

Confidentiel

ÉVALUATION DU MIEUX-ÊTRE DES AUTOCHTONES (ÉMA)

Rapport comparatif

Josie Wright

Numéro d'identification :	900001
Date du rapport :	8 novembre, 2016
Observateur – à l'admission :	Margaret
Observateur – à mi-parcours :	Margaret
Observateur – à la sortie :	Margaret

Centre de traitement ou programme communautaire :

Rising Sun



Publié par la Thunderbird Partnership Foundation

nwa@thunderbirdpf.org
Téléphone : 1-519-692-9922

www.thunderbirdpf.org
Télécopieur : 1-519-692-9977

Section A : Intérêt de ce rapport pour le Client

Cette section du rapport offre des commentaires liés à votre mieux-être en tant qu'autochtone. L'Évaluation du mieux-être des autochtones (ÉMA) constitue une reconnaissance de l'incidence de la culture autochtone dans votre mieux-être actuel et comment celui-ci aurait changé au fil du temps. Vos résultats vous aideront à explorer votre mieux-être tout en vous permettant de miser sur vos forces intrinsèques.

Plus précisément, le rapport est un instantané de l'idée que vous vous faites sur vous-même à différents moments au long de votre parcours vers le mieux-être. Il peut notamment s'agir d'un moment au début, au cours et à la fin de votre parcours vers le mieux-être dans un programme de traitement ou communautaire.

Vous êtes venu dans ce monde avec une identité dont le Créateur vous a fait don. Il s'agit là du fondement de votre mieux-être. La présente évaluation, ainsi que le rapport qui en est issu constituent un guide vous permettant d'explorer le mieux-être tant de votre esprit, cœur, âme que de votre corps. Par le biais de la culture, il vous est possible de continuer à développer votre mieux-être. N'oubliez pas que ce faisant, vous misez sur le fondement de l'identité que le Créateur vous a donnée, alors vous pouvez commencer à n'importe quel stade de votre vie.

Définition du mieux-être

Le mieux-être du point de vue autochtone renvoie au fait qu'une personne, considérée dans son intégralité, jouit d'une bonne santé qui se traduit par un sentiment d'équilibre entre l'esprit, le cœur, l'âme et le corps. Au centre du mieux-être de l'individu se trouve la conviction selon laquelle celui-ci est relié à sa langue, à son territoire, 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.

Le mieux-être d'une personne à part entière et en bonne santé se décrit comme suit :

Le mieux-être spirituel renvoie au fait d'être vivant tout en menant une vie de qualité. 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 qui soit dans le monde. L'esprit est au cœur de la vision primaire de la vie et de la vision du monde ; et c'est ainsi que l'espoir s'en trouve favorisé.

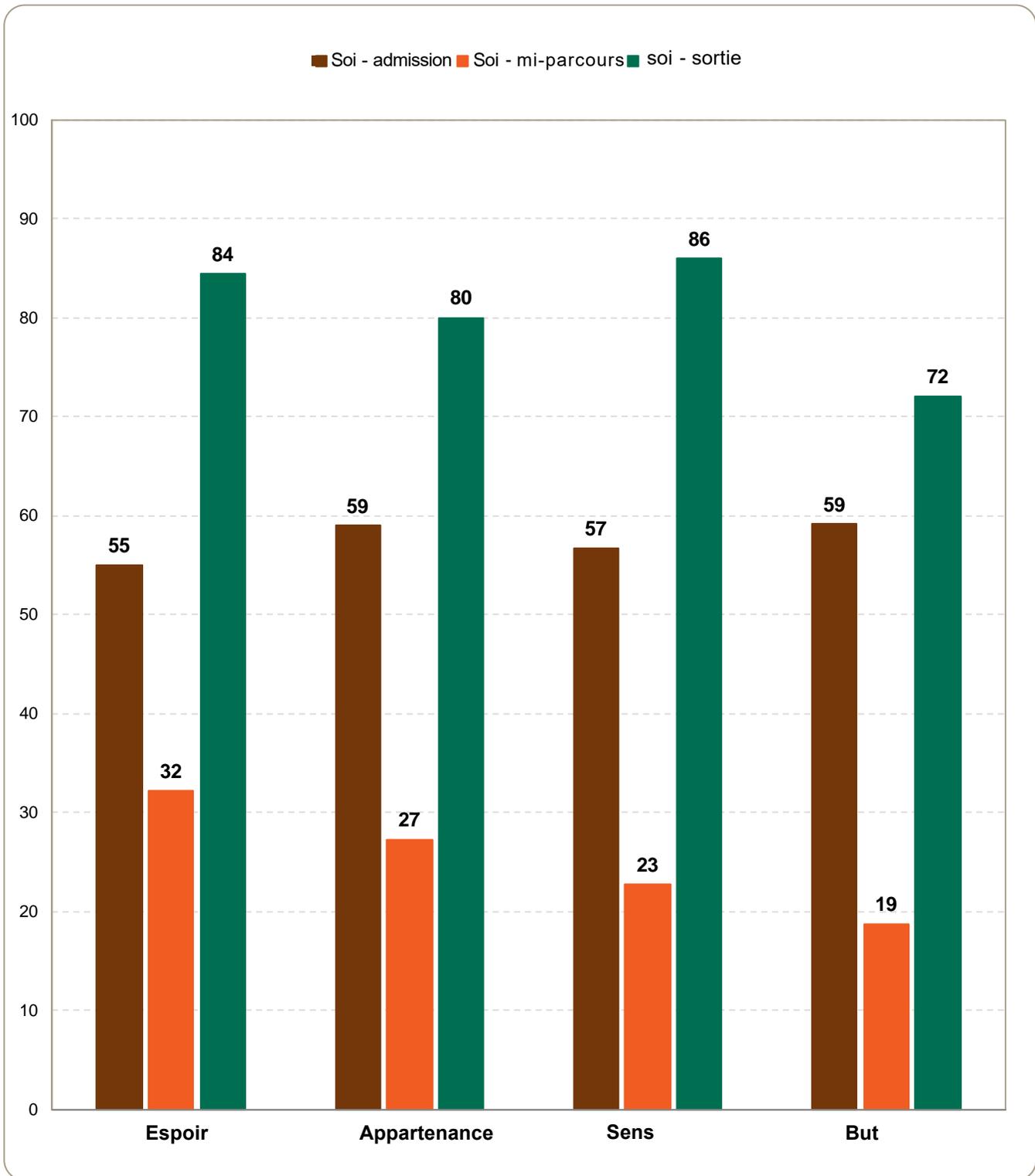
Le mieux-être émotionnel est entretenu par notre appartenance au sein des relations interreliées avec autrui, ainsi que par le fait de vivre en relation avec la Création, y compris avec les êtres humains dans celle-ci et il est au cœur de notre être même. Selon la vision du monde autochtone, l'enracinement d'un individu dans la famille, la communauté et au sein de la création comme famille élargie constitue le fondement même de l'appartenance et de l'établissement de relations.

Le mieux-être mental renvoie à l'entraîn conscient et intelligent de savoir et d'activer son être et son devenir. Sans raison d'être, sa vie n'aura pas de sens. L'esprit fonctionne à la fois de façon rationnelle et intuitive.

Le mieux-être physique renvoie à la manière d'agir et de faire des choses pouvant actualiser l'intention et le désir de l'esprit dans le monde. 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'avoir un but, car on devient conscient qu'on appartient à quelque chose de beaucoup plus grand que ce qu'on est en tant qu'individu. Le corps est la partie la plus extérieure de notre être et comporte les aspects comportementaux les plus évidents de notre être.

Les quatre indicateurs de mieux-être fonctionnent inséparablement à partir d'une position de la force qui est en nous. Vous avez l'espoir, l'appartenance, le sens et le but vous permettant de développer votre mieux-être. Les quatre indicateurs de mieux-être sont décrits plus en détail dans la section Guide de référence du présent rapport.

Graphique en barres : équilibre dans le mieux-être au fil du temps



Comment lire le graphique en barres

Le graphique montre les quatre indicateurs de mieux-être exprimés en pourcentages sous forme de barres de couleur pleine. Si vous avez subi l'évaluation plus de deux ou trois fois, vos résultats répétés sont regroupés par indicateur de mieux-être. Chaque moment revêt une couleur différente pour chacun des indicateurs de mieux-être afin de vous permettre de surveiller plus aisément votre parcours de mieux-être. Les moments sont colorés uniformément tout au long du rapport. Les barres représentent des instantanés comparatifs destinés à sensibiliser le public et à favoriser votre orientation vers le mieux-être de manière précise. Dans l'arrière-plan du graphique en barres, de fines lignes pointillées représentent des valeurs de consigne horizontales sur une échelle de 0 à 100 %.

Regardez transversalement vos propres barres en couleur afin de penser à l'équilibre de vos indicateurs de mieux-être. C'est normal d'avoir une petite variation dans vos barres par rapport aux valeurs de consigne horizontales de l'arrière-plan – cela arrive à bien de gens dans leur parcours vers le mieux-être et ceux-ci s'y adaptent tout au long de leur vie. Ne perdez pas de vue les mouvements importants de l'ensemble des valeurs de consigne horizontales dans votre mieux-être et surtout, faites usage de vos atouts culturels :

1. S'il se produit une **expansion** (c.-à-d., un allongement) de n'importe quelle barre par rapport à vos autres barres sur l'ensemble de l'espace entre deux lignes de l'arrière-plan (en d'autres termes, de plus de 20 %), cela signifie que vous consacrez pas mal de temps et d'énergie dans cette zone de votre mieux-être. Pensez à la manière dont cela fonctionne dans votre parcours par rapport à vos autres indicateurs de mieux-être. Pensez-vous que vos atouts culturels y sont pour quelque chose dans votre mieux-être ?
2. Toute **contraction** (c.-à-d., raccourcissement) d'une barre par rapport à vos autres barres sur l'espace entre deux lignes de l'arrière-plan) vous indique où vous pourrez découvrir comment cet indicateur précis affecte votre mieux-être par rapport aux autres dans la recherche de l'équilibre. Que pouvez-vous faire pour devenir plus conscient de cet espace de votre mieux-être ?
3. Une autre ligne directrice consiste à examiner la **fourchette des valeurs de consigne** horizontales (c.-à-d., la bande dans laquelle les barres se situent généralement) dans laquelle vos barres en couleur se situent généralement sur l'échelle de 0 à 100 %. Chez une personne à part entière et en bonne santé, les quatre barres se situent habituellement dans une fourchette de valeurs de consigne de 60 à 80 %. Au fil du temps et à mesure que vos barres s'allongent ou se rétrécissent, l'équilibre actuel de vos barres en couleur se rapproche-t-il de la fourchette des valeurs de consigne horizontales telle que proposée pour une personne à part entière et en bonne santé ?

Regard sur les indicateurs de mieux-être

Afin de vous attarder davantage sur votre mieux-être, regardez vos résultats dans 13 descriptions dans les quatre indicateurs de mieux-être. Les descriptions sont expliquées plus en détail dans le Guide de référence étendu au verso du rapport.

Le corps (le physique) *crée le but*

La façon d'être
La façon de faire
La complétude

L'âme (le mental) *crée le sens*

L'intuition
La rationalité
La compréhension



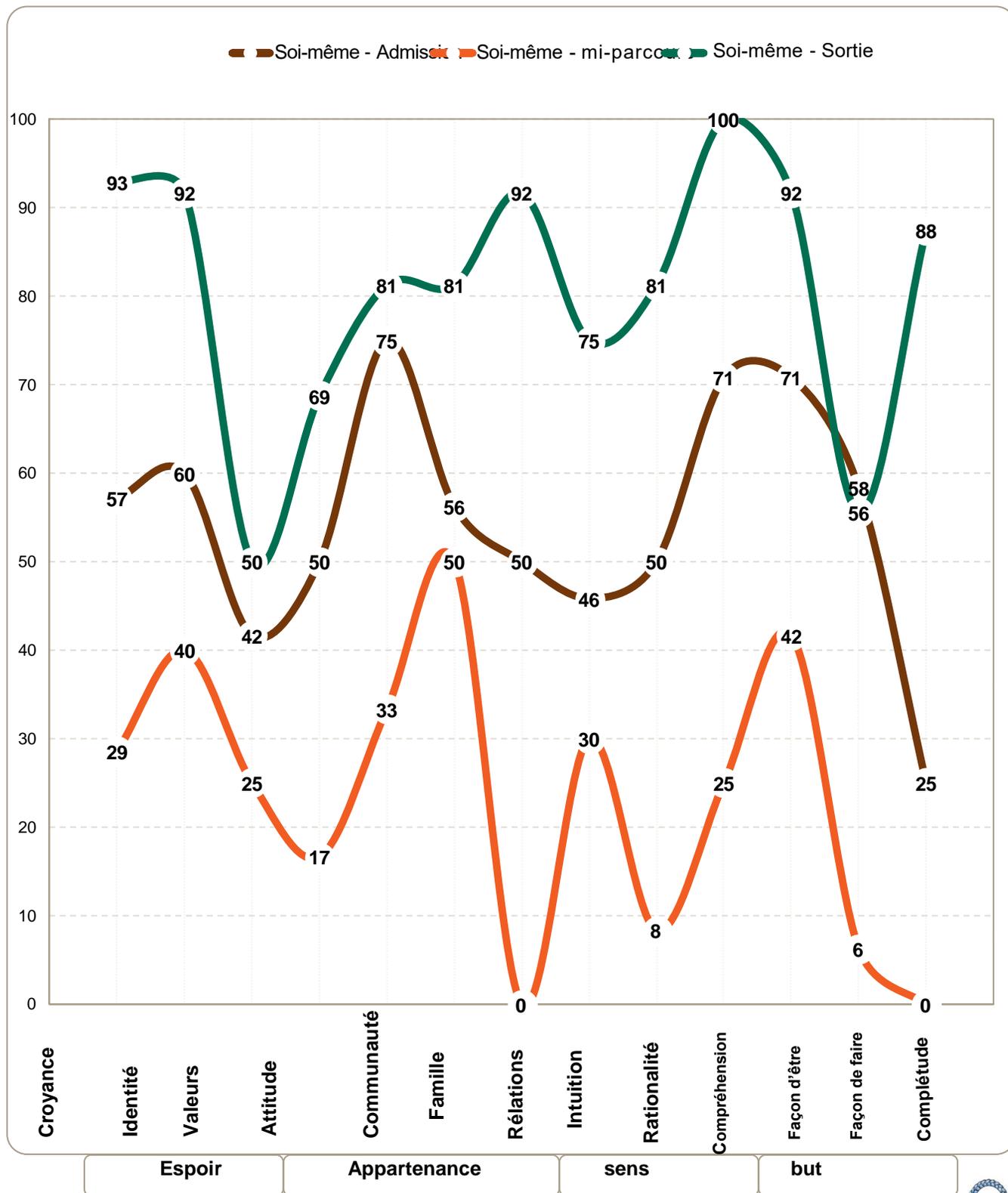
L'esprit (le spirituel) *crée l'espoir*

La croyance
L'identité
Les valeurs

Le cœur (l'émotionnel) *crée l'appartenance*

L'attitude
La communauté
La famille
La parenté

Logigramme : Descriptions de l'équilibre dans le mieux-être au fil du temps



Comment lire le logigramme

À l'aide des mêmes couleurs que dans le graphique en barres, le logigramme offre une description détaillée de votre mieux-être à différents moments. Les descriptions de mieux-être apparaissent sous forme de lignes colorées sur un fond de lignes pointillées fines marquant des valeurs de consigne horizontales sur une échelle de 0 à 100 %. Les lignes colorées fluides représentent le lien entre les pièces constitutives du mieux-être et la manière dont celles-ci fonctionnent ensemble en vue d'atteindre l'équilibre. Attardez-vous sur le mouvement des collines et des vallées (crêtes et creux) dans les descriptions de lignes. Les descriptions sont regroupées dans les quatre indicateurs de mieux-être, tel qu'expliqué dans le Guide de référence, et ce afin de vous aider à rechercher des forces, ainsi que des possibilités vous permettant de bâtir le mieux-être lors de votre parcours.

1. Les descriptions formant des crêtes ou des **collines** (sous forme de \cap dans le graphique) sur vos lignes colorées indiquent les atouts culturels dont vous vous servez dans votre parcours de mieux-être. Pensez au rôle que jouent déjà ces atouts dans votre vie et à la manière dont ceux-ci peuvent appuyer d'autres descriptions de mieux-être. Comment pouvez-vous déplacer une partie de votre énergie des forces ayant visiblement atteint leurs plus hauts niveaux à d'autres domaines permettant de parvenir à plus d'équilibre ?
2. Des crêtes et **creux** (sous forme de \cup dans le graphique) sur vos lignes en couleur vous indiquent où vous pouvez utiliser ces descriptions plus régulièrement. Pour ces descriptions, dans quelles deux ou trois actions utiles voulez-vous mettre plus d'effort ?
3. Les lignes fluides (variantes \cup et \cap dans le graphique) chez une personne à part entière et en bonne santé se situent généralement dans la fourchette des valeurs de consigne horizontales de 60 à 80 % en moyenne pour toutes les descriptions. Gardez à l'esprit qu'à mesure que vous vivez votre vie et surtout au cours de votre parcours vers le mieux-être, il se produira des changements dans vos résultats. En regardant les lignes transversalement, comment votre mieux-être a-t-il évolué au fil du temps ? En outre, la courbe de débit a-t-elle changé sensiblement lors de votre parcours de mieux-être ?

Il importe de comprendre que les crêtes et creux apparaissent ensemble afin de former le paysage de votre mieux-être. Des crêtes et creux apparaissant de façon équilibrée au-dessus de la ligne médiane de 50 % en moyenne vous prépareront bien pour votre parcours de mieux-être.

Occurrences de réponses *Aucune idée*

Vous avez peut-être répondu par *Aucune idée* à des énoncés liés à certaines descriptions de mieux-être lorsque vous subissiez l'évaluation. Ces cas sont indiqués par un hashtag (#) dans le tableau ci-dessous. Aussi importe-t-il d'examiner de plus près les descriptions marquées du symbole #. Discutez de ce que ces descriptions peuvent signifier pour votre parcours de mieux-être avec votre observateur.

	Espoir			Appartenance			Sens			But			
	Croyance	Identité	Valeurs	Attitude	Communauté	Famille	Parenté	Intuition	Rationalité	Compréhension	Façon d'être	Façon de faire	Complétude
Soi-même– Admission												#	#
Soi-même – mi-parcours			#				#			#			#
Soi-même – Sortie													#

Pratiques culturelles pour promouvoir le mieux-être

Il existe une liste groupée de pratiques culturelles communes, en fonction de la saison, de la disponibilité des praticiens de la culture ou des aînés, ainsi que des pratiques culturelles du peuple.

Variété des pratiques culturelles

Groupe 1		Groupe 2		Groupe 3	
1	Smudge	12	Pêche/chasse	28	Fabrication de tambour à main/crécelle
2	Prière	13	Enseignements spirituels	29	Cérémonie d'attribution de noms
3	Cérémonie de sudation	14	Eau de guérison	30	Bain d'eau
4	Cercle de discussion ou de partage	15	Usage de remèdes sacrés	31	Cérémonie d'accueil/de couvertures
5	Ballades dans la nature	16	Activités culturelles communautaires	32	Manifestations ou événements culturels
6	Sens de la prière	17	Feu de guérison	33	Interprétation des rêves
7	Usage de tambour/calumet/crécelle	18	Contes	34	Camp dans la nature/camp culturel
8	Remèdes sacrés	19	Oeuvres d'art culturelles	35	Festin de fantômes ou de commémoration
9	Usage d'aliments naturels	20	Cérémonie du calumet	36	Tannage du cuir
10	Préparation de cérémonie	21	Lieux sacrés	37	Jeûne
11	Chants culturels	22	Usage de la langue maternelle	38	Programme équin
		23	Récit de la création	39	Autre activité enseignée/vécue/ou à laquelle l'on a pris part
		24	Danses culturelles/Pow wow		Autre (nom) _____
		25	Reçoit de l'aide auprès d'un guérisseur traditionnel ou d'un aîné		
		26	Jardinage, cueillette		
		27	Cérémonie de dons		

Voyez comment les pratiques culturelles vous aident dans votre parcours de mieux-être. Quand vous pratiquez la culture, quelle en est l'intensité de votre connexion ? Prenez-vous régulièrement part à des pratiques culturelles? Que peut vous inciter à en pratiquer activement ?

	Votre lien avec des pratiques culturelles est :		
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Soi-même –admission	1.71	2.38	2.00
Soi-même- mi-parcours	2.00	2.00	1.56
Soi-même –sortie	2.00	1.46	2.20

Un lien avec des pratiques culturelles peut se situer entre 1.00 (faible), 2.00 (modéré), et 3.00 (fort).



Guide de référence : Considérations pratiques relatives au développement du mieux-être

Espoir – le mieux-être spirituel

Le mieux-être spirituel renvoie au fait d'être vivant tout en menant une vie de qualité. 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 qui soit dans le monde. L'esprit est au cœur de la vision primaire de la vie et de la vision du monde ; et c'est ainsi que l'espoir s'en trouve favorisé.

Sens L'esprit constitue l'aspect le plus important dans la vision du monde autochtone. L'esprit est au centre du cœur-esprit-âme-corps. Durant notre vie sur terre, le trio esprit-cœur-âme-corps travaille ensemble comme un tout. Il est inséparable et aucun des trois éléments ne peut agir seul. L'esprit est l'élément central et travaille toujours en lien avec les autres éléments de l'être.

En tant que personnes, nous sommes motivées par l'esprit. Chaque personne est un esprit-se promenant-dans-ce-monde. Les peuples autochtones sont spirituellement motivés et la culture autochtone est spirituelle à sa base. Une relation respectueuse, ainsi qu'un lien avec l'avenir et le passé impliquent un lien respectueux avec une nouvelle vie, avec ceux encore à naître, ainsi qu'avec des aînés et des ancêtres.

Bienfaits Le Créateur se soucie de nous ; alors, nous avons une relation d'amour avec la Source de vie. Nous bénéficions de l'attention, l'aide et la directive du Créateur. L'Esprit est à la fois la *source de vie* et la *force vitale* – la cause et la motivation de notre vie. La détermination de l'esprit est toujours vivifiante. Elle nous pousse toujours vers la quête d'une bonne qualité de vie.

Nous sommes en mesure de communiquer personnellement avec l'esprit. Il existe une *essence de l'esprit*, une énergie à laquelle nous pouvons faire appel de l'intérieur comme à l'extérieur de nous-mêmes pour nous guider, orienter et guérir. Le mieux-être spirituel nous motive à vivre. Il nous octroie force, but et désir afin d'atteindre une meilleure qualité de vie.

Grâce à l'esprit, on se sent vraiment bien dans sa peau tout en étant fiers de qui nous sommes. Une identité sécurisée, tel que l'expriment notre nom spirituel, clan, lien, connexion à un lieu, au récit de la création et à notre langue originale, nous prenons à cœur notre lien autochtone en nous affirmant en toute confiance et fierté. Notre nom spirituel nous relie à la création et la création sait qui nous sommes.

Grâce à l'esprit, nous développons également croyance et confiance en notre culture, nos valeurs et traditions. Par exemple, en sachant que nous sommes naturellement aimables, disposés à partager, honnêtes et forts, nous parvenons à prendre de meilleures décisions pour notre vie. Nous acceptons et vivons selon les valeurs culturelles de la vie, tout en sachant que ces valeurs (par exemple, les Sept enseignements de grand-père) sont en nous.

Applications En remplaçant les images négatives que nous avons de nous-mêmes par celle qu'a le Créateur de nous, notre identité s'en trouvera renforcée. Par exemple, essayer de remplacer tous les mots négatifs que nous utilisons pour nous décrire par des phrases qui véhiculent ce qui suit : « je suis naturellement aimable (disposé à partager, honnête, fort), car c'est ainsi que le Créateur m'a fait. »

Notre identité peut s'en trouver davantage renforcée si nous en apprenons davantage sur la nation des peuples dont nous sommes originaires. Par exemple, chercher à connaître son propre récit de création, quelle est l'histoire de la nation de peuples dont on est originaire, qui en sont ses ancêtres, et quel est son nom spirituel unique.

Guide de référence : Considérations pratiques relatives au développement du mieux-être (suite)

Espoir – mieux-être spirituel (suite)

Applications Notre langue originelle constitue le fondement de notre identité. Notre langue d'origine est bien plus qu'un moyen de communiquer avec d'autres personnes ; c'est une langue sacrée, car le Créateur nous l'a donnée afin de nous permettre de comprendre le monde au tour de nous. Par exemple, l'on apprend les mots dans sa langue d'origine, lesquels nous permettent de concevoir toute la création comme étant vivante, possédant un esprit...et comme étant le territoire, les plantes, l'air, etc.

Nous pouvons apprendre à nous présenter dans notre langue d'origine, en trouvant notre nom spirituel unique, identifiant quels mots peuvent nous servir à décrire le territoire et la nation de peuples dont nous sommes originaires. Le fait de nous servir de notre langue d'origine pour nous présenter, nous permet de bâtir notre confiance et nous relie à toute la création.

Lorsque nous faisons face aux défis de la vie, nous pouvons demander par l'entremise de la prière d'être guidés ; sachant bien que l'esprit nous écoute. Parce que nous savons que le Créateur se soucie de nous, nous sommes assurés qu'il nous répondra. Notre travail consiste à demeurer conscients de ce fait et poursuivre activement cette réponse-là. Par exemple, la réponse pourrait venir dans une loge de sudation, par le biais du jeûne ou d'apprentissage, ou juste en changeant la façon dont nous interagissons avec d'autres personnes autour de nous.

Nous pouvons démontrer notre croyance et notre foi en la valeur et la bonté de la vie en les exprimant au moyen de nos actions et notre façon de vivre ; c'est-à-dire en étant à la recherche constante de mieux-être et de bien-être.

Appartenance – mieux-être émotionnel



Le mieux-être émotionnel est nourri par notre appartenance au sein des relations d'interdépendance avec autrui et le fait de vivre en relation avec la création, y compris avec les êtres humains dans celle-ci. Le mieux-être est au cœur de notre être même. Selon la vision du monde autochtone, l'enracinement d'un individu dans la famille, la communauté et au sein de la création comme une famille élargie constitue le fondement de l'appartenance et l'établissement de relations.

Sens Le cœur constitue notre lien avec et le flux des connaissances spirituelles, permettant de traduire des concepts spirituels en de réelles connaissances de vie. L'énergie de l'esprit est convertie, au niveau du cœur, en une énergie de sentiment en nous.

Bienfaits Il nous est possible de vivre une bonne vie, sachant intrinsèquement qu'il existe toujours une autre chance, une réponse aux défis de la vie et qu'il existe des mesures de soutien de la vie. Nous pensons qu'il existe du bien dans le monde et que quelqu'un se soucie de nous : Le Créateur, la terre, la famille élargie, etc. Nous pouvons avoir une relation avec la famille de la création tout entière, laquelle renforce notre identité autochtone et constitue une source de guérison.

La famille constitue un lien à notre lignée de dons spirituels. Elle nous aide à connaître nos rôles et responsabilités durant notre parcours de vie. La famille nous relie à la vie. La communauté constitue notre lien avec le territoire, aussi est-elle le lieu de notre appartenance, où nous pouvons trouver la paix et nous installer. La communauté constitue une source d'énergie et où, à qui et à laquelle nous nous rendons chaque fois que nous avons des questions liées à la vie. La communauté constitue également la famille élargie que nous créons partout où nous nous trouvons.

Guide de référence : Considérations pratiques relatives au développement du mieux-être (suite)

Appartenance – mieux-être affectif (suite)

Applications La pratique culturelle inspire en nous le désir d'être connectés ou reliés à l'esprit, à la vie et au monde. Un exemple en est Toutes Mes Relations, une relation personnelle et un lien avec le Créateur, la terre, le territoire, la création, les ancêtres, la famille et la communauté. Un autre exemple c'est lorsque l'on entend le son du tambour et tout de suite l'on ressent quelque chose, comme l'envie de pleurer. Ce sentiment s'assimile au lien que l'on a avec l'esprit.

Nous pouvons participer à des cérémonies pour établir un lien avec l'esprit et ressentir l'amour inconditionnel de celui-ci, partager nos expériences de cérémonie avec d'autres personnes afin de favoriser notre croissance affective. Pour avoir une bonne vie et faire face au deuil, il s'avère nécessaire d'établir une relation avec nos ancêtres. Pour y parvenir, il existe des moyens efficaces comme nourrir ses ancêtres avec un plat de leur nourriture favorite et leur parler. Il nous est possible de parler de pratiquement n'importe quoi aux ancêtres sans jamais être jugés ou refoulés.

Nous pouvons apprendre les histoires ayant trait au territoire, aux animaux, au poisson et aux plantes à des fins médicales que détient notre communauté, car celles-ci constituent une partie importante de qui nous sommes. En étant sur le territoire, on se sent relié à l'esprit de la création. Lorsque nous nous asseyons sur notre terre et entendons les sons de la création – des chants d'oiseaux ou les eaux se déplaçant –, ceux-ci nous aident à nous sentir en paix, et permettant à ce que nous nous émerveillions des choses de la vie.

Sens – mieux-être mental

Le mieux-être mental est l'entrain conscient et intelligent de savoir et d'activer son être et son devenir. Sa vie aura du sens, si l'on a une raison d'être. L'esprit fonctionne à la fois de façon rationnelle et intuitive.

Sens En œuvrant à l'atteinte de l'équilibre entre la pensée rationnelle et intuitive, on parvient à une meilleure compréhension de la vie. La pensée intuitive c'est notre connaissance intérieure, ce que nous qualifions parfois de *mémoire de sang*. La pensée rationnelle provient aussi bien des choses que nous apprenons des enseignements que de nos expériences de vie. L'énergie de sentiment du cœur laisse une empreinte sur le cerveau ; ainsi, notre esprit ressemble à de véritables constellations de la pensée et il nous incite à réfléchir à la vie d'une certaine manière. Le cœur et le cerveau sont reliés et se devront d'être ainsi afin de permettre de vivre une bonne vie. Cela se produit de deux manières : au plan intuitif, la pensée a sa propre énergie créatrice lui permettant de créer des idées par le biais de la visualisation, la reconnaissance, l'imagination et le rêve. Au plan rationnel, la connaissance provient de sa capacité de s'en convaincre en voyant les preuves, et elle découle aussi de la compréhension que l'on a des choses.

Bienfaits Un avantage pertinent d'une relation plus forte avec la pensée rationnelle et intuitive c'est celui de savoir que notre esprit vit pour toujours. Cela signifie que notre parcours de vie commence avec l'esprit et retourne de nouveau à l'esprit. Notre parcours dans la vie est le chemin de notre voyage spirituel dans ce monde.

Nous savons que notre culture nous soutient dans tout aspect de notre vie ; alors il nous faut vivre la vie avec intention, plutôt que de juste attendre qu'il se passe quelque chose ou que les choses changent. Nous savons que les connaissances culturelles existent en nous-mêmes, nous guident tout au long de la vie et nous aident dans la guérison. Nous accédons à ces connaissances par le biais du jeûne, du rêve, de la vision et la communication spirituelle. L'esprit nous guidera toujours vers le chemin qu'il nous faut.

Guide de référence : Considérations pratiques relatives au développement du mieux-être (suite)

Sens – mieux-être mental (suite)

Applications : nous savons que le Créateur nous a donné des valeurs uniques et que celles-ci ont été placées en nous. Par exemple, nous sommes nés dans ce monde en tant qu'une personne aimable et bienveillante. Nous savons que notre identité est le fondement du sens et de la qualité dans notre vie. Découvrez qui vous êtes en sachant d'où vous venez, car notre lien avec la famille et la communauté est au cœur de notre place dans la création : nous pouvons rechercher notre nom spirituel et notre clan familial et en savoir plus sur la nation de peuples dont nous sommes originaires.

Nous pouvons également en apprendre sur le territoire, ainsi que sur la relation de notre nation avec celui-ci. Par exemple, nous pouvons demander à savoir si nous sommes originaires d'une nation de peuples vivant dans les montagnes, ou près de l'océan. L'apprentissage des enseignements des Valeurs d'origine de notre nation de peuples (par exemple, les sept enseignements des grands-pères, ou les sept grandes lois), nous connecte avec la connaissance intérieure nous permettant de comprendre que le Créateur a placé en nous ces valeurs, lesquelles valeurs constituent naturellement qui nous sommes.

La connaissance des enseignements culturels sur les étapes de la vie nous permet de savoir où on se trouve dans la vie et de comprendre les choses que nous traversons naturellement au long de notre parcours de vie. Nous savons que les cérémonies, enseignements, fêtes et l'utilisation et la collecte d'aliments et remèdes traditionnels nous fournissent le mieux-être spirituel, affectif, mental et physique.

C'est en acquérant une compréhension des enseignements culturels que nous parvenons à valider notre connaissance intuitive. Par exemple, lorsqu'on parle de *déjà vu* (une expérience intuitive commune dont beaucoup d'entre nous ont déjà eu à faire, découlant de cette expression française, signifiant *déjà vu* (already seen en anglais), les enseignements constituent pour nous une façon de nous aider à entrer en contact avec notre connaissance intérieure. Notre implication dans des activités culturelles nous aide à orienter nos pensées vers des pensées positives sur nous-mêmes et sur autrui.

Un sentiment de continuité et de résilience, tout comme de la volonté de vivre, en vient à nous être procuré lorsque nous apprenons des pratiques et enseignements culturels, ainsi qu'à travers la langue et les cérémonies. Par exemple, lorsqu'on prend part à des cérémonies ou lorsqu'on entend des enseignements, on se sent rassuré grâce au fait de s'être déjà familiarisé avec ces derniers et notre mémoire culturelle s'en trouve ravivée. Notre participation à des activités culturelles nous permet d'accéder aux connaissances sur le jeûne, le rêve, et la communication spirituelle, etc. Une fois la direction spirituelle acquise grâce à ces activités, nous apprenons comment faire fonctionner celles-ci dans notre vie.

But – mieux-être physique



Le mieux-être physique renvoie à la manière d'agir et de faire des choses pouvant actualiser l'intention et le désir de l'esprit dans le monde. 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'utilité, car on devient conscient qu'on appartient à quelque chose de beaucoup plus grand que ce qu'on est en tant qu'individu. Le corps est la partie la plus extérieure de notre être et comporte les aspects comportementaux les plus évidents de notre être.

Sens : Le corps est la partie la plus extérieure de notre être et c'est lui qui tient ensemble les trois autres indicateurs du mieux-être. Cette partie de notre être est directement reliée à la réalité physique et expérientielle par le biais de nos sens immédiats, à savoir la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, et l'odorat. Ces merveilles du corps permettent à notre esprit de toucher la vie directement afin que nous puissions exprimer nos intentions et désirs depuis notre esprit.

Guide de référence : Considérations pratiques relatives au développement du mieux-être (suite)

But – mieux-être physique (suite)

Sens : Notre corps physique est le récipient des trois autres aspects du soi et tous les aspects d'être sont interreliés afin de créer la plénitude. Celui ou celle que nous sommes à l'intérieur est un reflet de qui nous sommes à l'extérieur. Notre corps est l'expression de notre identité, laquelle identité est sous l'influence centrale de l'esprit et de l'expression de nos valeurs culturelles. Le physique est conscient du fait de faire partie de quelque chose de beaucoup plus grand que ce que nous sommes à titre individuel.

Bienfaits : Nos forces physiques et spirituelles nous octroient une identité et nous aident à survivre et à faire preuve de résilience. La terre dont on est issu est de la même composition que notre être physique et elle nous donne la force. Notre langue nous relie à notre peuple, place et demeure dans le monde, tout en sachant que notre clan nous donne la possibilité de vivre en paix au sein de la création.

Notre esprit désire une bonne vie et notre être physique a des moyens naturels lui permettant de soutenir notre guérison, tel que par le biais des pleurs, rires, et chants. Malgré tout ce que nous en tant peuple autochtone avons dû subir, notre désir ardent de parvenir à une vie meilleure n'a aucunement été entamé. L'esprit déclenche en nous ce désir afin que nous puissions se rapprocher des solutions.

Applications : Nous pouvons prendre soin de nous-mêmes en faisant de l'exercice physique (p.ex., sports, marche, course), en ayant une alimentation saine et équilibrée, en demeurant actif dans son travail et lors des activités récréatives et en interagissant de façon saine avec autrui. Il nous est possible de développer un lien et une relation culturels avec la création en offrant tabac, nourriture, et tissu, ainsi que par le biais de la prière ; ce qui constitue notre façon de prendre soin de la création. Nous le faisons parce que la création prend soin de nous. Un exemple étant lorsque l'on s'adresse à l'esprit avec du tabac avant de prendre des animaux, des baies et des remèdes.

On peut se disposer à écouter la voix des aînés et s'entraîner à faire de bons choix en se tenant à l'écart des influences qui font obstacle à une bonne vie. Nous pouvons apprendre des usages culturels et prendre activement part à des pratiques culturelles de purification et de guérison pour le maintien d'une meilleure façon et saine d'être. Nous pouvons honorer les étapes importantes de notre vie et celles des autres (par exemple, rites de passage au moment de la puberté).

Nous pouvons nous présenter à la création par notre nom spirituel, de clan, de lieu d'origine et de la nation ou tribu des gens à laquelle ou auquel nous appartenons. Nous pouvons nous enorgueillir en exprimant notre particularité et identité culturelles au moyen de notre habillement ; par exemple par le port de vêtements aux motifs ou symboles de notre clan, nation ou nom. Nous pouvons faire valoir nos valeurs culturelles et trouver les moyens de les actionner dans notre vie en s'attendant au quotidien de suivre un mode de vie culturel, en prenant soin de nous-mêmes, en partageant avec autrui et écoutant les autres quand ils en ont à partager avec nous.

Conclusion de la Section A : Le client

Le rapport de l'ÉMA a dressé un autoportrait de votre mieux-être à trois moments différents possibles. L'ÉMA vous aide à réfléchir à et planifier votre cheminement vers le mieux-être. Examinez les questions suivantes :

1. Vos résultats dressent-ils un portrait précis de la manière dont vous vous voyez vous-même par rapport à l'impression que d'autres personnes pourraient avoir de vous ?
2. Pouvez-vous établir un lien entre vos résultats à un défi auquel vous faites face actuellement et à la manière dont la culture peut vous permettre de vous servir de vos forces afin d'en venir à bout ?
3. Pensez-vous que la culture peut continuer à faire partie de votre vie ?
4. Pouvez-vous voir comment vous pourriez vous servir de vos forces culturelles pour vous aider à être qui vous voulez être dans la vie ?
5. Comment la culture peut-elle désormais favoriser votre mieux-être et votre capacité à faire de bons choix ?

Il peut vous être bénéfique de parler aux autres de ce rapport et comparer leurs points de vue au vôtre. Demandez-leur quels en sont leurs avis et commentaires par rapport à vos forces. En plus de discuter des résultats de votre autoévaluation avec un observateur (membre du personnel, autre) lequel ayant également rempli un formulaire sur votre mieux-être, envisagez aussi d'en discuter avec d'autres personnes (pair, parent) qui vous sont proches. Parlez de la façon dont vous voyez les choses (de la même manière ou différemment) au fil du temps et pourquoi.

Nous espérons que ce rapport vous a aidé à comprendre vos résultats de l'ÉMA. Nous vous encourageons à subir de nouveau l'ÉMA chaque fois que vous souhaitez en savoir plus sur l'état de votre mieux-être. Dès que vous commencez à participer régulièrement à des activités culturelles, envisagez de subir l'ÉMA afin de constater d'autres changements s'étant produits dans votre mieux-être, ainsi que l'endurance de vos forces.

Nous vous félicitons d'avoir pris la décision d'explorer votre mieux-être, ainsi que du courage dont vous faites preuve en voulant renouer avec votre culture.

Section B : Intérêt du présent rapport pour l'observateur et le client

Cette section du rapport offre une rétroaction comparative sur le mieux-être autochtone de Josie Wright.

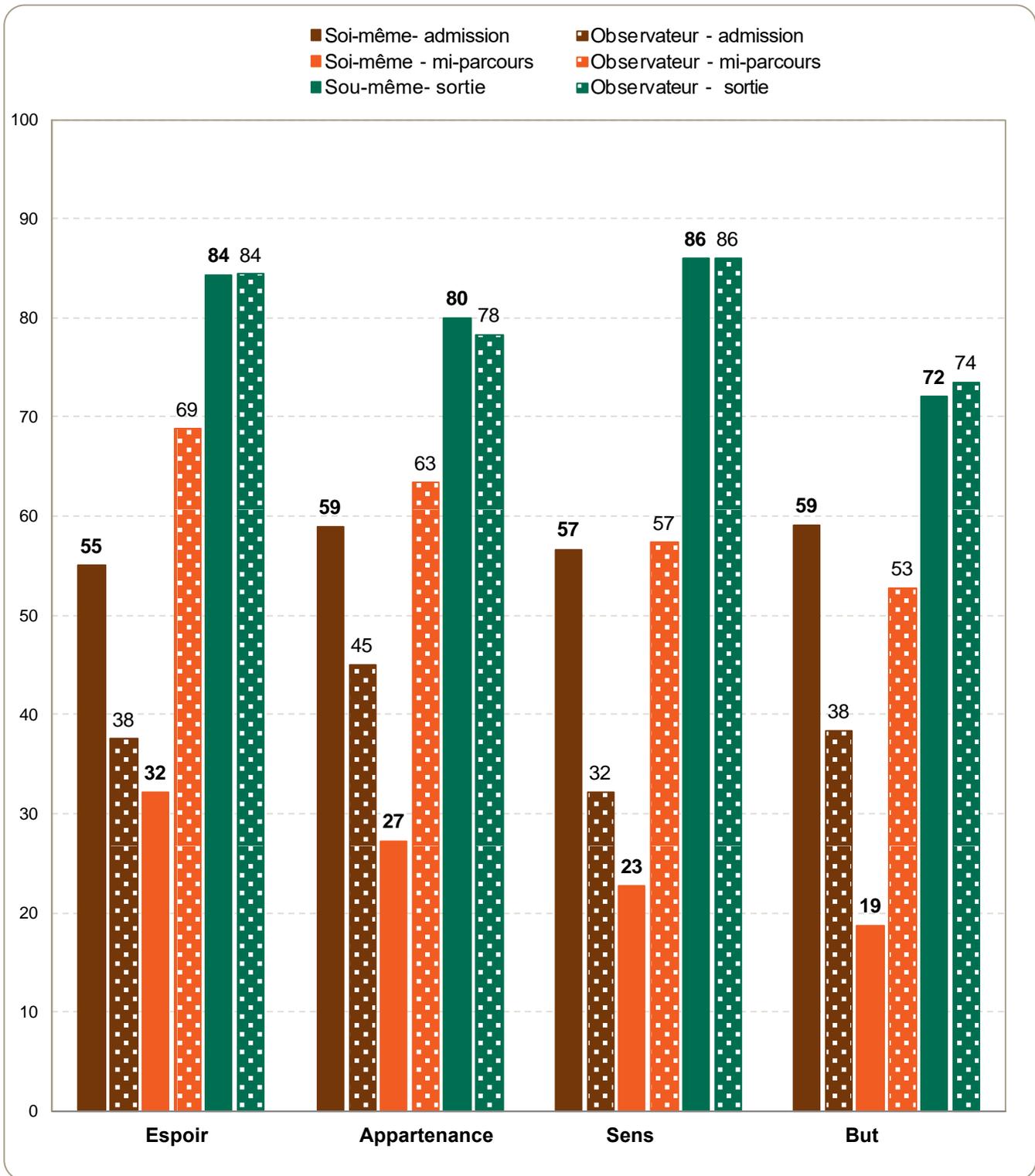
La culture comme intervention dans le mieux-être

Le mieux-être autochtone est un état ou une position d'équilibre où l'esprit-coeur-âme-corps fonctionnent ensemble par le biais de concepts de base et unifiés de la culture. Ce qui fait de la culture, en soi, une intervention visant le mieux-être par l'entremise de l'expression et du comportement. La culture autochtone sous-tend le mieux-être ; cette dernière constitue le sentier du cheminement vers le mieux-être.

Dans la vision du monde autochtone, il n'existe pas de culture singulière. La culture autochtone se définit par le territoire, la langue et l'identité nationale d'un peuple. La culture autochtone se décrit par nombre de concepts fondamentaux et unifiés. Ceux-ci sont primordiaux dans l'appréciation pour des raisons suivantes :

- ☞ L'esprit est au cœur de toute vie, et partant, toute vie est motivée par l'esprit.
- ☞ Le cercle est le symbole qui exprime le mieux la vision du monde autochtone. Le cercle est un flux continu de la vie, alors il tient compte du fait que le cheminement vers le mieux-être est continu, lui aussi.
- ☞ La langue autochtone constitue le fondement de la culture et la vision du monde autochtone
- ☞ La vie sur terre est considérée comme étant fondamentalement indissociable d'un esprit bienveillant, lequel est dans et durant toute vie, dont toute la création.
- ☞ L'identité individuelle ne se limite pas aux humains, elle renvoie également aux plantes, aux arbres, aux animaux, aux pierres, ainsi qu'aux forces visibles et invisibles de la nature ; tous considérés comme étant des « personnes ». Comme peuple, nous nous appuyons sur notre relation avec la création pour assurer notre mieux-être.
- ☞ Tout au long des étapes continues de la vie, nous avons la tendance naturelle de vivre avec respect envers et en équilibre avec la création.

Graphique en barres : équilibre dans le mieux-être au fil du temps



Comment comparer les résultats dans le graphique en barres et le graphe de fluence

Les graphiques montrent les résultats des quatre indicateurs et 13 descriptions de mieux-être du client exprimés en pourcentages. Si le client ou un observateur a rempli le protocole de l'ÉMA deux ou trois fois, les résultats répétés sont regroupés par description et indicateur de mieux-être. Chaque moment revêt une couleur différente permettant de surveiller plus aisément le parcours de mieux-être du client ; les instantanés visent à faire prendre conscience et orienter le client vers le mieux-être de façon précise. Les lignes et les barres de couleur sont solides pour les clients et en pointillés pour les observateurs. Les fines lignes de fond pointillées représentent des valeurs de consigne horizontales sur une échelle de 0 à 100 %. Chez une personne à part entière et en santé, toutes les barres et les lignes se situent habituellement dans une fourchette de valeurs de consigne horizontales de 60 à 80 %.

1. Pour ce qui est du graphique en barres, il convient de s'attarder sur l'expansion, la contraction et la fourchette des valeurs de consigne horizontales dans les résultats de client. Consultez la page 3 du présent rapport, au besoin. Répétez séparément pour les résultats de l'observateur. Le client et les observateurs sont-ils d'accord sur la façon dont les indicateurs de mieux-être sont équilibrés pour le client ? Attendez-vous à de petites variations dans les résultats du client et de l'observateur du fait des perceptions variables naturelles. Des scores du client et de l'observateur divergeant de plus de 25 % ne s'accordent pas les uns avec les autres.
2. Pour ce qui est du graphe de transfert, explorez les crêtes et les creux, ainsi que la fourchette des valeurs de consigne horizontales dans les résultats du client. Consultez la page 5 du présent rapport, au besoin. Répétez séparément pour les résultats de l'observateur. Quelles sont les forces du client (c'est-à-dire, le plus grand ensemble de crêtes) de l'un ou l'autre point de vue ? Donnez des exemples pour démontrer des points de vue collectifs et apprendre l'un de l'autre. Faites autant en ce qui concerne des possibilités de mieux-être telles que vous les voyez.
3. Pour un point de vue plus large, attardez-vous sur les paysages des graphiques et comparez les tendances dans les résultats du client et ceux de l'observateur y correspondants. Recherchez des similitudes et des divergences dans le flux des lignes solides par rapport aux lignes pointillées. Les lignes solides et les lignes pointillées, atteignent-elles leurs crêtes et creux de la même façon, même en se situant dans différentes fourchettes de valeurs de consignes horizontales ? D'habitude, un paysage fuyant semblable dresse le même portrait d'après deux points de vue différents en appui au parcours vers le mieux-être du client. Discutez des divergences de perception.

Conseil pratique : Il est vraiment important que les discussions ne se portent sur qui a raison et qui a tort.

La discussion n'est utile que si elle se concentre sur la sensibilisation aux perceptions du client et celle de l'observateur. La discussion est prometteuse en ce qui concerne l'apprentissage du client et de l'observateur.

Occurrences de réponses *aucune idée*

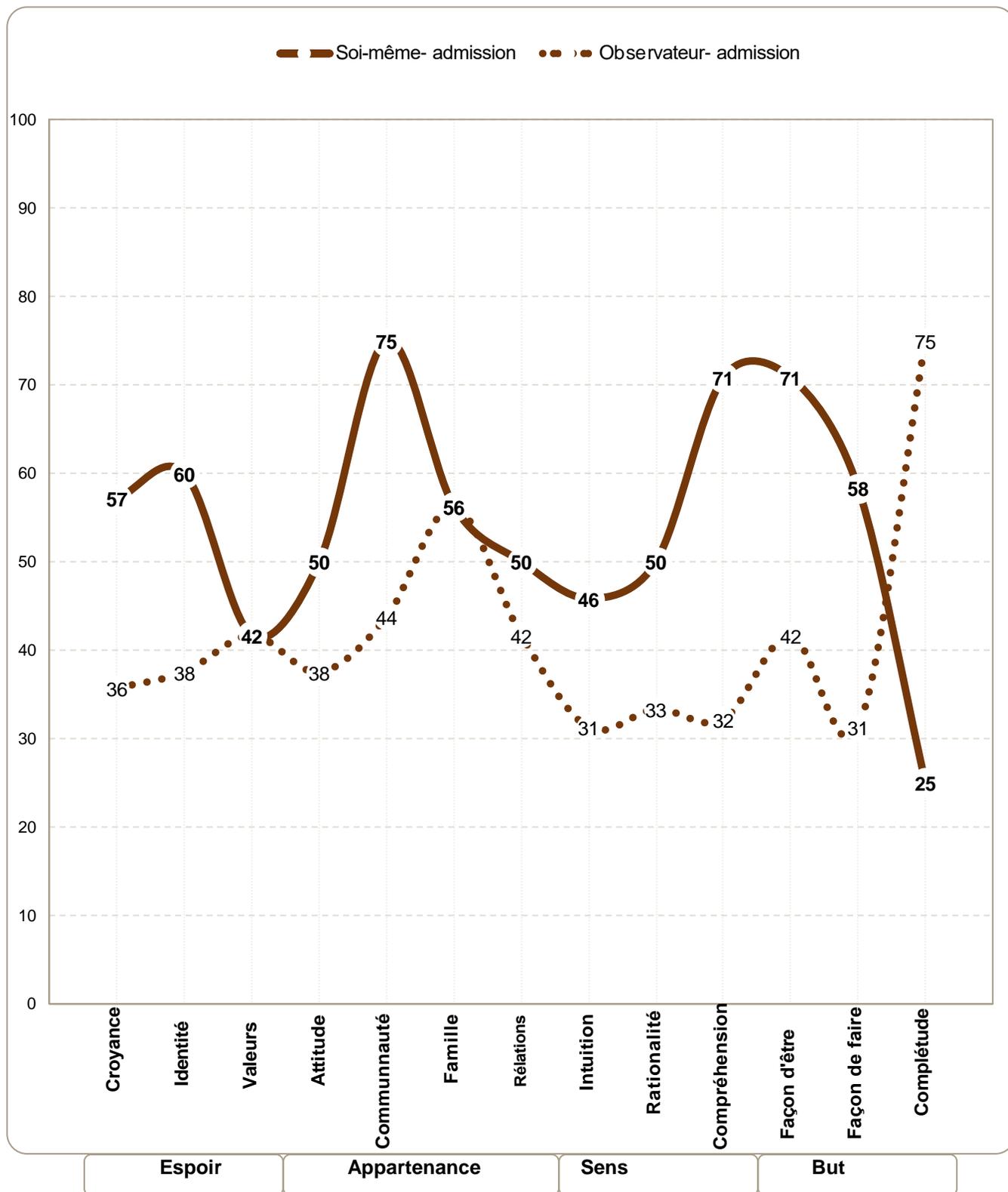
Les réponses *aucune idée* par le client à plus d'un tiers des déclarations liées à n'importe quelle description de mieux-être (s'y attendre pour fins de validité) – sont indiquées par un hashtag (#) dans le tableau ci-dessous. Discutez avec le client de la façon dont certains comportements dans ces descriptions identifiées peuvent favoriser son parcours vers le mieux-être.

	Espoir	Appartenance	Sens	But
--	--------	--------------	------	-----

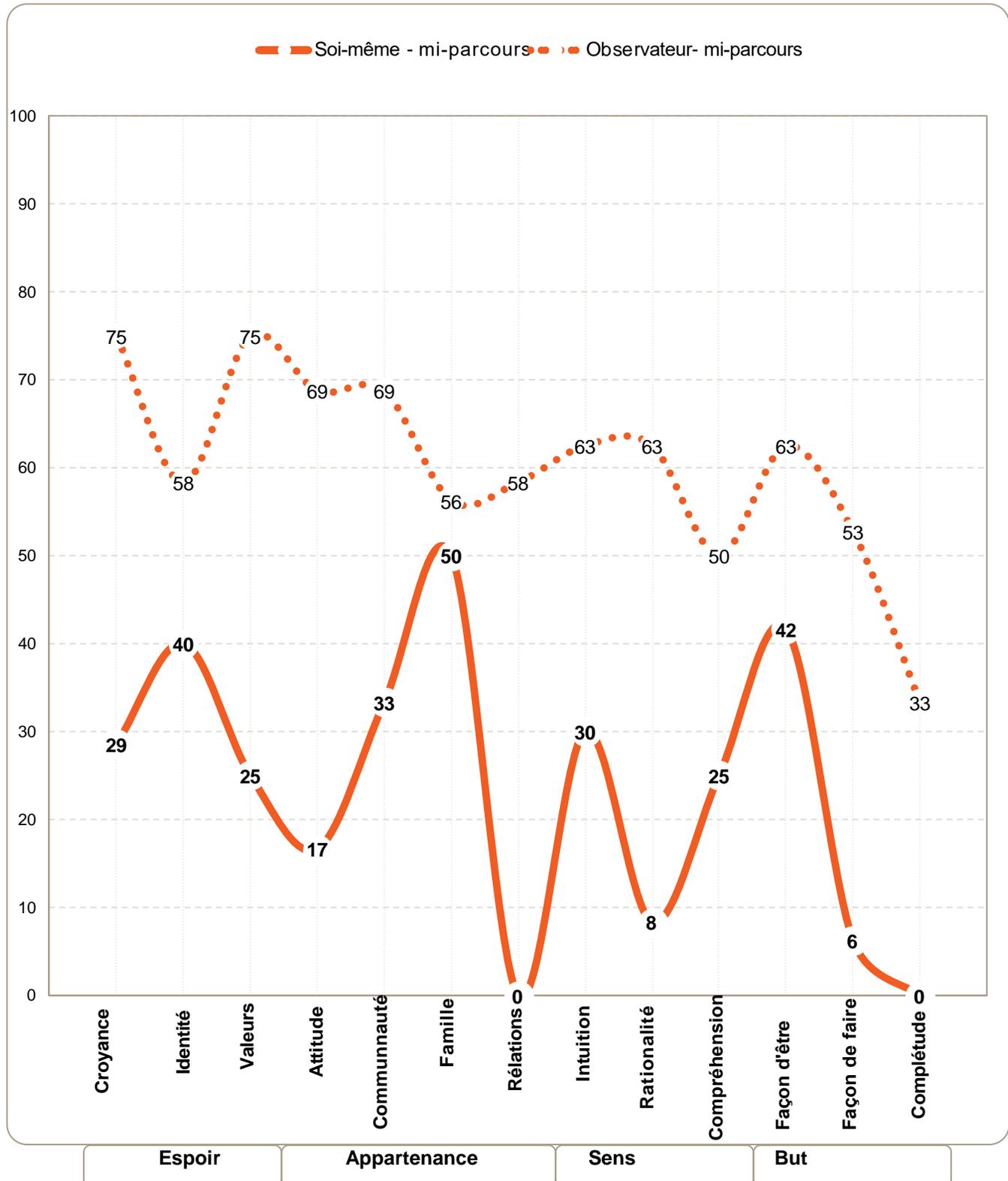
ÉMA pour **Josie Wright**

	Croyance	Identité	Valeurs	Attitude	Communauté	Famille	Parenté	Intuition	Rationalité	Compréhension	Façon d'être	Façon de faire	Complétude
Soi-même– admission												#	#
Observateur – admission								#					#
Soi-même– mi-parcours			#				#			#			#
Observateur – mi-parcours													
Soi-même– sortie													#
Observateur – sortie													#

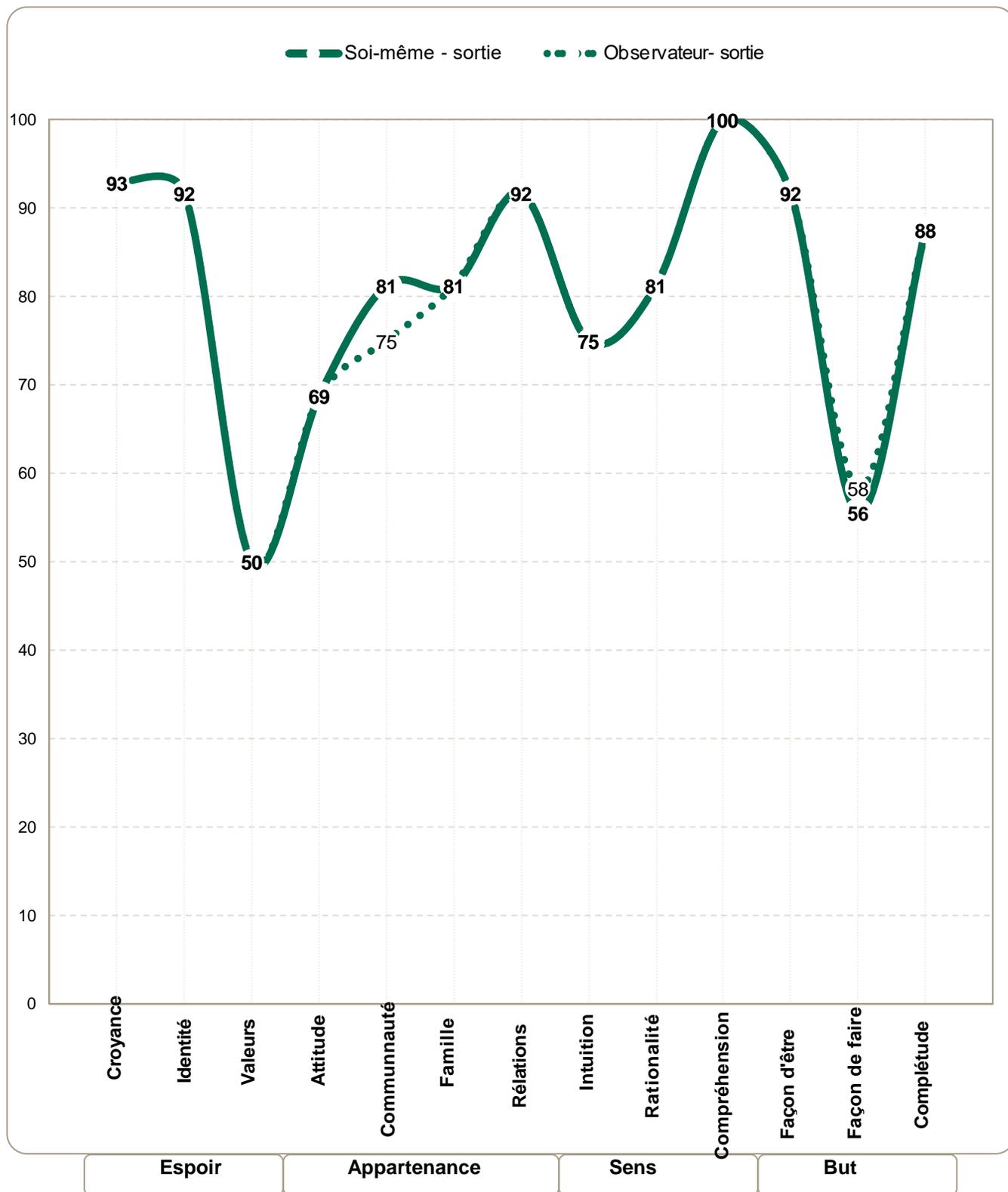
Graphe de transfert comparatif : équilibre au début du parcours de mieux-être



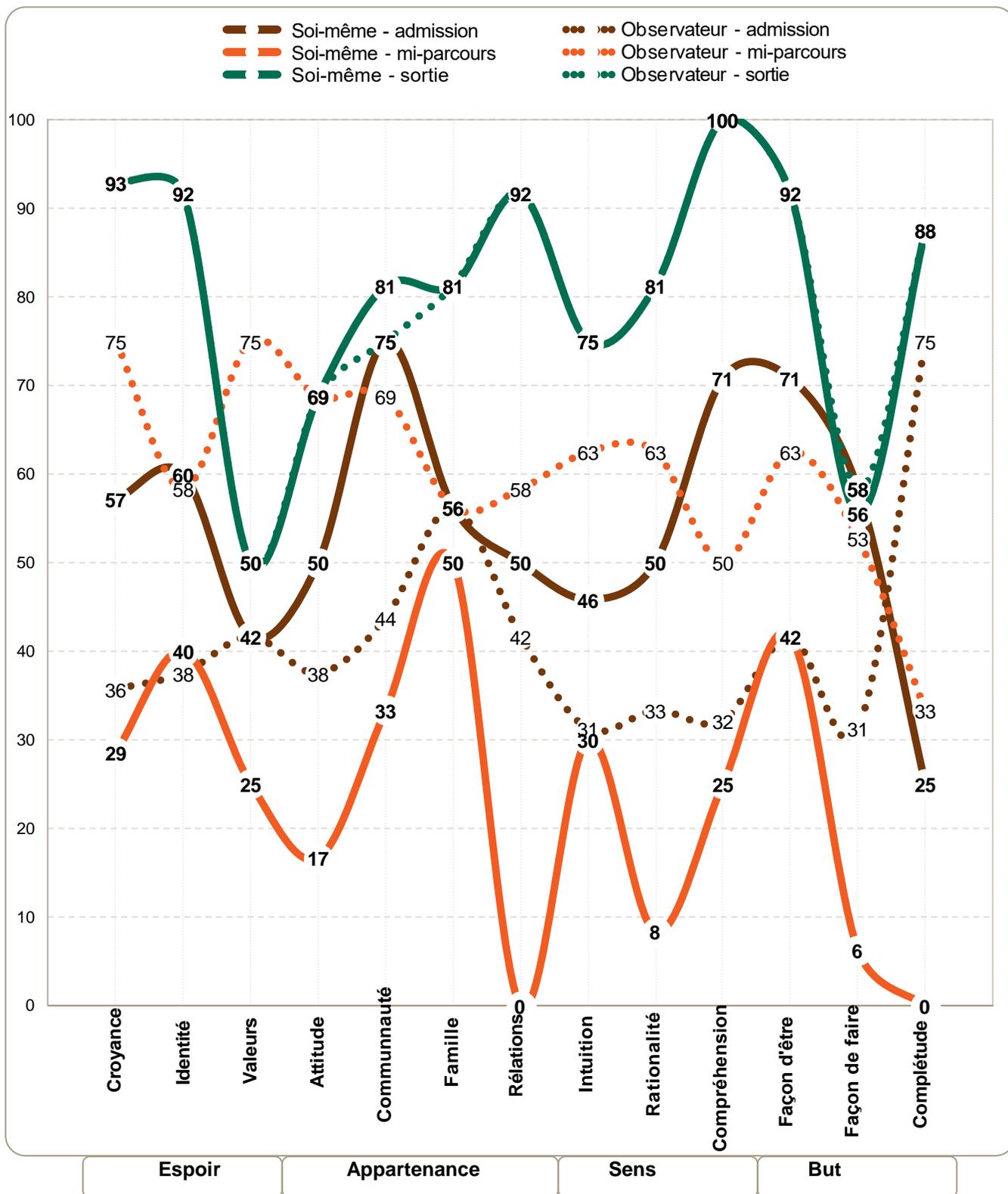
Graphe de transfert comparatif : équilibre à mi-chemin du parcours de mieux-être



Grphe de transfert comparatif : équilibre à la fin du parcours de mieux-être



Graphe de transfert comparatif : descriptions de l'équilibre dans le mieux-être au fil du temps



Pratiques culturelles comparatives pour favoriser le mieux-être

La culture autochtone peut s'exprimer par le biais de pratiques culturelles dans notre cheminement vers le mieux-être. Les pratiques culturelles ont longtemps été reconnues comme constituant l'expression autochtone de l'esprit-cœur-âme-corps à l'œuvre, auxquelles le client aurait pris part. Elles se présentent comme suit, selon différentes perspectives :

	Votre lien avec des pratiques culturelles :		
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Soi-même– admission	1, 71	2.38	2.00
Observateur – admission	2, 38	1, 79	2, 00
Soi-même – mi-parcours	2, 00	2, 00	1, 56
Observateur–mi-parcours	1, 86	1, 69	1, 70
Soi-même – sortie	2, 00	1, 46	2, 20
Observateur – sortie	1, 44	2, 09	2, 22

Un lien avec des pratiques culturelles peut se situer de 1,00 (faible), 2,00 (modéré), et 3,00 (fort).

Une participation habituelle à des pratiques culturelles appuie le développement d'un lien fort, favorisant ainsi le mieux-être. Vérifiez si le lien du client avec des pratiques culturelles s'est renforcé au fil du temps, quelle que soit la fréquence à laquelle ce dernier a participé à celles-ci. La variété des pratiques culturelles est reprise ci-après afin de faciliter les discussions.

Groupe 1		Groupe 2		Groupe 3	
1	Smudge	12	Pêche/chasse	28	Fabrication de tambour à main/crécelle
2	Prière	13	Enseignements spirituels	29	Cérémonie d'attribution de noms
3	Cérémonie de sudation	14	Eau de guérison	30	Bain d'eau
4	Cercle de discussion ou de partage	15	Usage de remèdes sacrés	31	Cérémonie d'accueil/de couvertures
5	Ballades dans la nature	16	Activités culturelles communautaires	32	Manifestations ou événements culturels
6	Sens de la prière	17	Feu de guérison	33	Interprétation des rêves
7	Usage de tambour/calumet/crécelle	18	Contes	34	Camp dans la nature/camp culturel
8	Remèdes sacrés	19	œuvres d'art culturelles	35	Festin de fantômes ou de commémoration
9	Usage d'aliments naturels	20	Cérémonie du calumet	36	Tannage du cuir
10	Préparation de cérémonie	21	Lieux sacrés	37	Jeûne
11	Chants culturels	22	Usage de la langue maternelle	38	Programme équin
		23	Récit de la création	39	Autre activité enseignée/vécue/ou à laquelle l'on a pris part

		24	Danses culturelles/Pow wow		Autre (nom) _____
		25	Reçoit de l'aide auprès d'un guérisseur traditionnel ou d'un aîné		
		26	Jardinage, cueillette		
		27	Cérémonie de dons		

Fiabilité des résultats

Certaines des 66 déclarations descriptives du protocole ÉMA visaient également à permettre différents contrôles afin d'en vérifier l'exactitude et la crédibilité des résultats rapportés. Il convient de s'assurer toujours que les résultats sont fiables avant de les partager avec le client et procéder à la mise en pratique de l'apprentissage dans l'orientation du cours du mieux-être.

Incohérence dans les réponses

Il arrive parfois qu'au cours de l'évaluation, les réponses du client soient incohérentes du fait d'un moment d'inattention, une faible conscience de soi, ou lorsque celui-ci fournit des réponses de façon aléatoire. Des réponses incohérentes supérieures à 11 nécessitent au préalable que l'on effectue une analyse des causes possibles avant que les résultats ne fassent l'objet de partage et d'interprétation.

Un score > 11 indique l'incohérence

Soi-même – admission	9
Soi-même – mi parcours	8
Soi-même – sortie	4

Partialité dans les réponses des clients

Il arrive parfois que les clients soient indulgents dans leur autoévaluation, notamment lorsqu'ils veulent laisser une impression positive, ce qui aboutit à des résultats exagérés. Les scores de partialité de client supérieurs à 85 % nécessitent une analyse des causes possibles – sans exagération (inflation), les résultats déclarés du client auraient pu être d'environ 10 % plus faibles.

Un score > 85% indique que les résultats sont exagérés

Soi-même – admission	82%
Soi-même – mi-parcours	48%
Soi-même – sortie	98%

Si les pourcentages ci-dessus sont inférieurs à 30 %, vérifiez si le client est généralement autocritique, ce qui peut entraver des efforts vers le mieux-être.

Partialité dans les réponses de l'observateur

De temps en temps, il peut arriver que l'observateur se montre inflexible dans sa notation, se fondant sur des normes élevées, ou pour d'autres raisons. Les scores de partialité de l'observateur inférieurs à 15 % exigent que l'on s'y attarde avant d'en discuter les résultats comparatifs avec le client – sans faire baisser les résultats déclarés de l'observateur (déflation), ces derniers s'en trouveraient plus élevés d'environ 10 %.

**Un score < 15% indique que l'on a fait
baisser les résultats**

Observateur – admission	27%
Observateur – mi-parcours	50%
Observateur – sortie	69%

Si les pourcentages ci-dessus sont supérieurs à 70 %, vérifiez si l'observateur aurait inconsciemment évalué le client avec comme objectif secondaire inavoué d'assurer le succès du programme.

Commentaires d'ordre qualitatif partagés au cours de l'évaluation

L'occasion avait été offerte aux clients et aux observateurs de fournir des commentaires supplémentaires à la fin de l'enquête, s'ils le souhaitaient. Les commentaires non édités (le cas échéant) étaient comme suit :

Soi-même– admission

Observateur – admission

Soi-même – mi-parcours

Observateur – Mi-parcours

Soi – Sortie

Observateur – sortie

Le client a été adopté à un très jeune âge

Guide de référence étendu : Explication des descriptions de mieux-être

Le mieux-être spirituel renvoie au fait d'être vivant tout en menant une vie de qualité. 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 qui soit dans le monde. L'esprit est au cœur de la vision primaire de la vie et de la vision du monde ; et c'est ainsi que l'espoir s'en trouve favorisé.

L'espoir, créé par l'esprit, est reflété dans les trois descriptions que sont la croyance, l'identité et les valeurs, lesquelles descriptions constituent des aspects interreliés, décrits ainsi qu'il suit. Consultez la page 7 du présent rapport pour en savoir plus sur la signification, les bienfaits et les applications de cet indicateur de mieux-être.

Croyance

Mino-Bimadiziwin	La vie est belle en soi. Elle tient la promesse du renouvellement, de la guérison et la revitalisation. Nous avons la conviction que la vie nous tient à l'abri en nous accueillant avec bienveillance et à bras ouverts.
Connexion spirituelle,	Les enseignements, les cérémonies, la vision du monde et les connaissances intérieures génèrent tous une croyance fondamentale en une connexion inhérente et réalisable à l'esprit. En tant que peuples autochtones, nous sommes animés par la motivation spirituelle et croyons que la culture autochtone est fondamentalement spirituelle.
Toute vie est sacrée	La vie est englobante (tout inclusive). Elle comprend des êtres humains, des êtres autres que les humains, ainsi que des êtres spirituels. Nous croyons que toute vie possède l'esprit et est qu'elle est sacrée.
Le Créateur est un esprit bienveillant	Le Créateur est aimable et bienveillant, à l'instar du caractère intrinsèque de l'esprit. Nous avons une relation personnelle avec le Créateur et la création.
L'harmonie et l'équilibre	La vie est une dualité (la vie physique et la vie spirituelle). On se crée une vie prospère par la quête de l'équilibre et en étant en harmonie avec notre chemin spirituel et naturel d'être-dans-le-monde.

Identité

Origine	Nous sommes reliés à notre territoire, langue, et gens d'origine, ainsi qu'à nos ancêtres, lesquels définissent notre identité autochtone.
Connaissances intrinsèques	Nous savons au tréfonds de nous-mêmes que notre nom spirituel, clan, langue et dons du Créateur constituent le fondement de notre identité et de notre place dans le monde.

Valeurs

Valeur de la vie	Les connaissances intrinsèques, ainsi qu'une valeur de et pour la vie qui soient culturellement ancrées se manifestent à travers notre attitude. Nous partageons un sentiment d'appartenir et de se savoir aimés. Nous respectons le sacré, la paix et la joie de la vie.
------------------	---

Guide de référence étendu : Explication des descriptions de mieux-être (suite)

Valeurs (suite)

Croyance, foi, confiance en la Culture	Nous avons croyance, foi et conviction en la bonté fondamentale, en la plénitude, et au but de la vie, valeurs favorisant attitudes et expressions d'acceptation, d'inclusion, de confiance, sécurité, et d'initiative individuelle.
Connexion	Nous sommes conscients et accordons une grande importance à la connexion autochtone à l'esprit, aux ancêtres, à la vie future, au territoire et à la création.
Les expressions de l'esprit,	C'est notre sentiment inné de se savoir connecté à l'esprit et à la création qui nous amène à attacher un grand prix aux valeurs autochtones, ainsi qu'aux expressions et communications d'origine de l'esprit.

Le Mieux-être émotionnel est nourri par notre appartenance au sein des relations interreliées avec autrui et par notre vie par rapport à la création, aux êtres dans la création, et celui-ci est au cœur même de notre être. 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.

L'Appartenance, créée par le cœur, est reflétée dans les quatre descriptions, à savoir attitude, communauté, famille et relations, lesquelles constituent des aspects interreliés, décrits ainsi qu'il suit. Veuillez consulter les pages 8 et 9 du présent rapport pour en savoir plus sur la signification, les bienfaits et les applications de cet indicateur de mieux-être.

Attitude

Le Cœur et l'amour	Nous avons un lien intrinsèque et aimant avec le Créateur et toute la création, lequel lien est au tréfonds et au niveau le plus fondamental de tous les êtres.
Connexion à l'esprit	Nous nous connectons à l'esprit aimable, aussi avons-nous accès à celui-ci ; lequel esprit nous procure de la bonne énergie, confiance, sécurité et acceptation.
Reconnaissance et respect	Nous faisons preuve de respect et de reconnaissance pour tout ce qui nous arrive du fait de faire partie d'une relation bienveillante avec toute la création.
Intelligence émotionnelle et prise de conscience	Nous apprécions et sommes conscients des émotions découlant des liens à la culture et de l'accessibilité à celle-ci. Il nous est possible d'exprimer ces dernières d'une manière saine, tant personnellement qu'au sein des relations.
Fierté découlant de la culture et l'identité :	Nous sommes à l'aise dans nos propres convictions autochtones. Nous faisons preuve de confiance et sommes fiers de notre propre identité et relation avec l'esprit.



Communauté

Continuité historique et culturelle

Nous faisons partie et sommes reliés à une communauté où notre culture prévaut, est activement pratiquée et où la continuité de notre passé culturel et historique est assurée.

Guide de référence étendu : Explication des descriptions de mieux-être (suite)

Communauté (suite)

Communautés en bonne santé

Nous sommes entourés d'une communauté en bonne santé au sein de laquelle nous nous sentons reliés les uns aux autres, à laquelle nous avons le sentiment d'appartenir et d'être appuyés dans notre vie et processus de guérison.

Une voix pour tous

Nous sommes acceptés et soutenus par notre communauté, où nous avons une voix et où on nous comprend et nous apprécie.

Favorable aux soins continus

Nous sommes connectés à une communauté où nous jouissons de la continuité ; une communauté accueillante et favorable à notre continuité de soins et de guérison.

Famille

Continuum du chemin de la vie ;

Nous avons un sentiment d'appartenance et de rapprochement tout au long des étapes de la vie. Nous sommes forts, fiers et en sécurité du fait des liens que nous avons avec nos origines ancestrales.

Famille bienveillante

Nous faisons partie d'une famille humaine et de la création, laquelle est bienveillante et nous est d'un grand soutien.

La famille comme modèle

Nous avons le sentiment d'être un membre apprécié d'une famille en bonne santé, laquelle nous est d'un grand soutien.

Relations saines

Nos propres familles, ainsi que d'autres formes de relations de type familial plus larges en bénéficient.

Parenté

Connexion à la terre

Notre connexion avec la Terre signifie que nous avons un lien avec le cœur et l'énergie de la guérison. Cette connexion occasionne un sentiment d'appartenance et celui de se savoir aimé et de se percevoir comme une personne tout entière.

Toute ma parenté

Nous jouissons d'une relation au sein d'une famille de la création englobante, laquelle relation étant personnelle, réciproque, propice à la guérison et favorable au renforcement de notre identité autochtone.

Connexion à l'esprit et aux ancêtres

Notre connexion personnelle à l'esprit aimable et notre relation à nos ancêtres inspirent en nous confiance, force et résilience. Ces éléments nous permettent de trouver paix, sécurité, et espoir tout au long de notre parcours de vie et des générations à venir.

Relations saines

Nous en venons à constater comment toute la création se soucie et est respectueuse, et les gens dans celle-ci s'entraident les uns les autres.



Guide de référence étendu : Explication des descriptions de mieux-être (suite)

Le mieux-être mental est l'entrain conscient et intelligent de savoir et d'activer son être et son devenir. Sa vie aura du sens, si l'on a une raison d'être. L'esprit fonctionne à la fois de façon rationnelle et intuitive.

Le sens, créé par l'esprit, est reflété dans les descriptions de l'intuition, du rationnel et de la compréhension, lesquelles constituent des aspects interreliés, décrits ainsi qu'il suit. Veuillez consulter les pages 9 et 10 du présent rapport pour en savoir plus sur la signification, les bienfaits et les applications de cet indicateur de mieux-être.

Intuition

L'esprit, le rêve, la vision et l'inné
Connaissance

C'est par l'esprit que nous guidons qui nous sommes et qui nous devenons.

Langue 2

Nous utilisons un son distinct et original que le créateur nous a donné pour nous servir dans notre communication avec l'esprit, avec la création et avec autrui.

Intuition

En dépit de la colonisation, nous possédons un savoir intrinsèque qui nous guide dans la façon dont nous vivons et réagissons à la vie. Nous le faisons avec résilience et d'une manière typiquement autochtone.

Rationalité

Compréhension / savoir pour connaître

Nos récits de la création nous enseignent que la création est structurée et constitue l'origine de tous les savoirs. La création est transmise à travers notre langue d'origine, nos enseignements et nos cérémonies, afin que nous puissions en savoir plus sur et comprendre la vie physique et spirituelle.

Application rationnelle

Nous nous servons des connaissances acquises des enseignements traditionnels afin de mieux comprendre la vie et choisir comment mener une vie prospère.

Compréhension

Origine et enseignements

Nous comprenons les récits de l'origine, ainsi que l'origine des cérémonies et des traditions, lesquels récits nous fournissent sens et but des pratiques et protocoles qui mènent à notre qualité de vie.

Enseignements

Nous privilégions une compréhension de la vie qui passe par la culture et des pratiques traditionnelles, lesquelles sont essentielles au rétablissement des bases solides dans notre identité autochtone.

Apprentissage

Nous apprenons la signification et le but de nos modes de vie traditionnels et nos pratiques cérémonielles en appliquant notre



propre énergie audit apprentissage en mettant en pratique ce que nous apprenons.

Langue 1

La compréhension véritable et complète de notre langue d'origine demeure ancrée dans notre mémoire de sang. Notre langue d'origine vient de l'esprit, laquelle langue est verbalisée par le biais du cœur qui lui donne la voix.

Guide de référence étendu : Explication des descriptions de mieux-être (suite)

Compréhension (suite)

Le partage

On se renforce, on renforce sa famille et sa communauté en partageant des enseignements traditionnels et des connaissances spirituelles qui soutiennent la poursuite d'une bonne vie.

Donne sens et qualité à la vie :

Toute vie a un esprit et à mesure que nous développons la capacité de voir depuis l'esprit, notre vie en vient à avoir plus de sens et de qualité.



Le **mieux-être physique** renvoie à la manière d'agir et de faire des choses pouvant actualiser l'intention et le désir de l'esprit dans le monde. 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'utilité, car on devient conscient qu'on appartient à quelque chose de beaucoup plus grand que ce qu'on est en tant qu'individu. Le corps est la partie la plus extérieure de notre être, et il comporte les aspects comportementaux les plus évidents de notre être.

Le **but**, créé par le corps, est reflété par les trois descriptions que sont manière d'être, manière de faire et plénitude, lesquelles constituent des aspects interreliés décrits ainsi qu'il suit. Veuillez consulter les pages 10-11 du présent rapport pour en savoir plus sur la signification, les bienfaits et les applications de cet indicateur de mieux-être.

Façon d'être

Faire preuve de responsabilité :

Nous faisons preuve de responsabilité dans notre propre vie d'une manière qui démontre une relation interreliée avec d'autres personnes dans la création.

Relation spirituelle, enseignement et apprentissage

Nous vivons avec la création en tant que famille dans un processus permanent d'apprentissage et en interaction dans toutes les parties de notre être.

Valeurs :

Nous voyons que les valeurs constituent le fondement de notre mode de vie.

Façon de faire

Équilibre et santé :

Nous nous efforçons à atteindre l'équilibre entre le corps, le cœur et l'esprit afin de s'assurer d'avoir une vie saine.

Étapes de la vie :

Nous nous engageons dans des activités, cérémonies et pratiques culturelles qui favorisent la connexion à l'esprit et à la création et appuient un développement continu de l'identité.

Communication:

La façon dont nous communiquons nous permet de comprendre, de nous connecter à la création et favoriser une continuité de la vie.

Complétude

But, entretien, plénitude, nourriture,
caractère sacré, spiritualité,
identité, ancêtres et ADN

L'ADN de la terre et de nos ancêtres favorise notre connexion et identité. Toutes les nourritures de la création, ainsi que des nourritures naturelles du territoire sont sacrées. Nous entretenons notre ADN (qualités et caractéristiques fondamentales et distinctes) et notre mieux-être

Conclusion de la Section B : observateur (et client)

Cette section du rapport du protocole ÉMA a dressé un portrait plus complet de mieux-être du client sur la base d'analyses comparatives fondées sur les perceptions de l'observateur et celles du client à trois moments différents possibles. Les captures instantanées fournies peuvent se relier au traitement fondé sur la culture autochtone, ou elles peuvent être issues d'un programme communautaire. L'ÉMA vous permet de vous attarder sur et planifier le parcours du client vers le mieux-être.

Cette section permet à l'observateur de placer les résultats dans un contexte par l'entremise des comparaisons et des observations qualitatives formulées au cours de l'évaluation. Elle permet également de s'assurer de la validité des résultats avant de les partager durant des discussions dirigées et avant que ceux-ci ne fassent l'objet d'application. Il revient à l'observateur de décider de se servir ou non de la Section B du rapport à des fins qui lui sont propres ou de la partager totalement ou partiellement avec le client, et selon la situation.

Bien que les résultats dans le présent rapport portent sur des points au début, à mi-parcours et à la fin du cheminement de mieux-être du client, nous reconnaissons que ces instantanés au fil du temps marquent des débuts et fins arbitraires dans un continuum de développement de la vie et de mieux-être. Les points au fil du temps sont choisis uniquement afin de les faire coïncider avec certains effets de traitement, d'intervention ou de programme et dans le but d'offrir au client l'avantage de cette possibilité.

Nous espérons que ce rapport vous a aidé à vous sentir inspiré quant aux prochaines étapes prévues de votre parcours vers le mieux-être et que vous continuerez à faire le suivi de votre progrès et votre croissance par l'entremise du protocole ÉMA.

Ont contribué à la conception et à la mise au point du rapport de l'ÉMA :

La Dre Carina Fiedeldey-Van Dijk, ePsy Consultancy
Carol Hopkins, Thunderbird Partnership Foundation
L'aîné Jim Dumont, Thunderbird Partnership Foundation
Mary Deleary, Thunderbird Partnership Foundation
Virgil Tobias, Nimkee NupiGawagan Healing Centre
Nora Bresette, Thunderbird Partnership Foundation

Le protocole ÉMA a été mis au point par les membres de l'équipe de recherche d'*Honorer nos forces : La culture autochtone comme intervention* à la suite d'une alliance entre :

ÉMA pour **Josie Wright**



tinyurl.com/cultureasinterventionresearch

Fin de la Section B du rapport