatchewan, Centre de droit autochtone
- Université des Premières Nations du Canada

### Yukon :

- Initiatives de l'Université du Yukon, des Autochtones du Yukon et des Premières nations

### Québec :

- Université Bishop's, Soutien aux étudiants autochtones
- Collège Centennial, Conseil d'éducation autochtone
- Collège d'Ahuntsic, Espace d'autochtonisation
- Concordia University, Centre culturel autochtone
- Collège Dawson, Centre des Premiers Peuples
- John Abbott College, Indigenous Student Resource Center
- Université McGill, Soutien aux Autochtones
- Séminaire de Sherbrooke, Santé autochtone
- Université Laval, Réconciliation autochtone
- Collège Vanier, Cercle autochtone

Écrit par Connor Lafortune

## Vidéos sur la Promotion de la vie

(en anglais seulement)

*Life Promotion: A Strength-Based Approach to Indigenous Wellness*

– Thunderbird Partnership Foundation

*How to use the First Nations Wellness Continuum Framework*

– Thunderbird Partnership Foundation

*Life Promotion Photovoice Project*

– Collateral Damage Project

*Suicide Prevention 1, Suicide Prevention 2*

*"I Choose... to Live" First Nation youth life promotion video*

– Loretta Seshequin

*Tseshah Life Promotion V2*

– Imagination FX

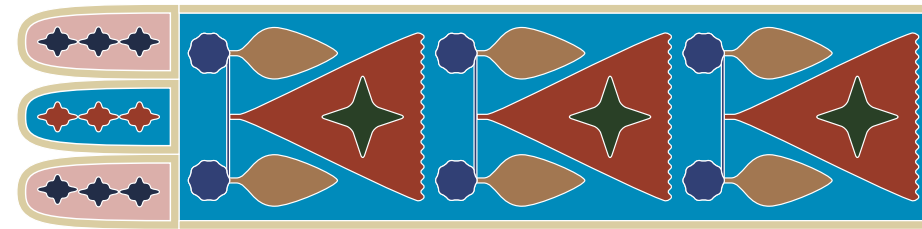
*Life Promotion for All My Relations*

– FNHealthCouncil



## Sages pratiques pour engager les jeunes

Tout au long de la boîte à outils, le Groupe d'action jeunesse avait trouvé les meilleures façons d'impliquer les jeunes. Ci-dessous, nous avons énuméré diverses façons dont les jeunes peuvent être mieux engagés :



*Raconter des histoires et écouter*

*Donner des enseignements et des histoires culturelles*

*Avoir des mis à jour les vidéos et le contenu (supprimer les documents obsolètes)*

*Avoir des jeunes leaders et animateurs*

*Partage des expériences personnelles*

*Avoir une apparence décontractée pour les rendre confortables (jeans)*

*Rester réel (c.-à-d. honnêteté, authenticité)*

*Projection d'un film, d'un documentaire ou de vidéos*

*Utilisation de supports visuels (tableaux de conférence, notes autocollantes, affiches)*

*Faire entendre et voir les jeunes*

*Leur donner quelque chose de physique à ramener à la maison (c'est-à-dire planter une graine, une pierre avec un message, une carte mentale)*

*Fournir des repas, des collations et des boissons*

*Leur remettre des feuilles de questions*

*Incorporer des techniques de mise à la terre et des exercices de respiration*

*Utiliser des brise-glace et s'assurer que vous faites des présentations appropriées*

*Accorder des pauses (leur laisser le temps de se lever et de s'étirer ou de changer de siège)*

*Fournir des jouets, des livres à colorier, des marqueurs, des crayons, de la pâte à modeler, des pierres, de l'artisanat, etc.*

*Utilisation de la technologie et des médias (iPads, téléphones et ordinateurs)computers)*

*Avoir une journée P], avec des couvertures, des oreillers et des sofas.*

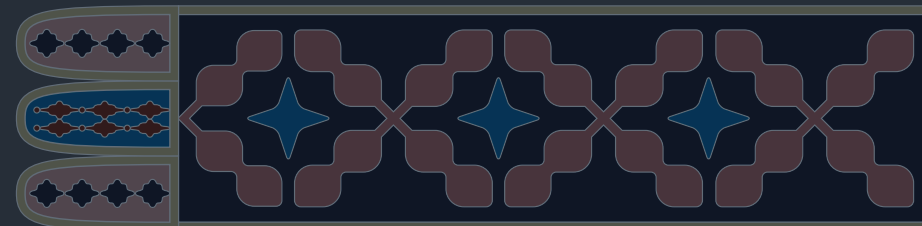
*Remise de prix pour avoir posé ou répondu à des questions, et offrir des cadeaux ou sacs à emporter pour tous.*

*Avoir des prises de contrôle sur les réseaux sociaux*

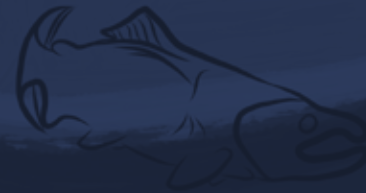
*Tenez-vous en à des activités engageantes plutôt qu'à des présentations, nous encourageons à parler avec les jeunes plutôt qu'à eux et à utiliser des jeux et des activités.*

### Création d'un espace sécurisé

- Avoir des avertissements de déclenchement
- Utiliser des indices non verbaux pour les arrivées/départs
- Avoir une personne de soutien des urgences de santé mentale
- Avoir des suivis constants
- Sécuriser physiquement l'espace (utiliser des cercles, espacer les individus, éviter les obstacles, contrôler la température, contrôler la quantité de bruit, avoir des couvertures)







[thunderbirdpf.org](http://thunderbirdpf.org)