

Connexion avec la Culture :

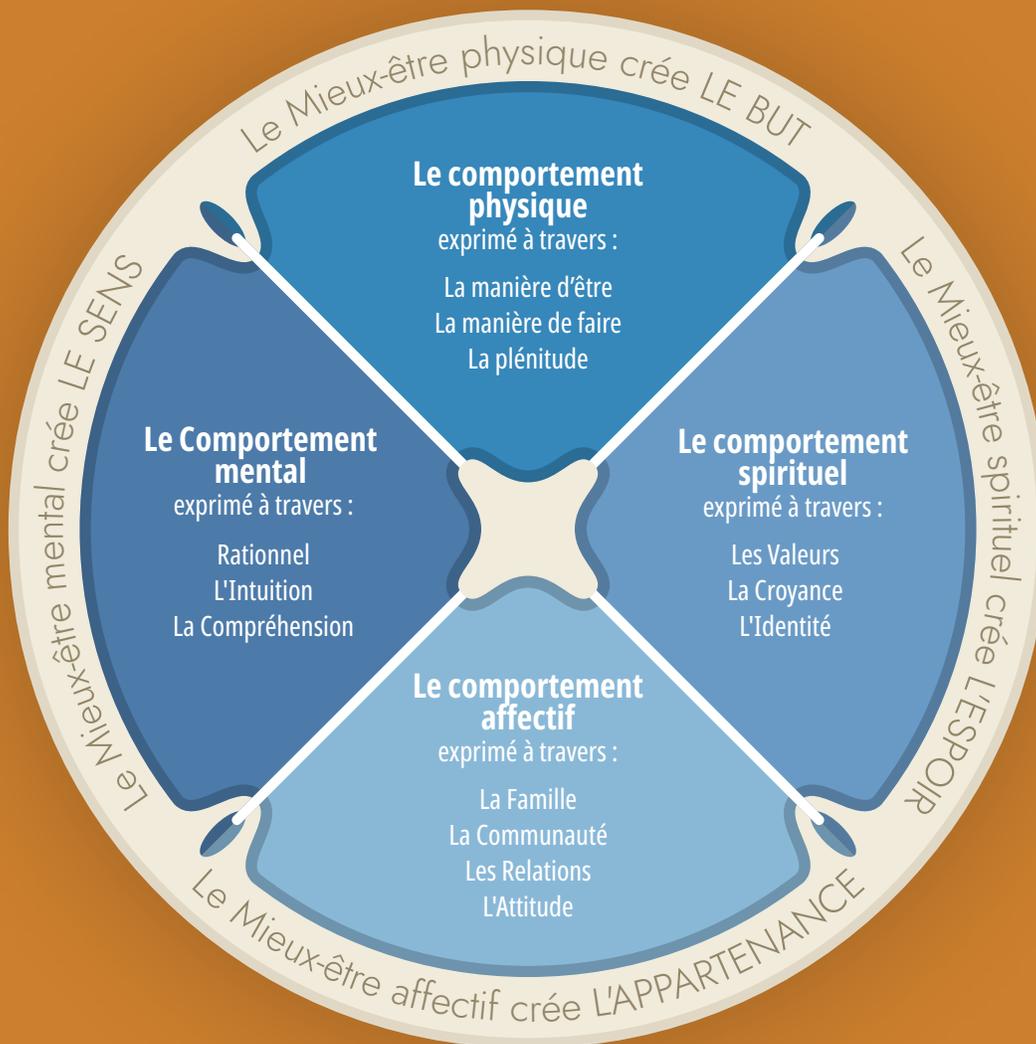
CROÎTRE NOTRE MIEUX-ÊTRE

Guide d'activités



« 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'Aîné 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 en matière de traitement des dépendances ». On s'est inspiré des connaissances partagées au moyen du Cadre de mieux-être autochtone afin de mettre au point des activités pratiques dont la fleur est le symbole pour croître notre mieux-être.

* Extrait de la définition du mieux-être par l'Aîné Jim Dumont, Fondation nationale autochtone de partenariat pour la lutte contre les dépendances, ** projet Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention en matière de traitement des dépendances – 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	4
Connexion avec la culture	6
Cultiver une fleur mieux-être	7
Étape 1 : Le Centre de ma Fleur : Le mieux-être, que signifie-t-il pour moi?	8
Étape 2 : La Tige de ma fleur : Que signifie la culture autochtone pour moi?	10
Étape 3 : Les Feuilles de ma Fleur : Quelles activités culturelles sont importantes pour moi?	12
Étape 4 : Les Pétales de ma Fleur : À quelles activités culturelles vais-je m'engager?	14
4A : Une activité spirituelle nous procure un sentiment d'Espoir	16
4B : Les activités affectives nous procurent un sentiment d'Appartenance	18
4C : Les activités mentales donnent un sens à nos vies	20
4D : Les activités physiques donnent un sens à nos vies	22
Étape 5 : Le Sol d'où pousse ma Fleur	24
Conclusion	26
Remerciements	27
Cartes murale	
Définition du mieux-être	28
Cadre de mieux-être autochtone	29
Définition de Culture	30
Interventions culturelles communes	32
Motif floral	34
Échantillon de fleurs	36
Mes pensées	38

Introduction

Nous vous remercions de vous être intéressé au Guide d'activités *Connexion avec la culture : cultiver notre mieux-être*. Nous espérons que les exercices simples, étape par étape, vous aideront à connaître un plus grand mieux-être en réfléchissant à la culture autochtone tout en y participant.

En tant que peuples autochtones, il est important pour notre mieux-être de communier avec notre culture. Malheureusement, beaucoup d'entre nous ont été séparés de nos traditions et cérémonies autochtones pendant longtemps.

En 2012-2013, notre équipe de recherche a visité 12 centres de traitement du Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones (PNLAADA) et du Programme de lutte contre l'abus de solvants chez les jeunes (YSAP), où nous avons organisé des conversations communautaires. Nos visites étaient conduites par :

L'Aîné Jim Dumont, qui a expliqué que nous commençons tout juste de tenir des discussions ouvertes dans nos communautés sur les liens entre le mieux-être et la culture autochtone.

L'Aînée Gladys Wapass-Greyeyes, qui a raconté l'histoire d'une fleur qui pousse. La floriculture est une façon de penser à une meilleure connexion à notre culture.

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. Le présent Guide d'activités vous aidera à renouer avec votre culture autochtone en cultivant une fleur. Le personnel de votre centre de traitement dispose d'un Manuel de l'animateur accompagnant ce Guide; celui-ci offre des conseils utiles pour vous aider.

Les fleurs font partie de notre culture autochtone; elles servent à la fois comme denrées alimentaires et remèdes. Elles constituent des symboles forts et les peuples autochtones dans le monde entier s'en servent. 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 d'être patients durant les périodes de changement.

* Depuis juin 2015, la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances (FANPLD) a changé de nom pour devenir Thunderbird Partnership Foundation, une division de la FANPLD.

Bonjour!

Aanii!

Tansi!

Kwe!

Metaloltiog!

Shé : kon!

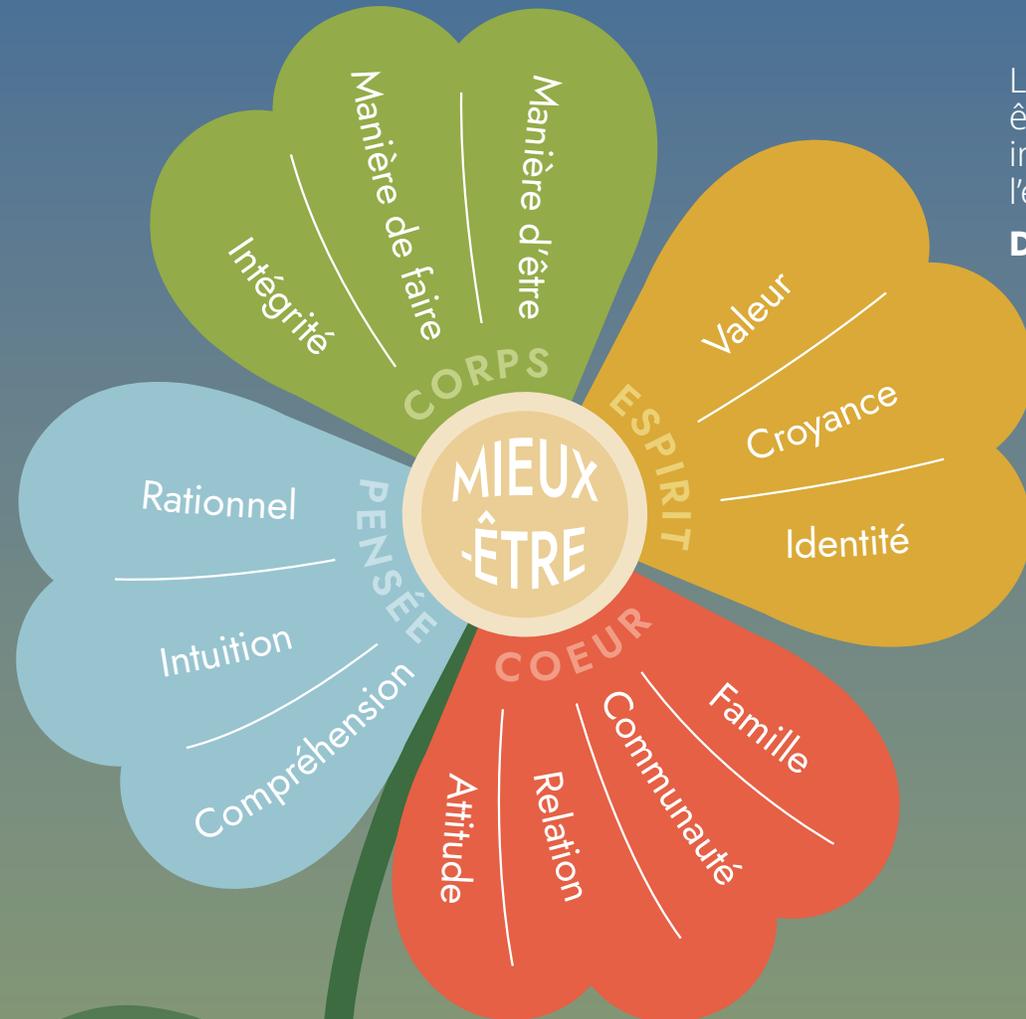
La croissance d'une fleur est comme le renouvellement de la culture et le mieux-être chez les peuples autochtones.

Le mieux-
être physique
impliquant le
corps crée

LE BUT

Le mieux-
être spirituel
impliquant
l'esprit crée

DE L'ESPOIR



Le mieux-
être mental
impliquant
l'âme crée

LE SENS

Le mieux-être
affectif impliquant
le coeur crée

L'APPARTENANCE

Connexion avec la culture

Les peuples autochtones vivant au Canada ont chacun leur propre culture en fonction de leur lieu de résidence, de leur langue et de leur Nation. Il y a des différences culturelles d'un peuple à l'autre, mais ces derniers ont beaucoup en commun. Par exemple, nous sommes tous d'accord sur le fait que l'esprit est au centre de notre être et de ceux avec qui nous sommes liés, notamment les animaux, la terre et nos ancêtres. Nous croyons que toutes les vies sont reliées dans un cercle et travaillent à un équilibre qui favorise gentillesse et respect pour tous.

Différences culturelles

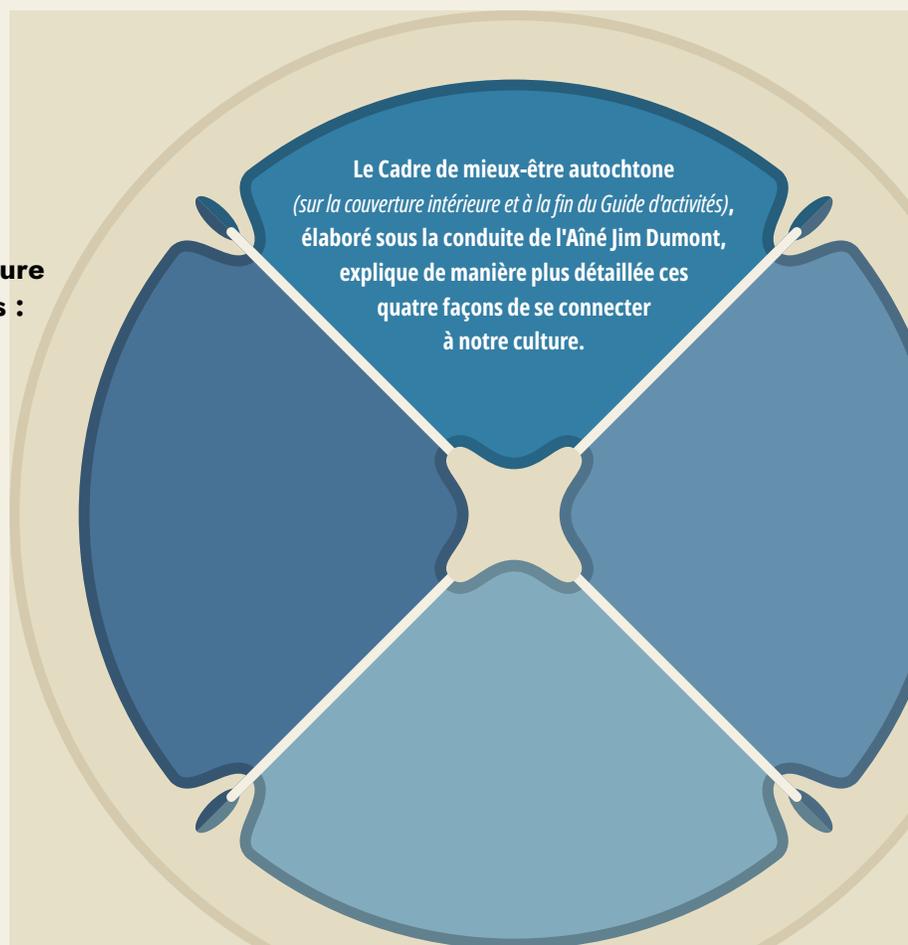
Il est important de se rappeler qu'il n'existe pas de culture « unique », car la culture est définie en fonction du territoire, de la langue, de la nation ou du peuple.

Nous avons utilisé le mot autochtone dans les documents. Nous utilisons également le terme Premières Nations afin de différencier ces groupes des peuples Inuit et Métis du Canada.



Nous pouvons nous connecter à notre culture autochtone de quatre manières différentes :

- **SPIRITUELLEMENT**
en priant ou en participant à une cérémonie;
- **ÉMOTIONNELLEMENT**
en cuisinant à l'aide d'une des recettes de notre famille ou en participant à un événement communautaire;
- **MENTALEMENT**
en apprenant et en réfléchissant aux histoires de la création; et
- **PHYSIQUEMENT,**
en touchant la terre et en remerciant la Mère Terre pour ses dons.



Cultiver une fleur mieux-être

Le Guide d'activités utilise la fleur comme symbole de la croissance de votre mieux-être en vous connectant à votre culture autochtone. Vous reconnaîtrez des parties de la fleur parce qu'elles ressemblent au cercle d'influences.

Le Guide a été divisé en cinq étapes en fonction des différentes parties d'une fleur. Chaque étape comprend des questions auxquelles vous devez réfléchir et une activité pour vous aider à croître votre mieux-être culturel.

Il existe plusieurs façons différentes de faire une fleur. À la fin du Guide d'activités, vous trouverez deux feuilles avec toutes les parties d'une fleur. Alors, vous pouvez :

- ✚ découper les parties, écrire dessus et les mettre ensemble comme un puzzle;
- ✚ tracer les pièces sur du papier de couleur ou du feutre;
- ✚ dessiner ou peindre votre propre fleur sur un bout de papier (*quelques pages de papier vierges se trouvent à la fin du présent guide*); ou bien
- ✚ faites une fleur à partir de l'argile ou d'objets que vous avez recueillis à l'extérieur (*brindilles, plumes, pierres*).

Prévoyez autant de temps que vous souhaitez pour cultiver votre fleur. Vous pouvez choisir de vous occuper d'une étape par semaine ou des cinq étapes en une journée. À vous de choisir.

C'est VOTRE fleur à vous. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de s'y prendre. Soyez aussi créatif que vous le souhaitez. Changez-la aussi souvent que vous le souhaitez. Amusez-vous.

Vous trouverez à la fin du présent Guide d'activités quelques exemples de fleurs dessinées par d'anciens clients.

La culture d'une fleur comprend cinq étapes :

ÉTAPE 1 **LE CENTRE DE MA FLEUR :**
le mieux-être, que signifie-t-il pour moi?

ÉTAPE 2 **LA TIGE DE MA FLEUR :**
la culture autochtone, que signifie-t-elle pour moi?

ÉTAPE 3 **LES FEUILLES DE MA FLEUR :**
quelles activités culturelles sont importantes pour moi?

ÉTAPE 4 **LES PÉTALES DE MA FLEUR :**
dans quelles activités culturelles vais-je m'impliquer?

ÉTAPE 5 **LE SOL D'OÙ POUSSE MA FLEUR :**
quelles mesures de soutien culturelles sont disponibles pour moi dans ma vie?



L'aide est disponible

Il peut être difficile de comprendre ce que signifient la culture et le mieux-être. N'hésitez pas à demander de l'aide.

- ✚ Demandez à votre chef de groupe de vous aider à parcourir les étapes ensemble.
- ✚ Parlez à un aîné ou à un gardien des connaissances dans votre communauté.
- ✚ Partagez vos questions et idées avec vos amis, votre famille et vos voisins.

ÉTAPE 1 : Le Centre de ma Fleur

« 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'Aîné Jim Dumont, définition de Mieux-être

Comme le fait valoir l'Aîné Jim, notre bien-être est tributaire de quatre types de mieux-être

Spirituel : notre esprit est au centre de notre être et veut que nous vivions à fond notre vie. Nous nous connectons à notre esprit en découvrant notre identité autochtone. Il y a une belle histoire sur la façon dont le Créateur nous a donné notre identité. Lorsque nous nous connectons à notre identité, nous avons de l'espoir pour l'avenir

Affectif : nos cœurs sont remplis d'émotions telles que l'amour, la tristesse et le bonheur. Les amis et la famille sont importants. Il en va de même pour nos liens avec d'autres êtres vivants, comme les animaux et les plantes. Nous nous sentons bien quand nous avons des relations saines dans nos vies.

Mental : nous nous servons de notre esprit pour penser et apprendre. L'esprit est également capable de pensée intuitive. Cela signifie que nous devons écouter notre esprit parce que notre esprit nourrit notre compréhension du sens de la vie par le biais de l'intuition.

Physique : Nous nous servons de notre corps pour bouger et vivre notre vie. Notre corps est le foyer de notre esprit. Vivre la vie avec un but.



ÉTAPE 1 Cultiver ma fleur

Réfléchissez aux questions de discussion de la page suivante, seul (e) ou avec d'autres personnes.

Découpez le centre de votre fleur à partir du motif floral à la fin du Guide d'activités.

Lorsque vous êtes satisfait (e) de votre compréhension de ce que le mieux-être signifie pour vous, écrivez-le ou attachez-le au centre de votre fleur.

Le centre d'une fleur est généralement l'endroit où se développent les graines de celle-ci. Chaque graine a le potentiel de naître comme une nouvelle fleur. Lorsque la fleur finit de pousser, elle en crée plus de graines et le cycle continue.

Une fleur en bonne santé a un centre fort. Elle représente la vie en évolution et la force de chacun de nous individuellement et de notre communauté autochtone dans son ensemble.

La carte murale sur la
Définition de Mieux-être à la fin
du Guide d'activités en fournit des
informations supplémentaires.

ÉTAPE 1 Questions de discussion



LE MIEUX-ÊTRE, QUE SIGNIFIE-T-IL POUR MOI?

Le mieux-être spirituel, que signifie-t-il pour vous?

Le mieux-être affectif, que signifie-t-il pour vous?

Le mieux-être mental, que signifie-t-il pour vous?

Le mieux-être physique, que signifie-t-il pour vous?



Le sens du mieux-être dans ma vie *(écrivez ou attachez ceci au centre de votre fleur) :*

ÉTAPE 2 : La Tige de ma fleur

L'Aîné Jim Dumont fait valoir que tous les peuples autochtones partagent huit idées clés. Ces idées constituent le fondement de notre culture autochtone.

L'Esprit : L'Esprit est en toutes choses. Notre esprit, notre cœur, notre âme et notre corps travaillent ensemble comme un tout.

Le Cercle : Le cercle nous rappelle que tout est connecté et fait partie d'un tout. Le jour est suivi par la nuit. L'hiver est suivi du printemps, puis de l'été et de l'automne, année après année. Si nous regardons, nous pouvons voir des modèles circulaires dans nos propres vies.

L'Harmonie et l'équilibre : Le monde change constamment, mais il travaille vers l'harmonie et l'équilibre. C'est un peu comme lorsque les gens chantent en harmonie. Les différentes voix individuelles se marient à merveille. Nous apprenons à nous équilibrer lorsque nous faisons du vélo. Nous vivons en harmonie et en équilibre avec notre famille, nos amis et nos voisins lorsque nous respectons les différences de l'autre et nous soucions les uns des autres.

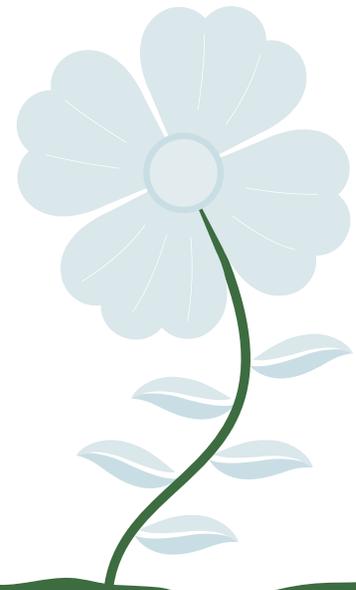
Toutes mes relations : Nous sommes connectés à toutes choses - des personnes, des plantes, des arbres, des animaux et des roches. Nous sommes tous liés les uns aux autres et devons nous occuper les uns des autres.

Bonté, compassion et respect : La bonté et la bienveillance sont des cadeaux du Créateur dont notre esprit est porteur en arrivant dans ce monde à la naissance. Réfléchissez-y : nous sommes naturellement gentils et bienveillants. Lorsque nous entretenons ce don au travers de nos relations, nous en apprenons sur le respect.

Connexion à la Terre : nous sommes tous apparentés, car nous faisons tous partie de la Mère Terre.

Continuum du Cheminement de la vie : La vie est un voyage. Les bébés apprennent à ramper puis à courir. Nous grandissons et déterminons quel est notre but dans la vie et comment nous pouvons contribuer à la vie qui nous entoure. Nous vieillissons. Nous ne sommes pas seuls dans notre parcours, car nous sommes connectés à nos ancêtres qui nous ont précédés et à ceux qui viendront après nous.

Langue : nos langues maternelles sont un cadeau sacré du Créateur. La langue est donc plus qu'un simple moyen de communication.



The La tige d'une fleur est sa base et relie toutes ses parties - son centre, ses pétales et ses feuilles.

La tige de la fleur représente le rôle central que joue la culture pour nous aider à mener une vie saine.

La carte murale sur la Définition de Mieux-être à la fin du Guide d'activités en fournit des informations supplémentaires.

ÉTAPE 2 Questions de discussion

QUE SIGNIFIE LA CULTURE AUTOCHTONE POUR MOI?

Quelles histoires sur votre culture autochtone avez-vous entendu raconter dans votre famille et votre communauté?

En quoi la culture autochtone est-elle unique?

Que signifie la culture autochtone pour votre famille, vos amis et votre communauté?

La culture autochtone a-t-elle une signification différente dans leur vie par rapport à la vôtre?



La signification de la culture autochtone dans ma vie est *(écrivez ceci sur la tige de votre fleur)* :

ÉTAPE 3 : Les Feuilles de ma Fleur

Les traditions, les cérémonies et les pratiques autochtones nous relient à notre culture. Elles nous aident à favoriser le mieux-être dans nos vies en équilibrant l'esprit, le cœur, l'âme et le corps. De nombreuses activités culturelles nécessitent un enseignant de la culture (cérémonie de sudation, cérémonie d'attribution de noms). D'autres activités telles que la danse, le chant ou la prière, nous pouvons les mener nous-mêmes.



Activités culturelles communes

Guérisseurs/tradipraticiens

Cérémonie de nettoyage/de sudation

Danse

Prière

Interprétation de rêves

Contes

Utilisation d'aliments naturels/remèdes

Cérémonie d'attribution de nom

Utilisation de nos langues autochtones

Dances/cérémonies de dons

Racontez le récit de la Création

Fête pour nos ancêtres/proches partis dans l'au-delà

Activités axées sur la terre /passer du temps à l'extérieur

Pratiques cérémoniales

Aînés

Activités sociales/culturelles

Chasse/pêche/préparation de peau

Chantant

Cérémonie de jeûne

Enseignements/éducation traditionnels

Fête manquante pour nos ancêtres

Cercle de discussion



Une fleur est souvent entourée de feuilles sur sa tige. Les feuilles produisent de la nourriture pour une plante à fleurs.

Regardons les feuilles de votre fleur. Vous aurez besoin d'activités culturelles pour faire fleurir vos fleurs.

ÉTAPE 3 Cultiver ma fleur

1. Réfléchissez aux questions de discussion de la page suivante, seul(e) ou avec d'autres personnes.
2. Découpez les feuilles de votre fleur sur le motif floral à la fin du Guide d'activités.
3. Découpez une feuille pour chacune des activités culturelles qui vous tiennent à cœur. Vous pouvez également inclure des activités auxquelles vous avez participé par le passé.
4. Lorsque vous êtes satisfait(e) des activités que vous avez choisies comme étant importantes pour vous, écrivez-les ou attachez-les aux feuilles de votre fleur, en indiquant quand et comment vous envisagez participer à ces activités. Encore une fois, vous pouvez également écrire celles auxquelles vous avez pris part par le passé.



La carte murale sur des Interventions culturelles communes à la fin du Guide d'activités fournit des informations supplémentaires.

ÉTAPE 3 Questions de discussion

QUELLES ACTIVITÉS CULTURELLES SONT IMPORTANTES POUR MOI?



Quelles activités culturelles sont les plus courantes dans votre communauté?

À quelles activités culturelles avez-vous participé par le passé?

À quelles activités culturelles participez-vous actuellement?

À quelles autres activités culturelles aimeriez-vous participer?



Je compte réaliser les activités

(indiquez quand et comment vous envisagez de participer puis écrivez-le ou attachez-le aux feuilles de votre fleur) :

ÉTAPE 4 : Les Pétales de ma Fleur

Il existe quatre types d'activités culturelles : spirituelle, affective, mentale et physique.

Les activités spirituelles impliquent l'esprit et nous donnent un sentiment d'espoir.

Nous sommes fiers d'être autochtones et nous envisageons l'avenir.

Les activités affectives impliquent le cœur et nous donnent un sentiment d'appartenance. Nous nous sentons connectés à nos familles, notre communauté et notre culture.

Les activités mentales impliquent l'esprit et insufflent du sens dans nos vies. Nous comprenons comment nos vies et celles de ceux qui nous entourent sont associées à celles de nos ancêtres et de ceux qui nous suivront.

Les activités physiques impliquent notre corps et nous donnent un sens du but. Notre corps physique abrite notre esprit, notre cœur et notre âme. Ensemble, ces derniers constituent le fondement de notre but dans la vie.

Nous pouvons améliorer notre mieux-être en participant à des activités culturelles dans chacun de ces domaines. Cela nous aidera à trouver harmonie et équilibre dans nos vies.



Les pétales d'une fleur entourent généralement le centre de celle-ci et aident souvent à la fertiliser.

Tout comme la fleur fertilisée par ses pétales, les activités culturelles peuvent permettre d'améliorer notre mieux-être.

Comportement	Action	Résultat
spirituel	croissance, identité, valeurs	espoir
affectif	relation, famille, communauté, attitude	appartenance
mentale	intuition, compréhension, rationnel	sens
physique	plénitude, manière d'être, manière de faire	but

La carte murale sur le Cadre de mieux-être autochtone à la fin du Guide d'activités fournit des informations supplémentaires.

ÉTAPE 4A : Une activité spirituelle nous procure un sentiment d'Espoir

Notre esprit est au centre même de notre être. C'est le feu qui nous donne la vie et l'espoir. Notre bien-être spirituel est la base sur laquelle nous développons notre bien-être physique, mental et émotionnel. Nous pouvons prendre trois types d'actions pour améliorer notre mieux-être spirituel.

Action	Explication	Exemples
Croyance	Notre conviction repose sur une vision du monde selon laquelle la vie a deux aspects : le spirituel et le physique. Notre culture et nos traditions autochtones nous fournissent une base solide favorisant notre mieux-être.	<ul style="list-style-type: none">✚ Croire en la bonté de la création et du Créateur✚ Participer à des cérémonies autochtones✚ Poser des questions sur les pratiques culturelles de notre peuple
Identité	Notre identité vient du Créateur.	<ul style="list-style-type: none">✚ Demander à un aîné de trouver notre nom d'esprit✚ Parler à notre famille de l'identité de notre clan✚ Découvrir l'histoire de notre nation
Valeurs	Nous essayons de vivre nos vies conformément aux valeurs autochtones. L'espoir pour l'avenir provient d'un équilibre entre la perception de la vie de notre esprit et la perception de la vie de nos yeux.	<ul style="list-style-type: none">✚ Trouver un aîné ou un enseignant culturel pour nous aider à comprendre notre culture✚ Essayer de vivre nos vies conformément aux valeurs autochtones, telles que les Enseignements des sept grands-pères (sagesse, amour, respect, courage, honnêteté, humilité, vérité)*✚ Le jeûne apporte la sagesse <p><i>* Le livre Mishomis : La voix des Ojibwés, Edward Benton-Banai</i></p>

Mes pensées :



ÉTAPE 4A Questions de discussion

SUR QUELLES ACTIVITÉS VAIS-JE CHOISIR DE TRAVAILLER? QUAND VAIS-JE FAIRE CELA?

Quels enseignements ou pratiques culturelles autochtones trouvez-vous les plus significatifs? Pourquoi? Quelles activités pourriez-vous choisir pour développer votre **croissance**?

Qu'est-ce qui vous rend fier d'être autochtone?
Quelles activités pourriez-vous choisir pour développer votre **identité**?

Pensez à un autochtone que vous admirez. Comment vit-il sa vie? Quelles valeurs guident sa vie?
Quelles activités pourriez-vous choisir pour développer vos **valeurs**?



Pour cultiver ma fleur, je compte réaliser les activités suivantes

(indiquez quand et comment vous allez procéder, puis écrivez-le ou joignez-le à un pétale de fleur) :

Croissance _____

Identité _____

Valeurs _____

ÉTAPE 4B : Les activités affectives nous procurent un sentiment d'Appartenance

Tout est connecté et fait partie d'un tout. Nos relations avec les autres, les animaux et la terre nous procurent un sentiment d'appartenance et favorisent notre bien-être affectif.

Nous pouvons prendre quatre types d'actions pour améliorer notre mieux-être affectif.

Action	Explication	Exemples
Relation	Notre identité est nourrie par notre relation à la terre et tout ce qui vit sur la terre dont nous sommes issus.	<ul style="list-style-type: none">⌘ Expérimenter la guérison du tambour⌘ En apprendre sur les plantes médicinales
Famille	Notre famille s'étend au-delà de notre famille biologique. Notre famille élargie comprend la famille du clan et la façon dont nous entretenons des relations respectueuses avec nos amis en tant que cousins, tante, oncle, grand-mère, grand père.	<ul style="list-style-type: none">⌘ Raconter des histoires sur nos ancêtres⌘ Passer du temps ensemble dans des lieux importants pour la famille
Communauté	La communauté c'est la terre et les gens d'où nous sommes issus. Notre identité est reliée à l'histoire de notre communauté, de la terre et des êtres qui y vivent. C'est un endroit auquel nous appartenons spirituellement.	<ul style="list-style-type: none">⌘ Participer à des événements communautaires⌘ Connaître l'histoire de notre communauté (<i>comment notre communauté est-elle arrivée sur ses terres? Quelle relation notre communauté entretient-elle avec ceux qui nous entourent et avec d'autres nations?</i>)
Attitude	Notre attitude envers la vie est nourrie par nos relations avec la famille, la communauté et la création. Ces liens nous incitent à vivre pleinement notre vie.	<ul style="list-style-type: none">⌘ Remplir nos rôles et responsabilités tels que nous les connaissons à travers notre identité - notre nation, notre nom d'esprit et notre clan⌘ Comprendre nos dons, notre personnalité et notre unicité à travers notre identité

ÉTAPE 4B Questions de discussion

SUR QUELLES ACTIVITÉS VAIS-JE CHOISIR DE TRAVAILLER? QUAND VAIS-JE FAIRE CELA?



Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où vous ressentiez un fort sentiment de connexion à la terre? Quelles activités pourriez-vous choisir pour développer votre relation?

Quelles sont vos traditions familiales préférées? Quelles activités pourriez-vous choisir pour développer votre sens de la famille?

Comment êtes-vous impliqué dans votre communauté? Quelles activités pourriez-vous choisir pour développer votre lien avec la communauté?

Qu'est-ce qui vous motive? Quels sont les choses, les pensées ou les sentiments qui vous aident à vous lever lorsque la vie est vraiment difficile et que vous vous sentez trop fatigué pour continuer?



Pour cultiver ma fleur, je compte réaliser les activités suivantes.
Indiquez quand et comment vous allez procéder, puis écrivez-le ou joignez-le à un pétale de fleur.

Relation

Famille

Communauté

Attitude

ÉTAPE 4C : Les activités mentales donnent un sens à nos vies

Nous utilisons notre esprit pour comprendre notre pensée spirituelle rationnelle et intuitive. Nous trouvons un sens dans nos vies lorsque nous nous connectons avec les connaissances que nous partageons tous en tant qu'Autochtones. Nous sommes en mesure d'établir des liens entre ce qui se passe maintenant et ce qui s'est passé dans le passé.

Nous pouvons prendre trois types d'actions pour améliorer notre mieux-être mental.

Action	Explication	Exemples
Intuition	Nous ne pouvons pas toujours expliquer comment nous savons quelque chose. Il y a des choses que nous n'avons pas apprises à l'école, au travail ou dans notre famille. Nous avons également une connaissance et une compréhension de la vie grâce à nos ancêtres, nos rêves ou notre lien avec la terre.	<ul style="list-style-type: none">✚ Savoir que nous avons besoin de la sagesse et des conseils de nos grands-parents pour bien vivre notre vie✚ Savoir que nous faisons tous partie de Terre Mère
Compréhension	Notre culture autochtone nous aide à nous connecter à notre esprit et à vivre notre vie avec les dons que nous avons reçus. Nous comprenons mieux le sens de notre propre vie lorsque nous apportons nos dons spirituels dans notre vie de tous les jours.	<ul style="list-style-type: none">✚ Parler à un aîné de la signification de notre nom d'esprit, de notre famille de clan et de notre identité nationale afin de nous aider à comprendre ce que nous pouvons faire dans la vie, à l'école, ou en emploi.✚ Parler une langue autochtone et comprendre que la langue parlée guide notre façon de penser
Rationnel	Nous trouvons un sens dans nos vies en liant ce que nous pensons ou ressentons à une façon autochtone de voir le monde. Nous ne sommes pas seuls, mais faisons partie d'une plus grande communauté autochtone.	<ul style="list-style-type: none">✚ En savoir plus sur la famille d'origine et la structure de la famille du clan✚ Discuter des façons traditionnelles de célébrer et d'honorer notre famille



ÉTAPE 4C Questions de discussion

SUR QUELLES ACTIVITÉS VAIS-JE CHOISIR DE TRAVAILLER? QUAND VAIS-JE FAIRE CELA?

Avez-vous déjà ressenti un lien intuitif avec votre culture?

Quelles activités pourriez-vous choisir pour développer votre connexion à **l'intuition**, votre voix intérieure?

Quelles expériences avez-vous vécues qui vous ont aidé à vous connecter à votre culture autochtone? Quelles expériences aimerais-tu vivre? Quelles activités pourriez-vous choisir pour améliorer votre **compréhension**?

Quelles sont les traditions autochtones qui vous intéressent le plus? Y a-t-il des traditions sur lesquelles vous aimeriez en savoir plus? Quelles activités pourriez-vous choisir pour développer votre réflexion sur la vie (**pensée rationnelle**)?



Pour cultiver ma fleur, je compte réaliser les activités suivantes.

Indiquez quand et comment vous allez procéder, puis écrivez-le ou joignez-le à un pétale de fleur.

Intuition

Compréhension

Rationnel

ÉTAPE 4D : Les activités physiques donnent un sens à nos vies

Nos activités physiques quotidiennes - travail, école, tâches ménagères - apportent du sens dans nos vies. En renforçant notre mieux-être physique, nous pouvons accroître notre sens du but.

Nous pouvons prendre trois types d'actions pour améliorer notre mieux-être physique.

Action	Explication	Exemples
Plénitude	Notre corps est le foyer de notre esprit, de notre cœur et de notre âme. Ces quatre parties de notre être font de nous ce que nous sommes. Notre esprit, notre cœur, notre âme et notre corps sont toujours connectés. Notre complétude en dépend.	<ul style="list-style-type: none">⌘ Jardinage⌘ Partager des denrées alimentaires traditionnelles avec notre communauté⌘ Festin avec nos ancêtres
Manière d'être	Peu importe comment nous avons grandi ou vivons notre vie maintenant, notre identité autochtone ne disparaît jamais parce qu'elle nous a été donnée par le Créateur. En tant qu'Autochtones, nous avons une façon unique d'être dans le monde et dans nos relations.	<ul style="list-style-type: none">⌘ Entretenir un lien avec la terre en tant que notre mère⌘ Être reconnaissant pour les baies, premier aliment que notre Mère, la Terre, nous donne chaque année⌘ Être reconnaissant pour la vie qui nous a été donnée
Façon de faire	Nous pouvons évoluer activement vers le mieux-être. Nous pouvons prendre soin de notre corps. Nous pouvons aider d'autres personnes. Nous pouvons rendre grâce.	<ul style="list-style-type: none">⌘ Faire de l'exercice⌘ Planifier un festin pour un parent décédé⌘ Offrir des cadeaux au Créateur, tels que du tabac, de la nourriture ou des objets sacrés

ÉTAPE 4D Questions de discussion

SUR QUELLES ACTIVITÉS VAIS-JE CHOISIR DE TRAVAILLER? QUAND VAIS-JE FAIRE CELA?



Quelles activités physiques aimez-vous parce qu'elles vous procurent un sentiment d'accomplissement et un but? Quelles autres activités pourriez-vous choisir pour développer votre **plénitude**?

Pensez à des moments où vous vous êtes senti bien d'être autochtone, d'être différent et unique. Pouvez-vous décrire ce qui s'est passé et en quoi c'est une **manière d'être** différente?

Comment prenez-vous soin de votre corps physique? Comment prenez-vous soin de votre famille et de votre communauté? Quelles autres activités pourriez-vous choisir pour développer votre **façon de faire**?



Pour cultiver ma fleur, je compte réaliser les activités suivantes.
Indiquez quand et comment vous allez procéder, puis écrivez-le ou joignez-le à un pétale de fleur.

Plénitude _____

Façon d'être _____

Façon de faire _____

ÉTAPE 5 : Le Sol d'où pousse ma Fleur

Nous avons tous besoin d'aide ou de soutien pour être forts et nous développer. Il existe différents types de soutien culturel, soutien aussi bien formel (inscription à un atelier avec un praticien de la culture de votre centre communautaire) qu'informel (passer du temps avec un membre de la famille sur une terre traditionnelle, parler à vos ancêtres).

ÉTAPE 5 Cultiver ma Fleur

1. Réfléchissez aux questions de discussion de la page suivante, seul(e) ou avec d'autres personnes.
2. Découpez le sol d'où poussera votre fleur à partir du motif floral à la fin du Guide d'activités.
3. Réfléchissez aux mesures de soutien culturel dont vous disposez dans votre vie ou que vous aimeriez avoir dans votre vie. Lorsque vous êtes satisfait de vos choix, écrivez-les ou attachez-les au sol d'où pousse votre fleur.



La plupart de fleurs poussent du sol, ou du moins à partir d'un sol quelconque. Le sol soutient la fleur lui permettant de croître et prospérer.

Regardons le sol dans lequel pousse votre fleur. Tout ce qui grandit, vous compris, a besoin de soutien.

La carte murale sur la Définition de Mieux-être à la fin du Guide d'activités en fournit des informations supplémentaires.

ÉTAPE 5 Questions de discussion

QUELLES MESURES DE SOUTIEN CULTURELLES SONT DISPONIBLES POUR MOI DANS MA VIE? QUELLES AUTRES MESURES VOUDRAIS-JE AVOIR DANS MA VIE?



Comment votre famille vous apporte-t-elle un soutien culturel?

Quelles mesures de soutien culturel sont disponibles dans votre communauté?



Je dispose de mesures de soutien suivantes dans ma vie *(écrivez ou attachez-les au sol en dessous de votre fleur)*



J'ai besoin des mesures de soutien culturel supplémentaires suivantes dans ma vie pour me permettre de grandir et prospérer *(énumérez comment et où vous pourrez les trouver, puis écrivez ou attachez ces idées sur le sol en dessous de votre fleur)*

Félicitations pour la culture de votre fleur!

Nous espérons que vous vous êtes amusé (e)s en cultivant votre fleur et en apprenant davantage sur notre culture et notre mieux-être autochtones. La culture est partout autour de nous. Promenez-vous et écoutez les oiseaux chanter et le vent dans les arbres. Aidez votre famille à cultiver un jardin. Participez à un festin communautaire ou préparez un repas traditionnel.



Vous trouverez ci-joint un paquet de graines destiné à vous permettre de continuer votre parcours vers le mieux-être à la maison en semant les graines dans votre propre communauté. Vous pouvez commencer ou contribuer à un jardin communautaire! Quels enseignements votre communauté a-t-elle sur les fleurs et la croissance?

La préparation d'aliments traditionnels constitue un autre moyen important de communiquer avec notre culture. Vous trouverez une collection de recettes faisant étalage de la beauté des aliments et des traditions culinaires des Premières Nations au site Web suivant :

https://thunderbirdpf.org/HOS_recipe_cards

Nous vous en remercions!

Kinanâskomitinâwâw!

Huy Ch Q'u Hiswke!

Wela'lin!

Chi-Miigwetch!

Nia'wen!

Autres façons d'utiliser la Fleur

- ✚ Partager le cadre du mieux-être mental des Premières Nations dans les rassemblements communautaires afin de susciter une prise de conscience concernant le rôle important que joue la culture dans le mieux-être des peuples autochtones qui sont en voie de guérison des dépendances.
- ✚ Utilisez la fleur pour revoir les interventions culturelles que vous proposez dans votre centre de traitement et discutez-en, par exemple, lors des retraites du personnel et des réunions du conseil d'administration.
- ✚ Utilisez la fleur lors de votre planification stratégique, de la révision et de l'évaluation de vos programmes.
- ✚ Y a-t-il des parties de la fleur qui sont bien représentées par votre centre de traitement et d'autres qui nécessitent plus de ressources? Y a-t-il des parties de la fleur qui identifient des activités ou des philosophies culturelles que vous pourriez vouloir développer?
- ✚ Présentez la fleur aux organisations communautaires avec lesquelles vous travaillez, telles qu'un Centre d'amitié ou un comité de mieux-être. Organisez une discussion sur la planification stratégique avec ces organisations. Parfois, les organisations travaillent de façon isolée les unes des autres; la fleur peut être utile pour faciliter des discussions ouvertes axées sur la culture en vue de développer des partenariats.



Remerciements

Notre travail, visant à accompagner les peuples des Premières Nations dans leur cheminement vers le mieux-être guidés par des interventions culturelles, a été inspiré par le leadership de l'Aîné Jim Dumont, ainsi que par nos centres de traitement partenaires. Nous tenons à souligner le travail de tous les membres de notre équipe, anciens et actuels, et de tous ceux et celles que nous avons côtoyés au cours de ce processus et dont l'apport a eu une incidence sur ce travail.

Pour en savoir plus sur le projet **Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention en matière de traitement des toxicomanies**, veuillez visiter notre site Web à l'adresse : <https://thunderbirdpf.org/IWF-ref-guide>

Les membres de l'équipe de recherche du projet **Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention** sont ainsi qu'il suit :

Chercheuse principale désignée :

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

Chercheurs principaux associés :

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)

Codemandeurs :

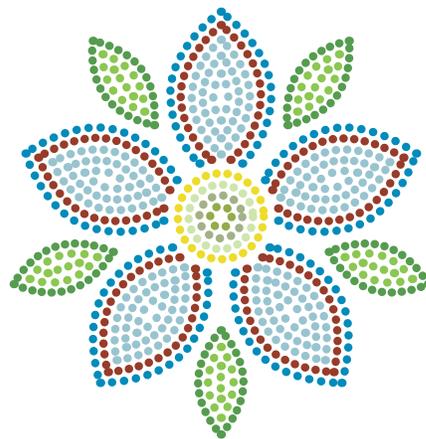
Sharon Acoose (First Nations University of Canada), Peter Butt (University of Saskatchewan), Elder Jim Dumont (Nimkee NupiGawagan Healing Centre), Marwa Farag (University of Saskatchewan), Joseph P. Gone (University of Michigan at Ann Arbor), Rod McCormick (Thompson Rivers University, formerly University 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)

Utilisateurs de connaissances :

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 Stoneedge (Health Canada)

Collaborateurs (centres de traitement) :

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 (Tso-w-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)



Collaborateurs (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)

Entrepreneurs (méthodologie) :

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

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

Éditeur : Penny McKinlay

Nous souhaitons souligner le travail de notre équipe de base qui s'est engagée à mettre au point le Manuel et le Guide d'activités : Colleen Anne Dell, Debra Dell, Laura Hall, Barbara Fornssler and Carol Hopkins.

Citation suggérée :

Dell, C., & Dell, D., & Dumont, J., & Fornssler, B. & Hall, L., & Hopkins, C. (2015). *Connexion avec la Culture : Croître notre mieux-être; Guide d'activités*. Saskatoon, SK : Université de la Saskatchewan.

Définition de mieux-être

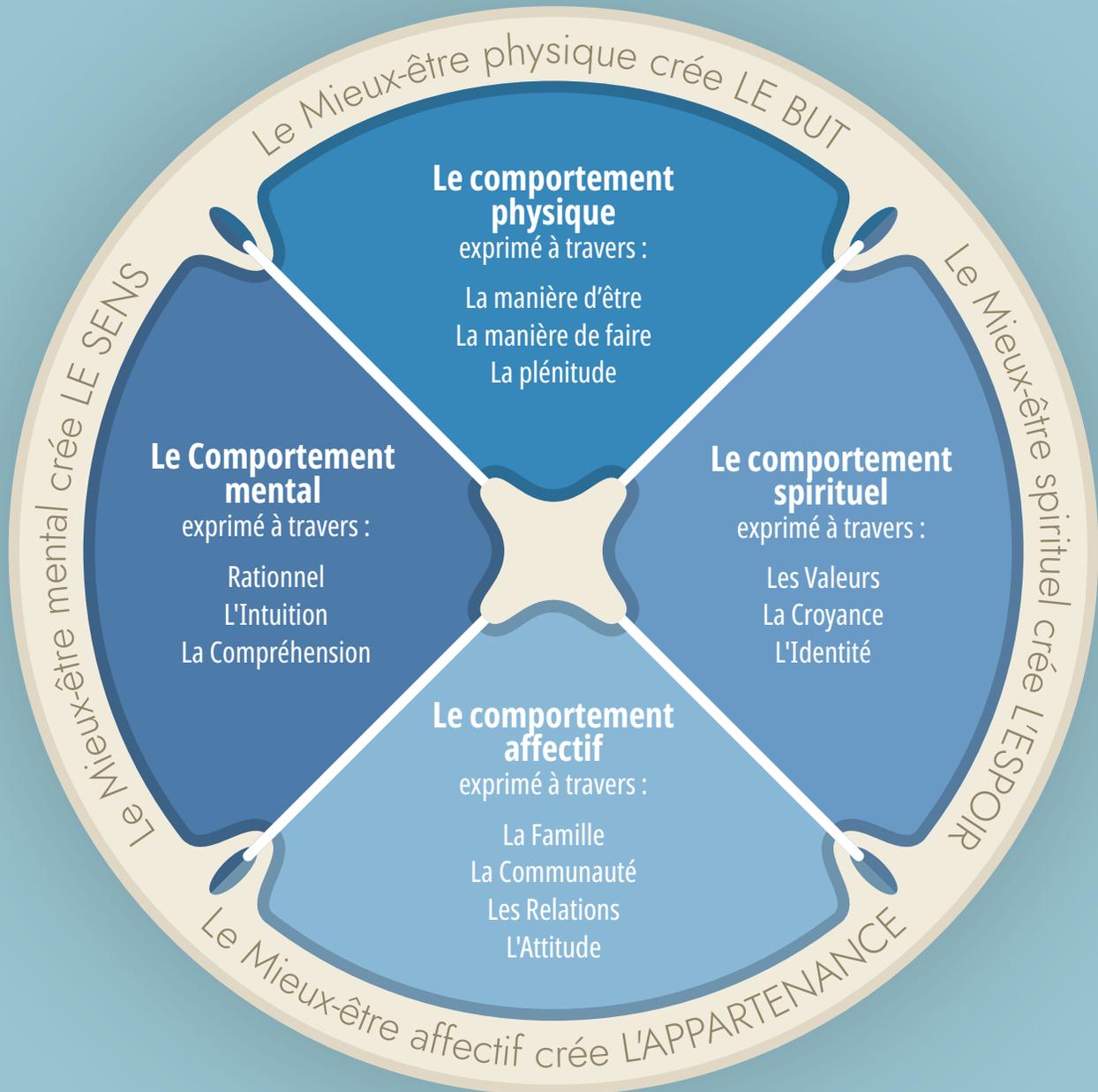
LE MIEUX-ÊTRE

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'entraîn 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.



L'Aîné Jim Dumont, Fondation nationale autochtone de partenariat pour la lutte contre les dépendances, projet Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention en matière de traitement des dépendances – 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.

Cadre de mieux-être autochtone



L'Aîné Jim Dumont, Fondation nationale autochtone de partenariat pour la lutte contre les dépendances, projet Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention en matière de traitement des dépendances – 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.

Définition de Culture

Malgré la diversité d'expression culturelle parmi les Premières nations, il y a certaines croyances et certains concepts qui représentent les principes fondamentaux qui sont partagés en commun et qui soutiennent une définition unie de la "culture autochtone." Voici un échantillon des "concepts fondamentaux" qui constituent la vision du monde autochtone.

L'Esprit : L'Esprit est la caractéristique la plus fondamentale de la vision du monde autochtone. L'esprit est une réalité qui fait partie d'un concept inclusif corps-pensée-cœur-esprit. Notre vie ici-bas se déroule dans ces quatre domaines qui doivent fonctionner de manière intégrée et inséparable comme un tout. L'esprit est l'élément central et travaille toujours en lien avec les autres niveaux de l'être. L'esprit est dans tout et à travers tout. Selon la vision du monde autochtone, nous vivons dans un univers spirituel avec lequel nous entretenons un rapport spirituel.

Le Cercle : Le cercle est le symbole qui exprime le mieux la vision du monde autochtone. Le cercle est fondamental à la vie et au processus de la vie ; le cercle est essentiel à notre compréhension de la vie dans toutes ses dimensions et diversités. Les êtres humains, parmi les autres êtres, vivent en harmonie avec le flux vital et atteignent leur niveau d'accomplissement le plus élevé lorsqu'eux aussi, ils respectent le mode circulaire de la vie. En raison de son importance primordiale, le Cercle influence, de toutes les manières possibles, notre façon de percevoir le monde. Le Cercle est synonyme de complétude.

La complétude est la perception de l'essence indivise de choses. Voir en mode circulaire nous permet de comprendre l'interconnexion et l'interdépendance dans la vie. La complétude de la vie est le Cercle de la vie.

Harmonie et équilibre : la volonté d'harmonie est la prédisposition de tout monde créé. L'harmonie est une valeur essentielle à la vision du monde autochtone; ce qui présuppose que la vie entière prend consciemment soin de tous; mais en respectant l'autonomie de chaque personne, s'efforçant à atteindre et à maintenir de l'interrelation permettant de garantir la qualité de vie de tous. L'équilibre est un principe fondamental quant

à la manière de fonctionnement de l'harmonie dans l'interrelation. Une vision du monde qui suppose une disposition vers l'équilibre amène les gens à voir le caractère dynamique de leur « monde réel » comme étant une quête permanente de maintenir de l'équilibre et de la symétrie dans tous les aspects de l'économie totale de l'écologie de celui-ci. Tout simplement : la personne autochtone voit le monde comme une quête permanente et naturelle de maintenir de l'équilibre et de la symétrie – toute chose finira par parvenir à une solution équilibrée. La valeur de l'harmonie fonctionne bien dans une telle vision du monde, car elle suppose que les gens ont tendance à se pencher vers ce même équilibre et par conséquent, ils désirent être en harmonie les uns avec les autres.

« Tous mes parents » : Tout ce qui est créé se préoccupe consciemment de l'harmonie et du mieux-être de la vie ; toutes les choses créées sont considérées comme étant des « personnes » et des « parents ». L'identité individuelle ne se limite pas aux personnes humaines, 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 ». En leur qualité de personnes, ces derniers possèdent les mêmes profondeur et identité individuelle que les personnes, qui du point de vue de l'idéologie occidentale, sont normalement réservées aux personnes humaines. Une fois tout cela accepté, la perspective prévalant voulant que l'on considère les autres espèces comme différentes du genre humain évolue vers celle d'une meilleure qualité d'être, où la nature de relations s'en trouve ramenée à un niveau d'éthique tout inclusif. Nous sommes tous reliés les uns aux autres en tant que personnes et il nous incombe de maintenir de bonnes relations harmonieuses au sein de la « famille élargie » de personnes.

Bonté, compassion et respect : Un autre élément clé qui nous aide à comprendre la vision du monde autochtone est la reconnaissance du précepte fondamental : l'univers est fondé sur la compassion. Le Créateur se soucie de sa création. La Terre se soucie de toute vie qui en est issue et de toute vie terrestre. Les êtres à l'intérieur de la création se soucient les uns des autres et de la façon dont ceux-ci se rapportent les uns aux autres dans un contexte d'interconnexion et d'interdépendance de la toile de la vie. Puisque ces éléments étaient présents à l'origine de la Création, celle-ci se soutient et prospère en raison d'une orientation fondamentale qui tend vers la bonté. la clé de l'harmonie dans une vie perçue comme « nous sommes tous apparentés » est le respect. Le Respect doit être compris comme l'honneur qui est dû aux interconnexions harmonieuses de toute la vie, dont une relation réciproque et interpersonnelle. La personne autochtone est prédisposée à considérer, pour son propre intérêt, le plus grand bien possible, non seulement pour la personne, mais aussi pour le bien commun.

Connexion à la terre : Nous sommes tous apparentés parce que nous sommes issus d'une même Mère. Dans la pensée autochtone, la personne humaine est faite de la terre et elle en est issue. Comme tout le monde créé, l'être humain est une composante de l'équilibre dans la nature et doit trouver sa place particulière et interconnectée au sein de la totalité de la création. La personne humaine est apparentée à toutes les autres « personnes » de la Terre et, comme toutes les autres créatures, appelle la Terre, Mère. La Terre en elle-même est un être vivant, conscient, qui respire et qui est doué d'un cœur ou d'émotions, d'une âme ou d'un esprit, et d'une vie physique ou organique, comme le sont tous les autres parents de la Création. L'identité et les relations autochtones se définissent par rapport à la terre et au lien qu'ont ces dernières avec le monde naturel.

Le continuum du sentier de la vie : L'expérience de la vie dans le monde doit être comprise comme étant un voyage de l'esprit se déplaçant progressivement à travers des étapes liées les unes aux autres et se suivent sans interruption. De la même manière, les vies sont liées de génération en génération comme des « chaînes de vie » nous reliant à nos ancêtres et à ceux qui ne sont pas encore nés.

La Langue : La langue d'origine est le moyen de communication le plus expressif de l'esprit des émotions, de la pensée, du comportement et des actions du peuple.

La langue est la "voix" de la culture et constitue donc le meilleur et le plus authentique moyen d'expression pour la transmission du sens de la vie depuis l'origine et de la façon d'être dans le monde.

La culture constitue l'expression, les modes de vie et la pratique spirituelle, psychologique, sociale et matérielle de cette vision du monde autochtone.



L'Aîné Jim Dumont, Fondation nationale autochtone de partenariat pour la lutte contre les dépendances, projet Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention en matière de traitement des dépendances – Université de la Saskatchewan. (2014). Définition de culture©. Bothwell, Ontario : Auteur. Instituts de recherche en santé du Canada, numéro de référence de financement AHI-120535.



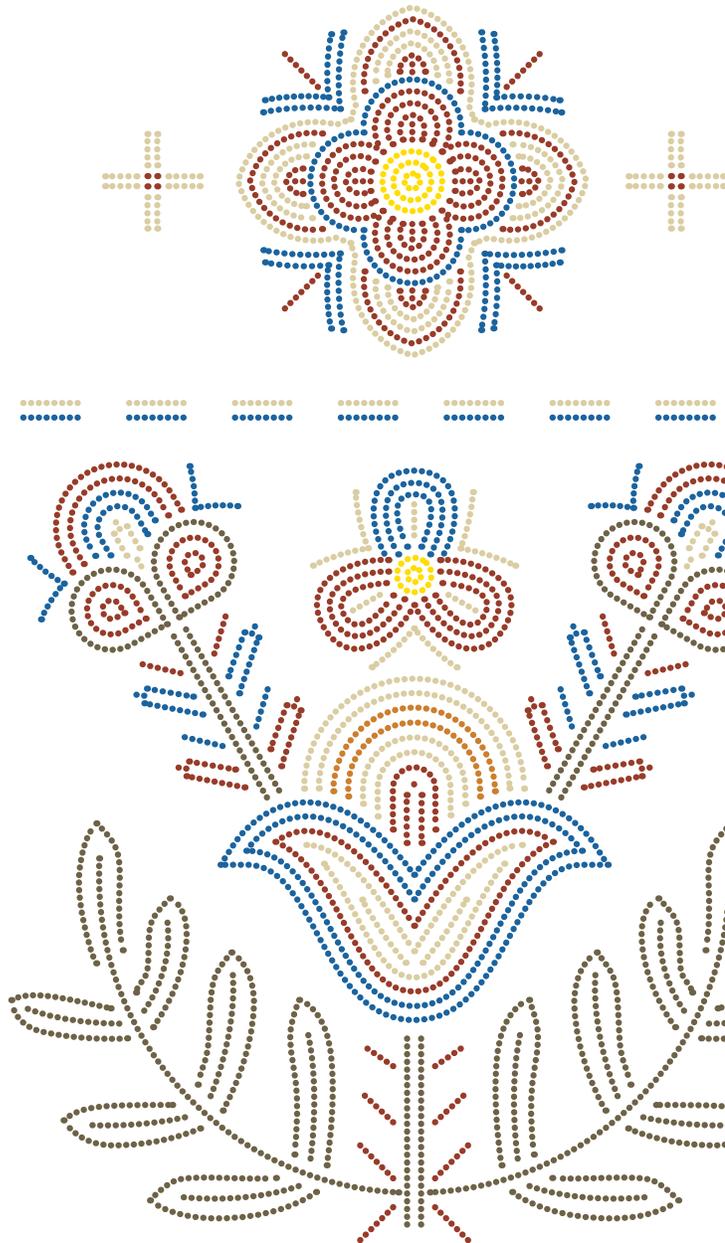
Voici les interventions culturelles spécifiques à ma communauté :

Interventions culturelles communes

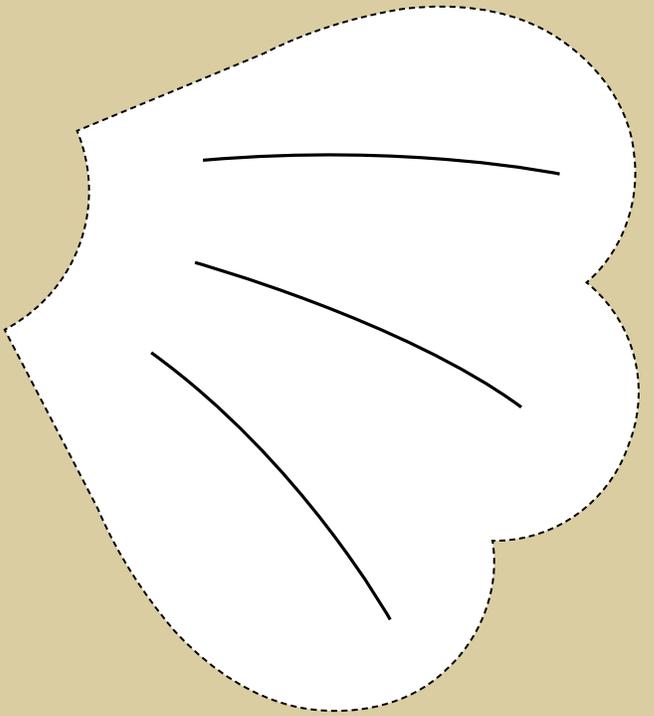
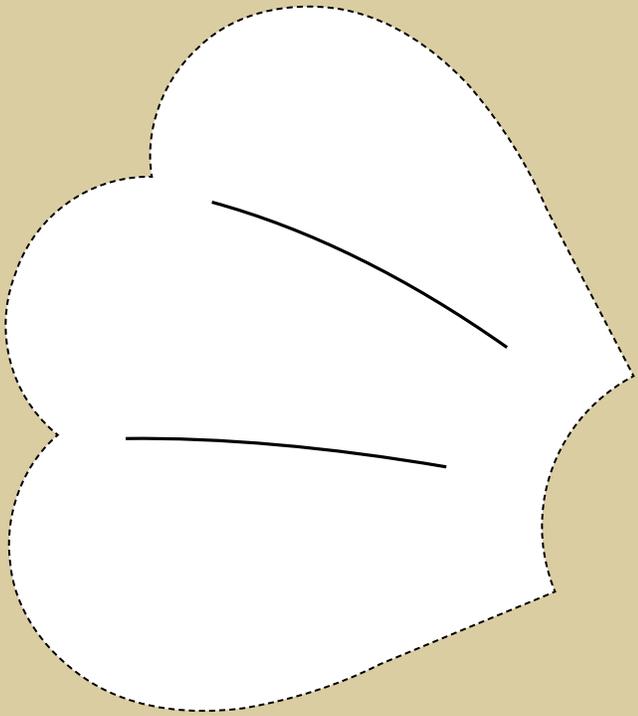
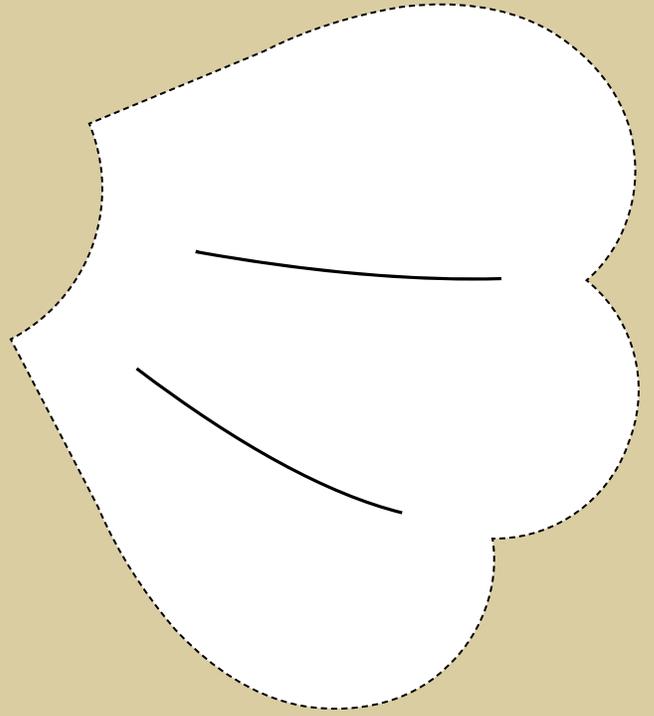
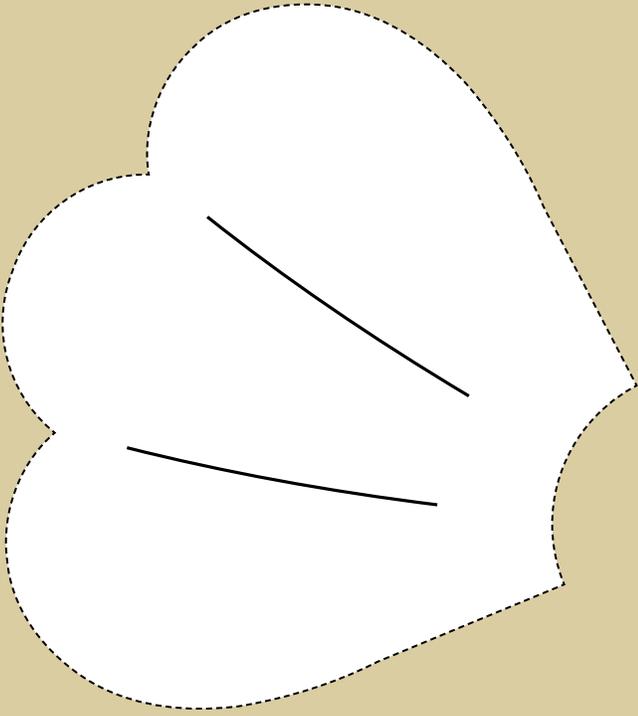
On dit que ce que le Grand Esprit a donné à ses enfants pour qu'ils puissent bien vivre dans ce monde physique, l'a été pour toujours. Ce qui veut dire que la réponse pour faire face aux problèmes liés à la toxicomanie se trouve dans la culture.

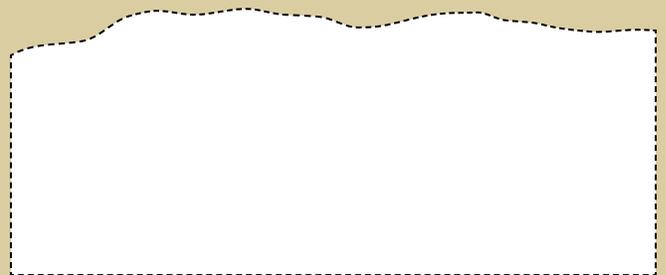
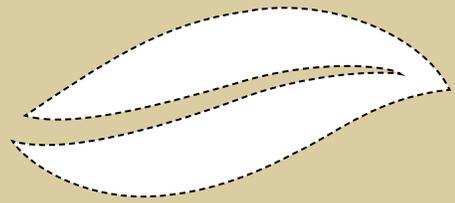
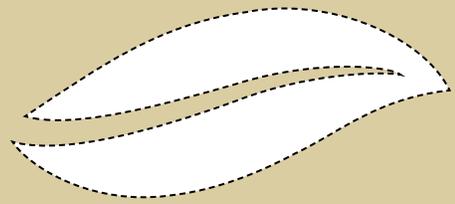
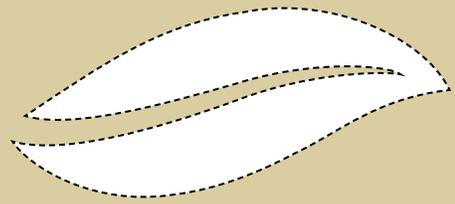
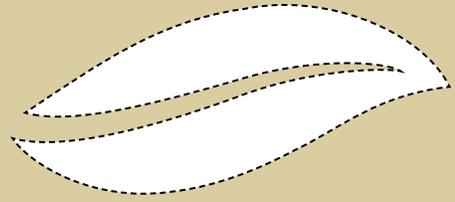
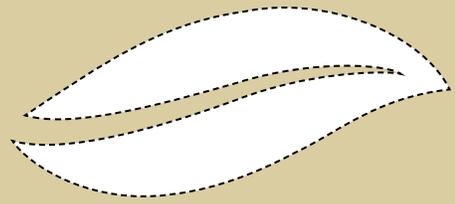
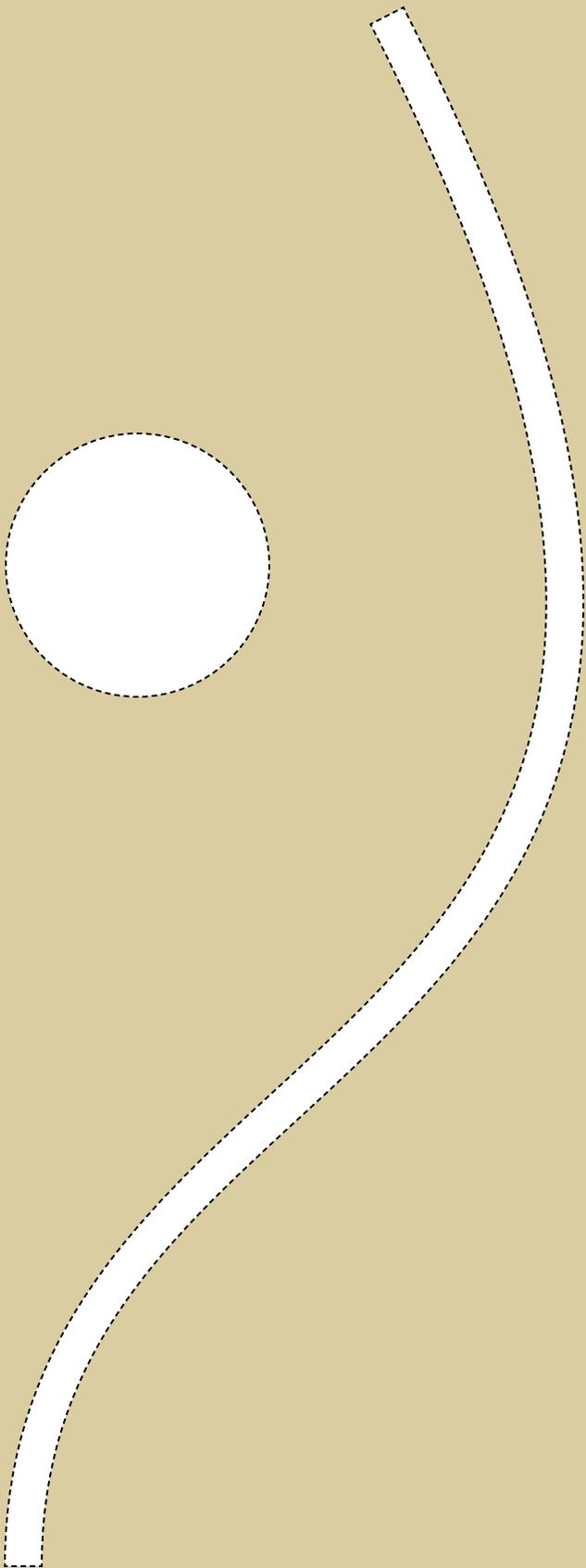
La culture est le facilitateur de l'expression spirituelle. L'Esprit désire vivre à fond sa vie. Une connexion à l'esprit est essentielle et primordiale au bien-être. Les interventions culturelles s'avèrent donc essentielles au mieux-être. Les interventions culturelles portent sur la personne à part entière. Les interventions culturelles sont facilitées par des personnes dont les compétences et les connaissances culturelles ont été sanctionnées parce qu'elles vivent la culture et ont été reconnues à la fois par les enseignants culturels ou la communauté et par l'Esprit pour diriger ou faciliter une activité culturelle donnée.

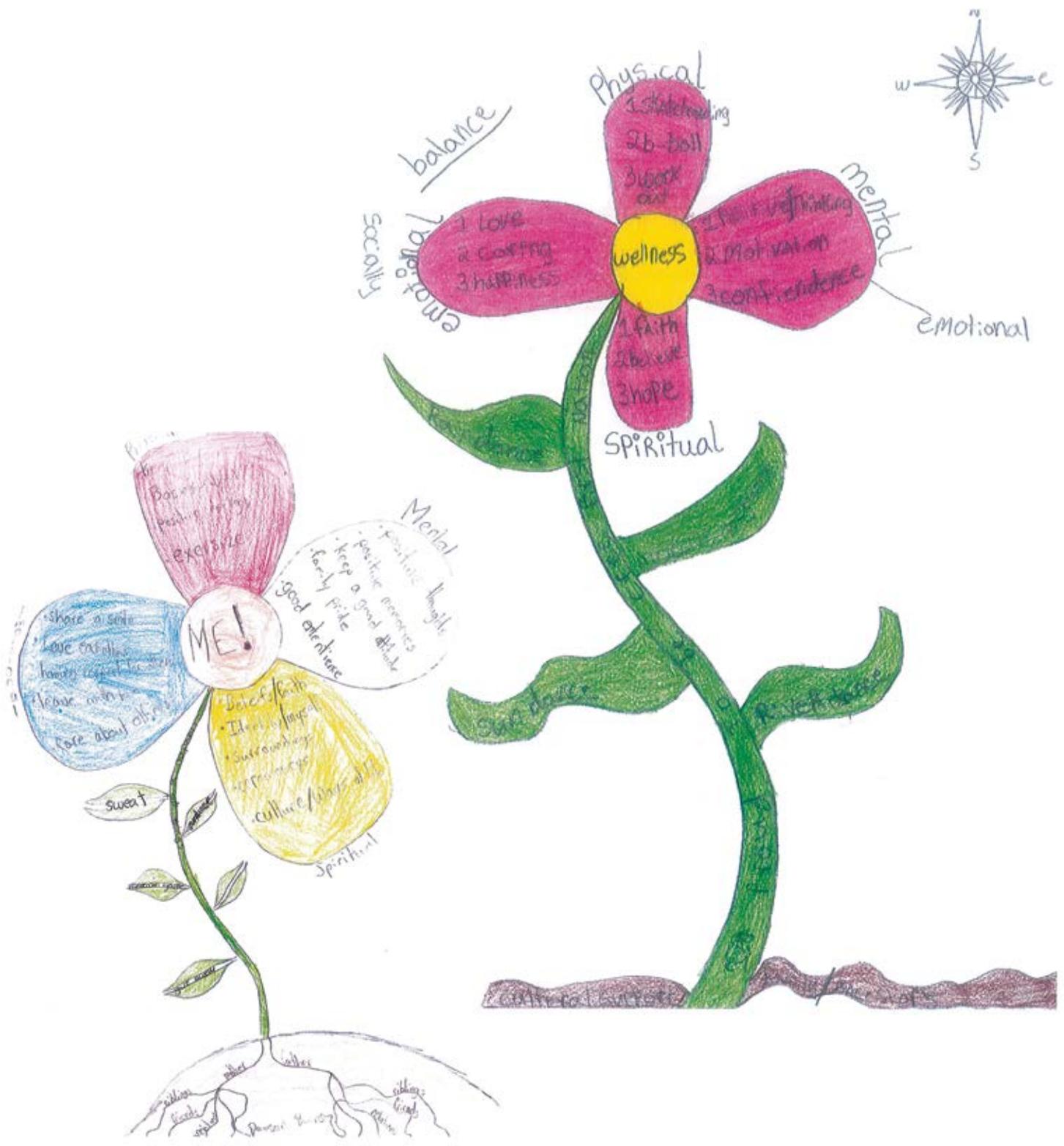
Aussi convient-il de relever que certaines interventions culturelles, généralement celles qui ne sont pas cérémonielles, n'exigent pas un tel niveau d'expertise. Un exemple en est le recours à des remèdes sacrés dans le cadre de la cérémonie de purification (smudge), bien que cela diffère d'une culture à l'autre. Toutes les interventions culturelles exigent un niveau de compétence culturelle conforme à la culture des habitants de ce territoire-là. Il est extrêmement important de savoir qu'il n'y a pas une culture « unique », car celle-ci est définie par rapport à la terre, la langue et la nation du peuple. Les centres de traitement offrent des prestations culturelles par le biais de leurs programmes de traitement, et ce en se fondant sur la culture de la population où se trouve ledit centre de traitement. Des clients participant aux programmes de traitement peuvent se rendre compte de ce que certaines interventions culturelles dont ils sont bénéficiaires sont différentes dans leurs cultures. Les interventions culturelles deviennent donc une introduction à la culture, dont l'animation est toujours assortie des encouragements aux clients à « rentrer chez eux et trouver leur propre chemin ».



L'Aîné Jim Dumont, Fondation nationale autochtone de partenariat pour la lutte contre les dépendances, projet Honorer nos forces : la culture autochtone comme intervention en matière de traitement des dépendances – Université de la Saskatchewan. (2014). Définition de culture©. Bothwell, Ontario : Auteur. Instituts de recherche en santé du Canada, numéro de référence de financement AHI-120535.









thunderbirdpf.org