

Connexion avec la Culture :

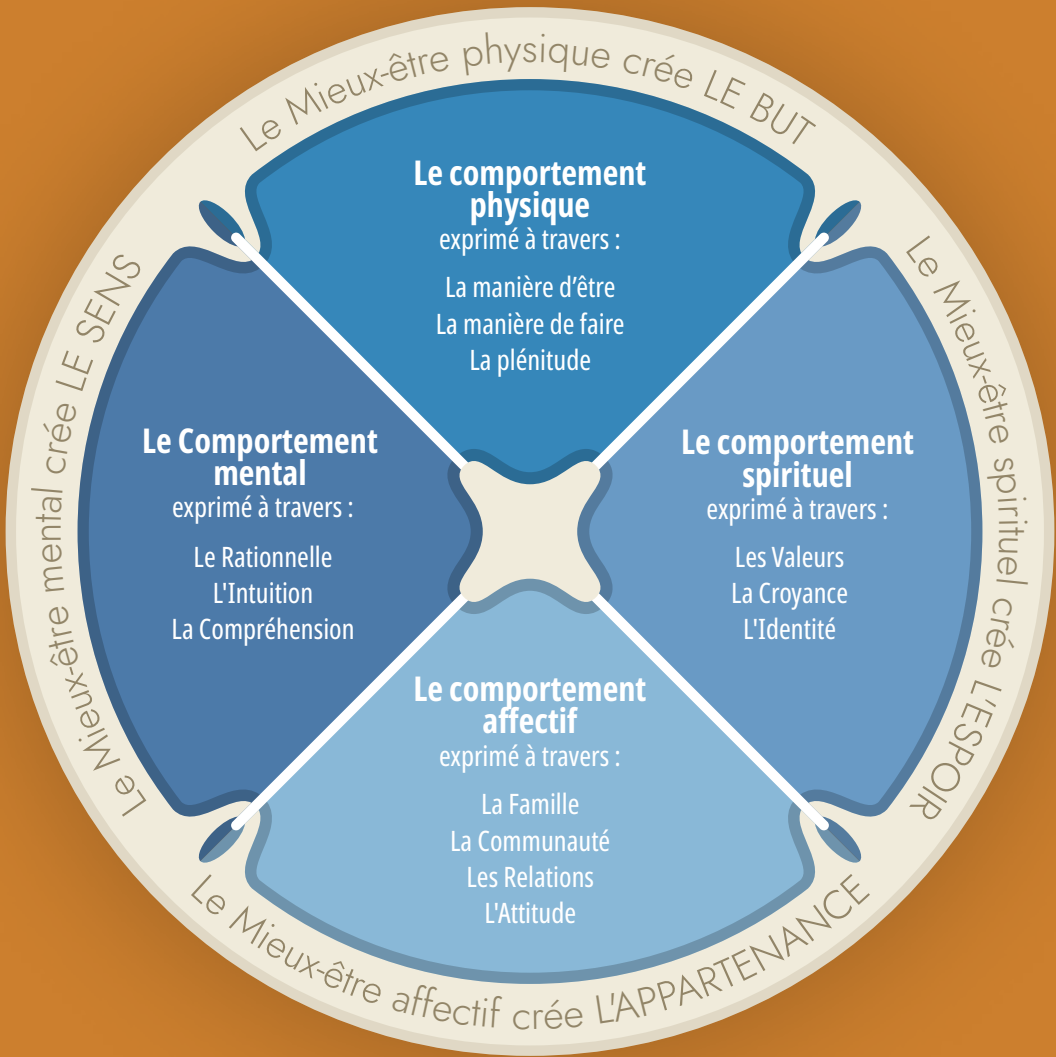
CROÎTRE NOTRE MIEUX-ÊTRE

Manuel de l'animateur



« Le mieux-être du point de vue autochtone renvoie au fait qu’une personne prise dans sa globalité jouit d’une bonne santé qui se traduit par un sentiment par celle-ci d’avoir de l’équilibre entre son esprit, son cœur, son âme et son corps. Au centre du mieux-être est la conviction chez un individu selon laquelle il est relié à sa langue, à la terre, aux êtres de la création et à ses ancêtres, et qu’il bénéficie du soutien d’une famille bienveillante et vit dans un environnement qui lui est favorable ».

Ainé Jim Dumont, définition de Mieux-être *



Le *Cadre de mieux-être autochtone*© a été mis au point sous la direction des aînés et des membres de la communauté dans le cadre du projet « *Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention dans le traitement des toxicomanies* ». Nous nous sommes inspiré des connaissances partagées au moyen du Cadre de mieux-être autochtone afin de mettre au point des activités pratiques dont la fleur est l’image centrale et accessible pour croître notre mieux-être

Introduction	4
Connexion avec la Culture	6
Comment nous nous connectons	
Différences culturelles	
Rôle des fournisseurs de services	
Conversations sur la culture autochtone	8
Initiatives nationales sur le mieux-être	9
Cultiver une fleur de mieux-être	10
Options de conception	
Aide et ressources	
Ressources supplémentaires pour l'étape 4	11
Différentes façons d'utiliser la fleur avec vos clients	12
D'autres façons d'utiliser la fleur	
Remerciements	13
Cartes murales	
Définition de mieux-être	14
Cadre de mieux-être autochtone	15
Définition de la culture	16
Interventions culturelles communes	18
Échantillon de fleurs	20

* Extrait de la définition du mieux-être par l'ainé Jim Dumont, Fondation nationale autochtone de partenariat pour la lutte contre les dépendances, ** projet Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention dans le traitement des toxicomanies – Université de la Saskatchewan. (2014). Définition de mieux-être© Bothwell, Ontario: Auteur. Instituts de recherche en santé du Canada, numéro de référence de financement AHI-120535.

Introduction

Nous vous remercions de vous être intéressé au manuel de Connexion avec la culture : cultiver notre mieux-être. Il vous présentera un processus étape par étape, afin de vous permettre d'aider vos clients à réfléchir à la culture autochtone et à ce qu'elle signifie pour le mieux-être de ces derniers. Nous partagerons certaines des recherches ayant abouti à la mise au point de Connexion avec la Culture : Croitre notre mieux-être et nous suggérerons également différentes façons de vous servir du matériel avec vos clients, ainsi qu'avec d'autres personnes ou groupes, y compris vos collègues de travail.

Le Guide d'activités complémentaires propose des exercices simples, étape par étape, pour encourager vos clients à réfléchir à la culture et au mieux-être, individuellement ou en groupe.

Connexion avec la culture: cultiver notre mieux-être est l'un des fruits d'une étude triennale financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et intitulée Honorer nos forces: la culture autochtone comme intervention dans le traitement des toxicomanies. Sous la conduite d'un partenariat entre l'Assemblée des Premières Nations; le Centre de toxicomanie et de santé mentale, la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances * et l'Université de la Saskatchewan, l'étude s'est penchée sur les forces de la culture des Premières Nations en matière de traitement de toxicomanies et d'abus d'alcool.

Le Cadre de mieux-être autochtone (sur la couverture et à la fin du manuel) a été mis au point sous la conduite des aînés et des membres de la communauté dans le cadre dudit projet et il s'inspire des connaissances autochtones telles que le cercle d'influences. Il s'est également inspiré du Cadre de mieux-être autochtone afin de mettre au point des activités pratiques dont la fleur est l'image centrale et accessible.

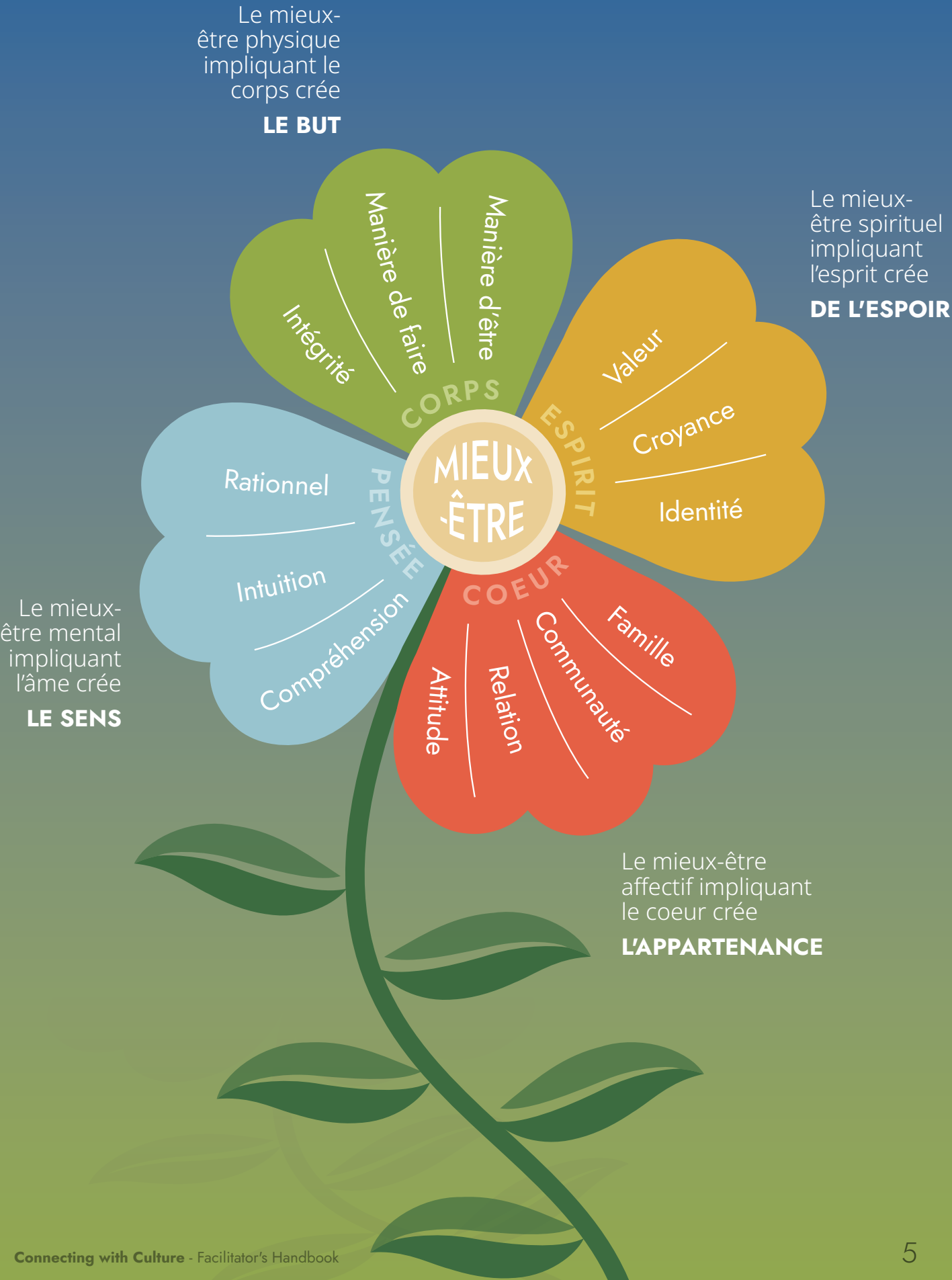
Les activités liées aux fleurs sont basées sur la culture autochtone et sont spécialement conçues pour répondre aux besoins des participants aux programmes de traitement des toxicomanies. Cependant, les enseignements peuvent être appliqués à toutes les cultures et peuvent constituer un moyen utile d'amorcer une conversation sur la culture avec d'autres groupes et individus.

* Depuis juin 2015, la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances a changé de raison sociale devenant Thunderbird Partnership Foundation, une division de la FANPLD. Pour plus d'informations, visitez le site : www.thunderbirdpf.org

Bonjour!
Aanii!
Tansi!
Kwe!
Metaloltiog!
Shé: kon!

Fleurs et culture

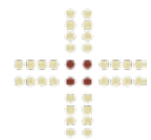
Les fleurs font partie de la culture autochtone; elles constituent des symboles puissants et les peuples autochtones à l'échelle du pays s'en servent à la fois comme denrées alimentaires et remèdes. Les fleurs nous rappellent notre lien à la terre et à notre Nation. Elles nous enseignent le cycle de la vie (la naissance, la croissance et le renouvellement). Elles nous rappellent également d'être patients durant les périodes de changement. La croissance et la beauté d'une fleur s'apparentent au renouvellement de la culture et du mieux-être des peuples des Premières Nations, Inuits et Métis.



Connexion avec la culture

En tant qu'Autochtones, il est important pour notre mieux-être que nous soyons en contact avec notre culture. Sans que ce soit notre faute, beaucoup d'entre nous ont été séparés de leurs pratiques, traditions et cérémonies culturelles (aussi appelées interventions culturelles) pendant longtemps.

Peu importe où vivent les Premières Nations, les Inuits et les Métis au Canada, nous comprenons que nos cultures individuelles ont des façons de faire communes. Par exemple, nous convenons tous que l'esprit est au centre de notre être et de ceux avec qui nous sommes en relation, y compris les animaux, la terre et nos ancêtres. Nous reconnaissons que toute la vie est interconnectée, un cercle qui s'efforce d'atteindre un équilibre favorisant la gentillesse, la bienveillance et le respect de tous.



De quelle façon nous sommes connectés

Le *Cadre du mieux-être autochtone* explique que nous pouvons nous connecter à notre culture autochtone de plusieurs façons. Par exemple, nous pouvons nous connecter **spirituellement** à la culture en offrant une prière ou en participant à une cérémonie. Pour établir un lien **émotionnel** avec la culture, nous pouvons établir une relation avec le monde vivant, y compris les plantes et les animaux. Apprendre et réfléchir aux histoires de la Création nous permet de nous connecter **mentalement** à la culture. Nous pouvons nous connecter **physiquement** à la culture en touchant la terre et en remerciant la Terre mère pour ses dons.

Le mieux-être est un équilibre entre le spirituel, l'émotionnel, le mental et le physique.

Cet équilibre s'enrichit lorsque nous trouvons :

- Un **espoir** pour notre avenir et celui de nos familles, fondé sur un sentiment d'identité, des valeurs uniques et une croyance en l'esprit;
- Un sentiment d'**appartenance** et de connexion au sein de nos familles, de notre communauté et de notre culture;
- Un **sens** et une compréhension de la façon dont nos vies et celles de nos familles et de nos communautés font partie de la création et d'une riche histoire; et
- Un **but** dans notre vie quotidienne, que ce soit par l'éducation, l'emploi, les activités de soins ou les modes culturels d'être et de faire.

Différences culturelles

Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas « une » culture, car la culture est définie par le territoire, la langue et la nation des gens. Les centres de traitement offrent une culture par le biais de leurs programmes ancrés dans la culture des personnes où ils sont situés.

Il n'y a pas de directions (nord, sud, est, ouest) attachées au *Cadre de mieux-être autochtone* et, de même, à la fleur. Bien que les directions sacrées soient toujours présentes, leur signification peut varier d'une région à l'autre. Parlez à un aîné local ou à un gardien de la connaissance pour savoir comment les directions sont utilisées dans votre communauté.

La fleur n'est qu'une des nombreuses façons de se connecter à notre culture. Nous avons choisi d'utiliser la fleur, car nous pensons qu'elle sera significative pour un large public.

Nous avons utilisé le mot « Premières Nations » tout au long de ce document, car le mot « autochtone » est limité à l'Amérique du Nord et est imposé par le gouvernement. Bien qu'il soit également imposé par le gouvernement, nous avons utilisé le terme « Premières Nations » afin de différencier ce groupe des peuples autochtones, inuits, et métis du Canada.

Rôle des prestataires de services

En tant que prestataires de services, nous n'avons pas été formés pour offrir des interventions culturelles. C'est la responsabilité des aînés et des gardiens de la connaissance

Nous vous encourageons à faire participer les aînés et les gardiens de la connaissance à votre programme afin qu'ils partagent leurs enseignements pour éclairer vos discussions sur la guérison et le mieux-être. Peut-être peuvent-ils être invités à participer à votre session et partager leurs connaissances sur la culture locale.

Pour plus d'informations, consultez les cartes murales sur le mieux-être (Définition de la culture, Définition du mieux-être, Cadre du mieux-être autochtone, Interventions culturelles communes) à la fin du présent manuel et sur notre site Web au lien suivant : <https://thunderbirdpf.org/nnapf-document-library/>

Il existe de nombreuses façons de pratiquer la culture, et la préparation d'aliments traditionnels en est une importante. Chacun des centres de traitement du Programme national de lutte contre l'abus d'alcool et de drogues chez les Autochtones et du Programme de traitement de la dépendance aux solvants chez les jeunes participant à ce projet, ainsi que notre équipe de recherche, a partagé avec vous une recette qui met en valeur la beauté des aliments et des traditions culinaires des Premières Nations. Vous pouvez les trouver à l'adresse suivante : <https://thunderbirdpf.org/nnapf-document-library/>

Conversation sur la culture autochtone

L'étude *Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention dans le traitement des toxicomanies* a débuté par des visites dans 12 centres de traitement du Programme national de lutte contre l'abus d'alcool et de drogues chez les Autochtones (PNLAADA) et du Programme de lutte contre l'abus de solvants chez les jeunes (PLASJ), où les membres de l'équipe de recherche ont organisé des conversations communautaires. Les conversations ont porté sur l'offre d'interventions culturelles dans le traitement, et sur les meilleurs moyens de relever ces défis.

Les visites étaient dirigées par l'ainé Jim Dumont. Il a souligné dans chaque centre de traitement que notre conversation communautaire sur la culture autochtone au Canada et dans le monde ne fait que débiter.

L'ainée Gladys Wapass-Greyeyes a raconté l'histoire d'une fleur qui pousse. Elle a expliqué que les fleurs font partie de notre culture autochtone et nous enseignent le renouvellement et la patience. Travailler avec les clients pour développer une fleur qui est ancrée dans le Cadre du mieux-être autochtone est une façon de s'assurer que la conversation sur la culture et le mieux-être continue de se développer.

Les collaborateurs originaux du PNLAADA et du PLASJ sur ce projet sont tous heureux de vous offrir des conseils, au besoin :

- ✚ Carrier Sekani Family Services
- ✚ Ekweskeet Healing Lodge
- ✚ Leading Thunderbird Lodge
- ✚ Nelson House Medicine Lodge
- ✚ Nenqayni Wellness Centre
- ✚ Nimkee NupiGawagan Healing Centre
- ✚ Rising Sun Treatment Centre
- ✚ Saulteaux Healing and Wellness Centre
- ✚ Tsow-Tun Le Lum Society
- ✚ Wanaki Centre
- ✚ White Buffalo Youth Inhalant Treatment Centre
- ✚ Wolastoqewiyik Healing Lodge

Le PNLAADA a été créé au milieu des années 1970 pour lutter contre l'abus d'alcool et de drogues dans les communautés autochtones. Il est financé par Santé Canada et largement administré par les communautés et les organisations des Premières Nations. Il existe actuellement 52 centres de traitement résidentiels offrant plus de 550 programmes de prévention à travers le pays.

L'origine du PLASJ remonte à 1995, lorsque Santé Canada s'est engagée à créer plusieurs centres de traitement des Premières Nations axés sur l'abus de solvants chez les adolescents. Établis entre 1995 et 2005, il y a maintenant 10 centres résidentiels offrant des services à travers le Canada.

Initiatives nationales de mieux-être

Vous pouvez accéder en ligne aux informations sur les initiatives nationales de mieux-être liées à ce projet :

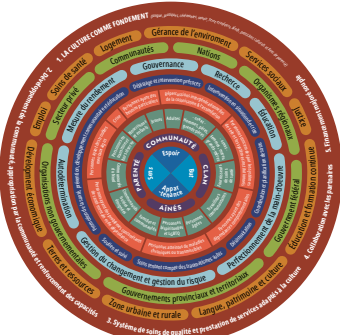
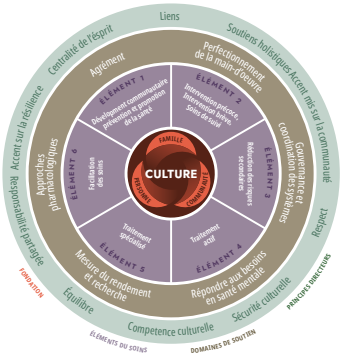
Dirigé par la Fondation du Partenariat national autochtone pour la lutte contre les dépendances, le document intitulé *Honorer nos forces : Cadre renouvelé du programme de lutte contre les toxicomanies chez les Premières Nations du Canada* décrit un continuum de soins pour soutenir des réponses communautaires, régionales et nationales renforcées aux problèmes de consommation d'alcool et de drogues. Il est conçu pour servir de cadre à une approche globale des programmes de santé mentale et de lutte contre les dépendances dans les centres du PNLAADA et du PSJA. (<https://thunderbirdpf.org/hos-full>)

Honorer nos forces : Cadre renouvelé du programme de lutte contre les toxicomanies chez les Premières Nations du Canada recommande de reconnaître la culture dans le traitement des toxicomanies. Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention dans le traitement des toxicomanies a été lancé pour fournir les recherches nécessaires. (<https://thunderbirdpf.org/TWF-ref-guide>)

L'Évaluation du mieux-être des Autochtones™ est l'un des outils développés dans le cadre de ce projet. Il peut être utilisé par les peuples autochtones qui bénéficieront d'un retour d'information sur leur état de mieux-être vu d'une perspective culturelle autochtone à un moment précis. (<https://thunderbirdpf.org/nwa-info>)

Le *Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations* est une initiative conjointe de la Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits, de l'Assemblée des Premières Nations et des leaders autochtones en santé mentale, de diverses organisations non gouvernementales. (<https://thunderbirdpf.org/fnmwc-full>)

Le *Cadre du continuum du mieux-être mental* est axé sur le concept plus large de mieux-être mental plutôt que de maladie mentale. Il utilise le *Cadre du mieux-être autochtone*, élaboré dans le cadre de la *Recherche sur la culture autochtone en tant qu'intervention dans le traitement des toxicomanies*. (<https://thunderbirdpf.org/TWF>)



Assistance et ressources

Certaines idées et certains termes du Guide d'activités sont abstraits et complexes. Vos clients auront probablement besoin d'aide pour les comprendre et les interpréter. Vous pouvez prévoir des séances individuelles ou une discussion de groupe, car des points de vue différents peuvent faciliter les explications.

Vous voudrez peut-être inclure de la musique, des images ou des vidéos culturelles dans les séances de vos clients. Vous pouvez également associer d'autres activités de votre centre de traitement à la fabrication de la fleur, comme la culture de plantes médicinales et les promenades dans la nature.

Cultiver une fleur

La croissance d'une fleur est comme le renouvellement de la culture et du mieux-être des Autochtones. Le *Guide d'activités* pour les clients décrit les cinq étapes de la croissance d'une fleur et comprend des questions de discussion et des activités.

La culture d'une fleur se fait en cinq étapes :

- ÉTAPE 1

LE CENTRE DE MA FLEUR :
Qu'est-ce que le mieux-être pour moi?
- ÉTAPE 2

LA TIGE DE MA FLEUR :
Que signifie la culture autochtone pour moi?
- ÉTAPE 3

LES FEUILLES DE MA FLEUR :
Quelles activités culturelles sont importantes pour moi?
- ÉTAPE 4

LES PÉTALES DE MA FLEUR :
À quelles activités culturelles vais-je participer?
- ÉTAPE 5

LE SOL DANS LEQUEL MA FLEUR Pousse :
Quels sont les supports culturels dont je dispose dans ma vie?



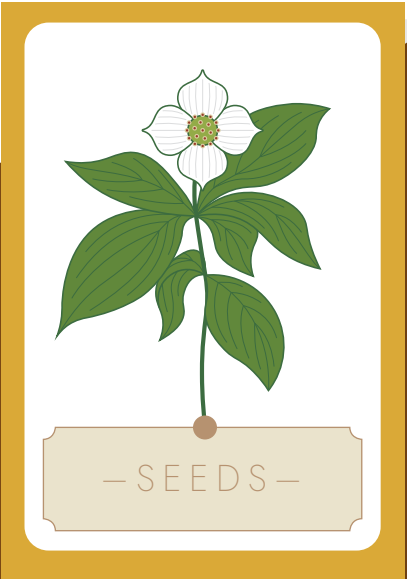
Options de conception

Encourage participants to be as creative as they want in growing their flower. At the end of the Activity Guide are two pages with the parts of the flower to cut out or trace onto some other material, like foam, to work with. They can also work on the paper copy with markers or crayons or draw their own flower on one of the blank pages provided at the end of the Activity Guide. *(We've included some examples from past clients at the end of the handbook.)*

Participants should feel free to make the petals different sizes to share a specific meaning. Or they can try using clay, paint, felt pieces or sand to design and grow their flower. Flowers can be three-dimensional; for example, clients could gather objects from nature (stones, feathers, twigs) to create an image.

If the idea of a flower doesn't work for your clients, that's no problem at all. Maybe they want to choose an animal, a tree or a person?

It may take your clients no time at all to grow their flower or they may work on it each and every day. You may choose to work with them to do one step a week or all five steps in one day. They should be encouraged to grow their flower in whatever way makes sense for them to achieve balanced wellness that is cultivated from an understanding of Indigenous culture.



Nous avons inclus un paquet de graines avec chaque *Guide d'activités* afin que les clients puissent continuer leur voyage vers le mieux-être à la maison en plantant les graines dans leur propre communauté.

Additional Resources for Step 4

Step 4 contains some complicated ideas and your clients may not find it easy to understand them. We encourage you to review the wall cards at the end of this handbook to familiarize yourself with the concepts underlying Step 4.

Our wellness as Indigenous people has four interrelated parts – spiritual, emotional, mental and physical. The Activity Guide asks participants to consider cultural activities in one or all of these areas that could increase their wellness. These four areas are broken down even further into different types of cultural actions or behaviours.

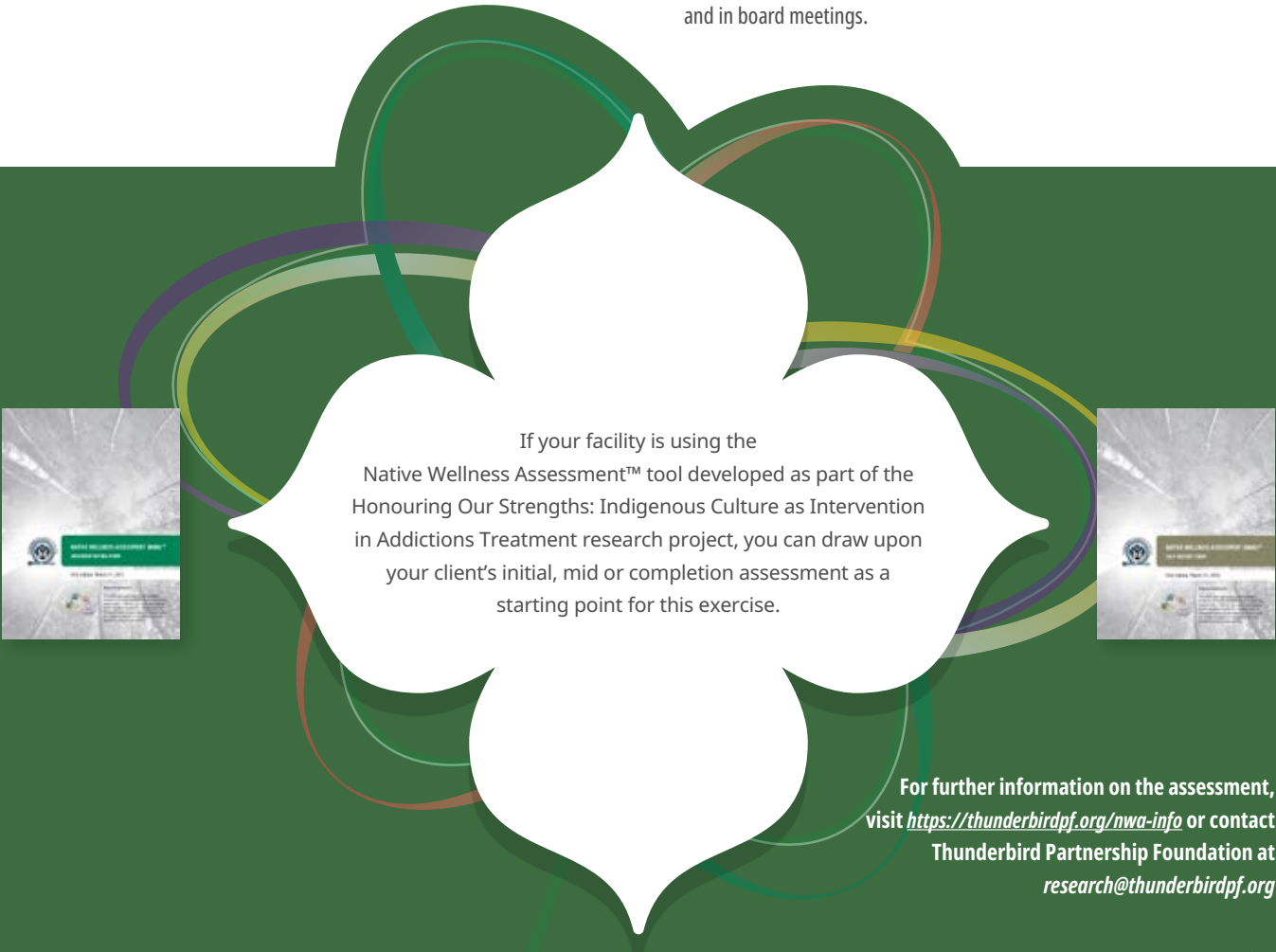
Suggest to clients that they start with one activity that interests them based on their responses to Step 3. Some clients will only complete a few petals. Others may want to add 13 petals to their flower based on the 13 different cultural actions identified in the spiritual, emotional, mental and physical areas.

Encourage your clients to choose activities that are achievable (*"I would like to walk for 10 minutes a day"* rather than *"I want to run a marathon"*).

Don't hesitate to approach an Elder or a cultural Knowledge Keeper for assistance during this step. This is their area of expertise and they have the understanding and skills needed to serve as a cultural resource.

We are all at different stages of wellness. Some of us will be early in our growth process (new seedlings) while others are further along (mature flowers). No matter which stage we are at, we can always learn more through participation and action.

- ✦ Share the Indigenous Wellness Framework at community gatherings to raise awareness about the important role of culture in wellness for Indigenous people healing from substance use issues.
- ✦ Use the flower to review the cultural interventions you offer at your treatment centre and discuss them, for example, at staff retreats and in board meetings.



If your facility is using the Native Wellness Assessment™ tool developed as part of the Honouring Our Strengths: Indigenous Culture as Intervention in Addictions Treatment research project, you can draw upon your client's initial, mid or completion assessment as a starting point for this exercise.

For further information on the assessment, visit <https://thunderbirdpf.org/nwa-info> or contact Thunderbird Partnership Foundation at research@thunderbirdpf.org

Ways of Using the Flower with your Clients

- ✚ Before you initiate a conversation with your clients about culture, invest some time in finding the cultural resources in your area, such as an Elder or Knowledge Keeper. Once you've identified local cultural resources, have a conversation with them about the common cultural practices in your area and how they can be accessed.
- ✚ Consider ways of facilitating client access to cultural resources, such as an Elder. Is it possible to provide an honorarium or a secure space within your service setting for them? The Document Library of the Thunderbird Partnership Foundation's website can provide you additional suggestions: <https://thunderbirdpf.org/napf-document-library/>
- ✚ Share the idea of a flower with your clients to facilitate a conversation about the relationship between culture and wellness. If your clients aren't interested in a discussion of culture, just do Step 1 (*What Does Wellness Mean to Me?*). There are also a number of items in the list of cultural interventions that are translatable across faiths and some that are less directly connected to ceremonies.
- ✚ Assist clients with developing a flower as part of other activities at your treatment centre that emphasize understanding culture and wellness and putting it into practice.
- ✚ Share this guide with Knowledge Keepers and Elders where your treatment centre is located to deepen your clients' conversations about culture and to enhance the broader community's learning. How do the Elders understand culture, wellness and the Indigenous Wellness Framework? What cultural interventions are specific to your community?
- ✚ Bring this guide to community meetings your clients are involved in, such as local schools and health centres. How do your community partners understand the Indigenous Wellness Framework and its parts? What steps might be taken to continue a community discussion about culture and wellness that includes your clients?

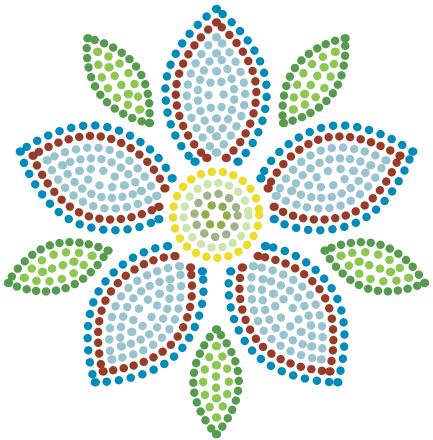
Other Ways you can use the Flower

- ✚ Share the Indigenous Wellness Framework at community gatherings to raise awareness about the important role of culture in wellness for Indigenous people healing from addictions.
- ✚ Use the flower to review the cultural interventions you offer at your treatment centre and discuss them, for example, at staff retreats and in Board meetings.
- ✚ Use the flower with strategic planning, review and evaluation of your programs. Are there parts of the flower that you cover well in your treatment centre and others that require more resources? Are there parts of the flower that identify cultural activities or philosophies that you might want to expand upon?
- ✚ Introduce the flower to community organizations you work with, such as a Friendship Centre or Wellness Committee. Host a discussion about strategic planning with these organizations. Sometimes organizations work in isolation from one another; the flower may be useful as a tool for opening up culture-based discussions for developing partnerships.

Acknowledgements

Our work was inspired by the leadership of Elder Jim Dumont and our treatment centre project partners to walk with First Nations' people on the path to wellness guided by cultural interventions. We gratefully acknowledge the work of all of our team members, past and current, and all whose paths we have crossed and who have impacted our work.

To find out more about the **Honouring Our Strengths: Indigenous Culture as Intervention in Addiction Treatment** project, please see the Indigenous Wellness Reference Guide on our website at <https://thunderbirdpf.org/IWF-ref-guide>



Members of the **Honouring Our Strengths: Indigenous Culture as Intervention Research Team** include:

Nominated Principal Investigator

Colleen Anne Dell (University of Saskatchewan)
www.colleendell.com

Co-Principal Investigators

Carol Hopkins (National Native Addictions Partnership Foundation), Peter Menzies (Independent, formerly Centre for Addiction and Mental Health), Jennifer Robinson and former designate Jonathan Thompson (Assembly of First Nations)

Co-Applicants

Sharon Acoose (First Nations University of Canada), Peter Butt (University of Saskatchewan), Elder Jim Dumont (Nimkee NupiGawagan Healing Centre), Marwa Farag (University of Saskatchewan), Joseph P. Gone (University of Michigan at Ann Arbor), Rod McCormick (Thompson Rivers University, formerly University of British Columbia), Christopher Mushquash (Lakehead University), David Mykota (University of Saskatchewan), Nancy Poole (BC Centre of Excellence for Women's Health), Bev Shea (University of Ottawa), Virgil Tobias (Nimkee NupiGawagan Healing Centre)

Knowledge Users

Mary Deleary (Independent, formerly Nimkee NupiGawagan Healing Centre), Renee Linklater (Centre for Addiction and Mental Health), Mike Martin (National Native Addictions Partnership Foundation), Kasi McMicking (Health Canada), Brian Rush (Independent, formerly Centre for Addiction and Mental Health), Sarah Steves and former designate Darcy Stoneadage (Health Canada)

Collaborators (Treatment Centres)

Willie Alphonse (Nenqayni Wellness Centre), Ed Azure (Nelson House Medicine Lodge), Christina Brazzoni (Carrier Sekani Family Services), Patrick Dumont (Wanaki Centre), Cindy Ginnish (Rising Sun), Yvonne Howse and former designate Hilary Harper (Ekweskeet Healing Lodge), Karen Main (Leading Thunderbird Lodge), Zelda Quewezance (Saulteaux Healing and Wellness Centre), Yvonne Rigsby-Jones (Tsow-Tun Le Lum), Norma Saulis (Wolastoqewiyik Healing Lodge), Ernest Sauve (White Buffalo Youth Inhalant Treatment Centre), Virgil Tobias and former designate Mary Deleary (Nimkee NupiGawagan Healing Centre)

Collaborators (Leadership)

Chief Austin Bear (National Native Addictions Partnership Foundation), Debra Dell (Youth Solvent Addiction Committee), Val Desjarlais and former designate Janice Nicotine (National Native Addictions Partnership Foundation), Rob Eves and former designate Rita Notarandrea (Canadian Centre on Substance Abuse), Elder Campbell Papequash (Saskatchewan Team for Research and Evaluation of Addictions Treatment and Mental Health Services), Elder Gladys Wapass-Greyeyes (White Buffalo Youth Inhalant Treatment Centre)

Contractors (Methodology)

Elder Jim Dumont (Three Fires Midewiwin Lodge), Randy Duncan (University of Saskatchewan), Carina Fiedeldey-Van Dijk (ePsy Consultancy), Laura Hall (University of Saskatchewan), Margo Rowan (University of Saskatchewan)

Management: Barbara Fornssler and former designate Michelle Kushniruk (University of Saskatchewan)

Editor: Penny McKinlay

We would like to recognize our core team who committed to developing the handbook and activity guide: Colleen Anne Dell, Debra Dell, Laura Hall, Barbara Fornssler and Carol Hopkins.

Suggested citation:

Dell, C., & Dell, D., & Dumont, J., & Fornssler, B. & Hall, L., & Hopkins, C. (2015). *Connecting with culture: growing our wellness. Facilitators handbook*. University of Saskatchewan.

Definition of Wellness

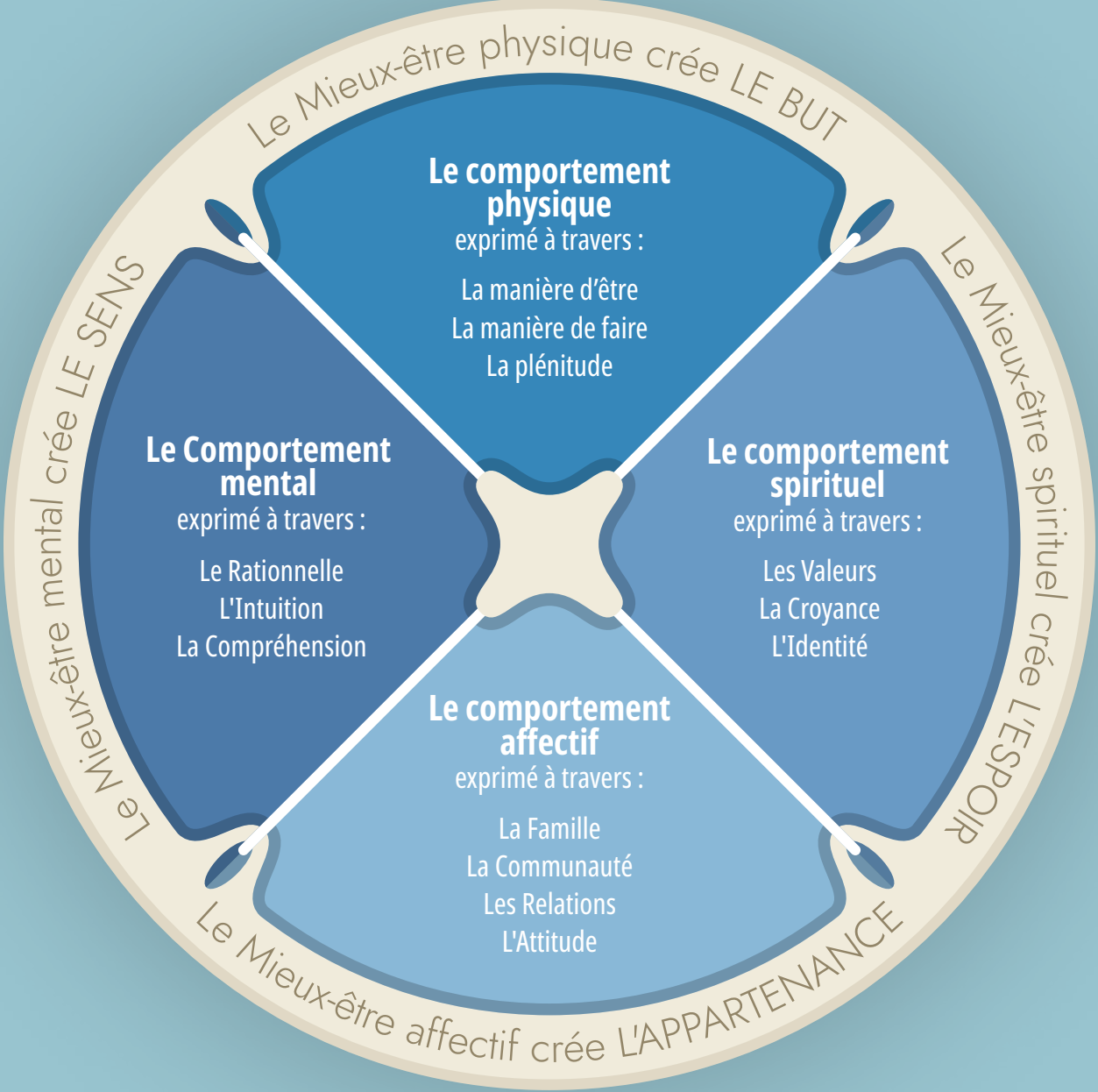
LE MIEUX-ÊTRE

du point de vue autochtone renvoie au fait qu'une personne prise dans sa globalité, jouit d'une bonne santé qui se traduit par un sentiment par celle-ci d'avoir de l'équilibre entre son esprit, son cœur, son âme et son corps. Au centre du mieux-être est la conviction chez un individu selon laquelle il est relié à sa langue, à la terre, aux êtres de la création et à ses ancêtres, et qu'il bénéficie du soutien d'une famille bienveillante et vit dans un environnement qui lui est favorable. L'esprit nous permet de vivre, il nous donne de la vitalité, favorise notre mobilité, nous donne un but et le désir d'atteindre la meilleure qualité de vie dans le monde. Le mieux-être **spirituel** renvoie au fait d'être vivant et menant une vie de qualité. L'esprit est au cœur de la vision primaire de la vie et de la vision du monde; favorisant ainsi l'espoir. Selon la vision du monde autochtone, l'enracinement d'un individu dans la famille, la communauté et au sein de la création comme famille élargie constitue le fondement de l'appartenance et de l'établissement de relations. À un tel niveau primordial de son être, notre mieux-être **affectif** et relationnel est nourri par le fait d'entretenir des relations d'interdépendance avec les autres et d'avoir une relation avec la création, y compris avec les êtres de celle-ci. L'esprit fonctionne à la fois de façon rationnelle et intuitive. Le mieux-être **mental** est l'entrain conscient et intelligent de savoir et d'activer son être et son devenir. Sa vie n'aura de sens que si l'on a une raison d'être. Le corps est la partie la plus extérieure de notre être et comporte les aspects comportementaux les plus évidents de notre être. Le mieux-être **physique** renvoie à la manière d'agir et de faire permettant d'actualiser l'intention et le désir de l'esprit sur terre. Cette idée et le fait que l'on sait que l'esprit a un rôle à jouer dans le monde, créent en nous un sentiment d'être utile, car on devient conscient qu'on appartient à quelque chose de beaucoup plus grand que ce qu'on est en tant qu'individu.



Elder Jim Dumont, National Native Addictions Partnership Foundation, Honouring Our Strengths: Indigenous Culture as Intervention in Addictions Treatment Project - University of Saskatchewan. (2014). Definition of Wellness©. Bothwell, Ontario: Author. Canadian Institutes of Health Research, Funding Reference Number AHI-120535.

Indigenous Wellness Framework



Elder Jim Dumont, National Native Addictions Partnership Foundation, Honouring Our Strengths: Indigenous Culture as Intervention in Addictions Treatment Project - University of Saskatchewan. (2014). Indigenous Wellness Framework©. Bothwell, Ontario: Author. Canadian Institutes of Health Research, Funding Reference Number AHI-120535.

Definition of Culture

Although there are many ways by which culture is expressed amongst the various First Nations, there are principal, foundational beliefs and concepts that are commonly held that support a unified definition of “Indigenous culture”. In what follows are these primary concepts of the Indigenous worldview.

The Spirit: The most fundamental feature of the Indigenous worldview is the spirit. Within this reality the spirit is housed within an inclusive concept of body-mind-heart-spirit. In our life within this earth realm these work together in such a way as to be inseparably functioning as a whole. The spirit is always central and always works in relationship to the other levels of being. Spirit is in all things and throughout all things. In the Indigenous worldview we live in a spiritual universe and within a spiritual relationship.

The Circle: The circle, more than any other symbol, is most expressive of the Indigenous view of the world. The circle is primary to all of life and life process, and, is also of primary significance in relating to and understanding life itself in all its dimensions and diversity. Human beings, amongst other beings, are in harmony with the life flow and grow to their greatest fulfillment when they too operate in a circular fashion. The Circle, then, being primary, influences, in every way, how we see the world. The Circle is synonymous with Wholeness. Wholeness is the perception of the undivided entirety of things. To see in a circular manner is to envision the interconnectedness and the interdependence within life. The Wholeness of life is the Circle of life. Harmony and Balance: Desire for harmony is the pre-disposition of all of the created world. Harmony is a central value of the Indigenous worldview, which pre-supposes that all of life consciously cares for one another, and while respecting the individual’s autonomy, strives to achieve and maintain an interrelationship

that assures quality of life for the collective whole. Balance is a fundamental principle within the way that harmony in interrelationship works. A worldview that presumes a disposition toward balance causes people to see the dynamic character of their “real world” as always striving to maintain an equilibrium and symmetry in all aspects of the total economy of its ecology. Simply put: the Indigenous person sees the world as always and naturally striving to maintain an equilibrium and symmetry – everything will ultimately try to achieve a balanced solution. The value of harmony works well within such a worldview because it assumes that people lean toward this same balance, and therefore, desire to be in harmony with one another.

“All My Relations”: All that is created consciously cares about the harmony and well-being of life; all things are regarded as “persons” and as “relatives”. Personhood not only applies to human persons, but plants, trees, animals, rocks, and visible and unseen forces of nature are also considered as “persons”. Because they are persons, they have the range and qualities of personhood that are commonly attributed in western ideology exclusively to human persons. Once this is accepted, it elevates the prevailing view of other-than-human beings to a higher quality of being and moves the nature of relationship to an all-inclusive ethical level. We are all related to one another as persons, and are responsible for maintaining good and harmonious relationships within the “extended family” of persons.

Kindness/Caring/Respect: Another key to understanding the Indigenous worldview is the recognition of the fundamental precept: the universe cares. The Creator cares for his creation. The Earth cares about her off-spring and all of earth-life. The beings within creation care about each other and about how they relate to one another within the interconnectedness and interdependence of the web of life. In that the creation originated in this way, it sustains itself and thrives by means of an underlying orientation toward kindness. The key to harmony in a life that is conceived as “all my relations” is respect. Respect is understood as the honouring of the harmonious interconnectedness of all of life, which is a relationship that is reciprocal and interpersonal. The Indigenous person is predisposed to have in his or her interest both the greatest good for the Individual as well as the collective good.

Earth Connection: We are all relatives because we have the same Mother. In the Indigenous mind, the human person is of the earth and from the earth. Like all of the created world, the human being is part of the balance of nature and must find a special yet interconnected place within the created whole. The human person is a relative to all other “persons” of the Earth, and, along with all creatures calls the Earth, Mother. The Earth herself is a living, breathing, conscious being, complete with heart/feeling, soul/spirit, and physical/organic life, as it is with all the relatives of creation. Indigenous identity and relationship is defined by the land and the connection the natural world.

Path of Life Continuum: The experience of living in this world is understood as a journey of the spirit moving progressively through stages that are interconnected and continuous. In the same way, lives are connected inter-generationally as “strings of lives” connecting us to our ancestors and to those yet unborn.

Language: The original language is the most expressive communication of the spirit, emotions, thinking, behaviour and actions of the people. Language is the “voice” of the culture and therefore the true and most expressive means for the transmission of the original way of life and way of being in the world.

Culture is the expression, the life-ways, and the spiritual, psychological, social, material practice of this Indigenous worldview.



Elder Jim Dumont, National Native Addictions Partnership Foundation, Honouring Our Strengths: Indigenous Culture as Intervention in Addictions Treatment Project - University of Saskatchewan. (2014). Definition of Culture©. Bothwell, Ontario: Author. Canadian Institutes of Health Research, Funding Reference Number AHI-120535.





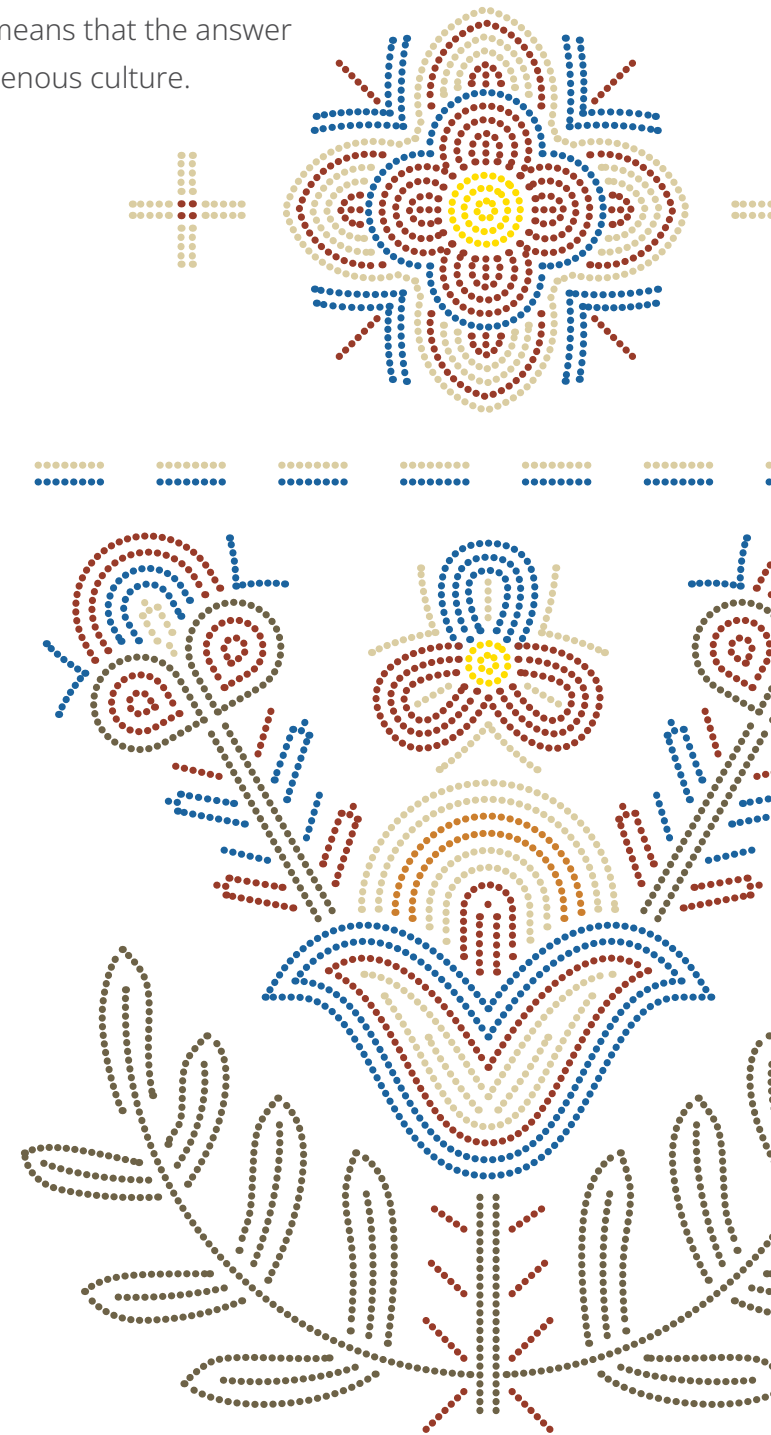
Cultural Interventions specific to my community include:

Common Cultural Interventions

It is said that what the Great Spirit gave to his/her children to live in this physical world in a good way, was given forever. This means that the answer to addressing substance use issues exists within Indigenous culture.

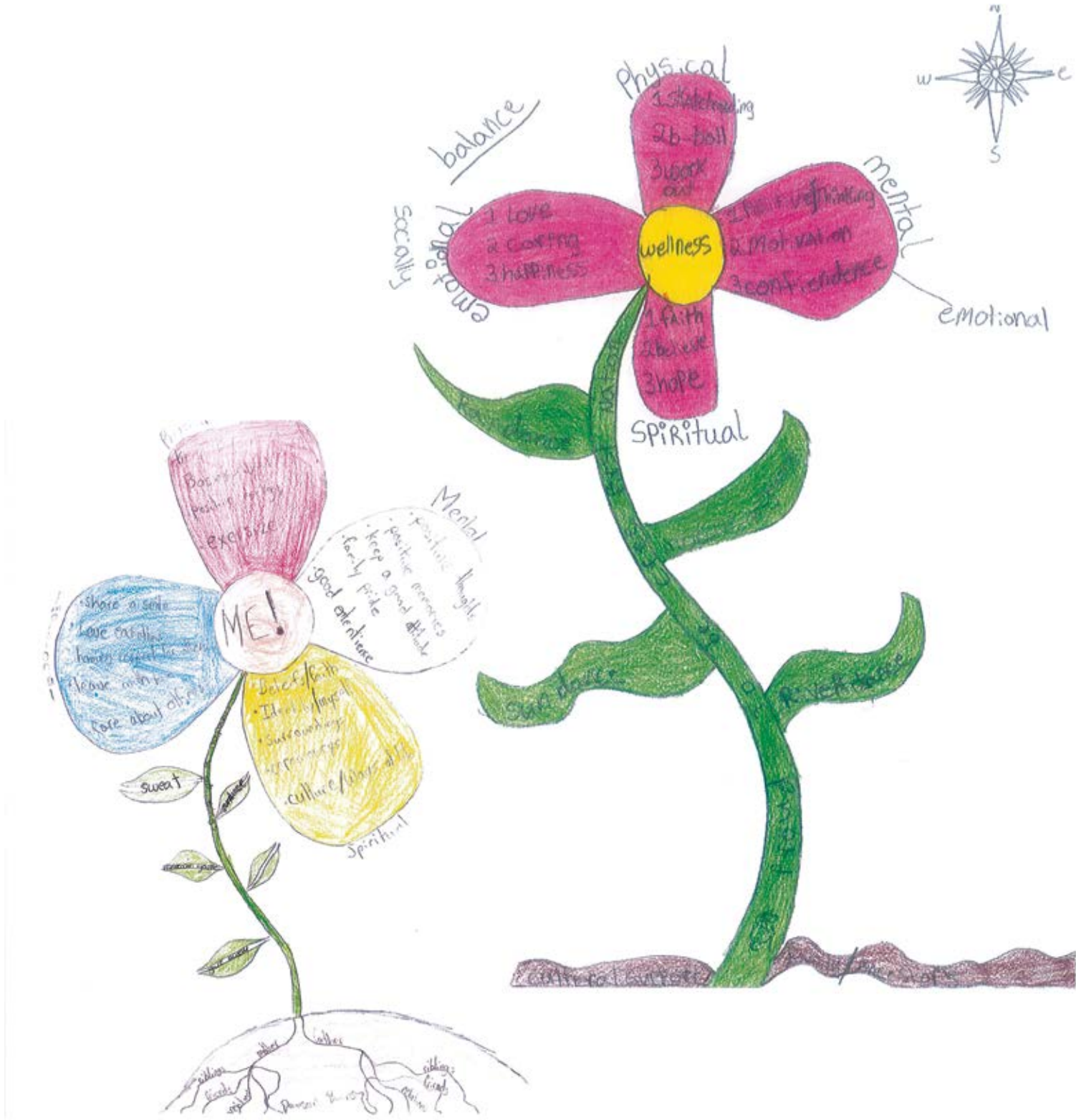
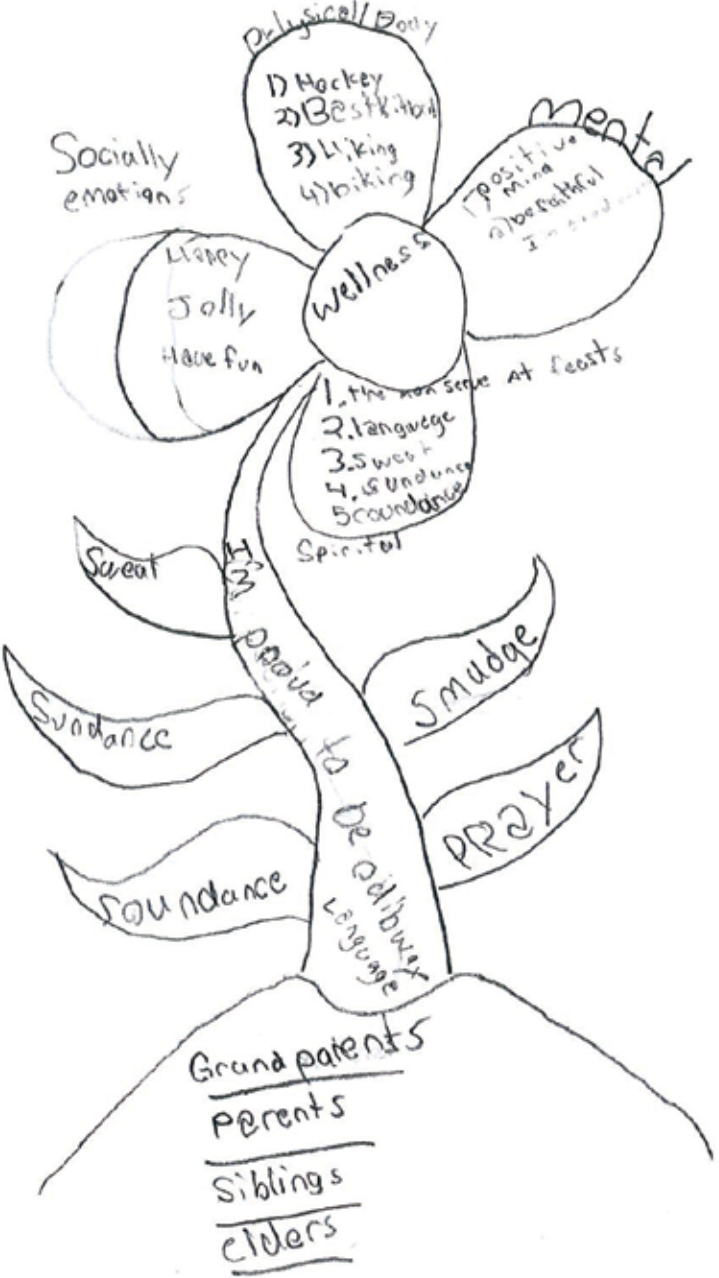
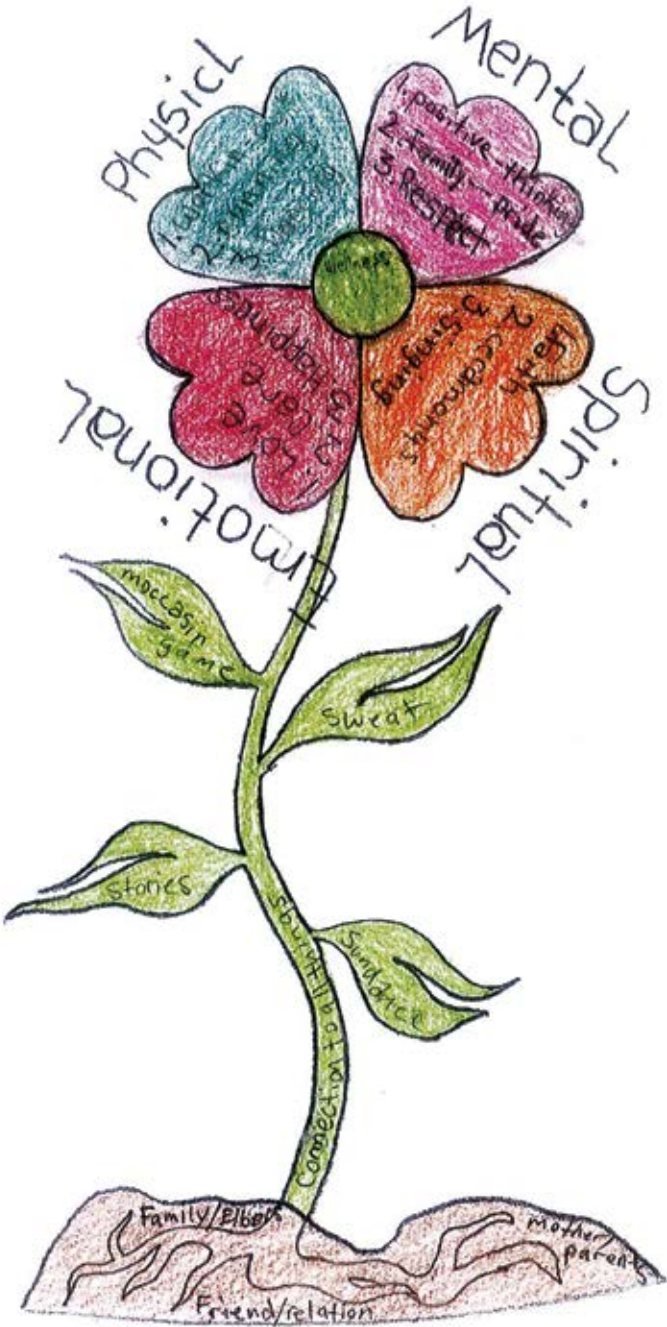
Culture is the facilitator of spiritual expression. One's spirit desires to live life to the fullest. A connection to spirit is essential and primary to wellbeing. Cultural interventions are therefore essential to wellness. Cultural interventions such as ceremonies attend to the whole person, while other interventions may have more specific focus. Cultural interventions are facilitated by individuals who have sanctioning of their skills and knowledge in culture because they live the culture and have been recognized by both the cultural teachers/community and the spirit to lead or facilitate a certain cultural activity.

However, some cultural interventions, generally those that are not ceremonial, do not require this level of expertise. An example is the use of sacred medicines for smudge, although this differs across cultures. All cultural interventions require a level of cultural competency that is in compliance with the culture of the people on that land. Critically important is to know that there is not "one" culture because culture is defined by the land, language and nation of people. Treatment centres offer culture through their treatment programs based on the culture of the people where the treatment centre is located. Clients participating in the treatment programs may experience cultural interventions different from their own culture. Cultural interventions then become an introduction to culture and are always facilitated with an encouragement to clients to "go home and find their own way".



Elder Jim Dumont, National Native Addictions Partnership Foundation, Honouring Our Strengths: Indigenous Culture as Intervention in Addictions Treatment Project - University of Saskatchewan. (2014). Definition of Culture©. Bothwell, Ontario: Author. Canadian Institutes of Health Research, Funding Reference Number AHI-120535.

Sample Flowers



Notes

Notes



thunderbirdpf.org