



Native Women's
Association of Canada

L'Association des
femmes autochtones
du Canada



Suivre
le chemin rouge

UN GUIDE D'ACTIVITÉS : **VIH, VHC et autres ITSS**



85, rue Albert, 12e étage Ottawa, Ontario K1P 6A4
Tél. : (613) 722-3033 | Téléc. : (613) 722-7687
Sans frais : 1-800-461-4043 reception@nwac.ca



Apprentissage fondé sur les activités



WALKING THE **RED** PATH PROJECT



7 GRANDFATHER TEACHINGS

LES SEPT ENSEIGNEMENTS SACRÉS

A moral stepping stone and an Anishinaabe cultural foundation.
Un tremplin moral et fondation culturelle Anishnaabe.

ᐅᓂᐅ ^ᐅ One Un	DABAADENDIZIWIN Humility L'humilité	ᐅᐅᐅᐅ ^ᐅ Five Cinq	GWATAKWAADIZIWIN Honesty L'honnêteté
ᐅᐅᐅ ^ᐅ Two Deux	AAKODE'EWIN Courage Le courage	ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ ^ᐅ / ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ ^ᐅ Six Six	DEBWEWIN Truth La vérité
ᐅᐅᐅᐅ ^ᐅ Three Trois	MINAADENDAMOWIN Respect Le respect	ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ ^ᐅ Seven Sept	NIBWAAKAAWIN Wisdom La sagesse
ᐅᐅᐅᐅᐅ ^ᐅ Four Quatre	ZAAGI'IDIWIN Love L'amour		



La chanson des femmes fortes

Whey hey ya Whey hey ya hey yo

Whey hey ya Whey hey ya hey yo

Whey hey ya way hiyo

Whey hey ya, Whey hey ya, Whey hey ya

Whey hiyo

Whey hey ya, Whey hey ya way hiyo

Whey hey ya, Whey hey ya, Whey hey ya

Whey hiyo

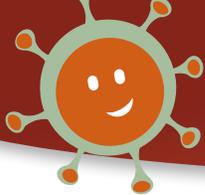
Répétez quatre fois



Selon l'histoire orale, la chanson des femmes fortes provient de deux femmes Anishinaabe, Anishinabe Kwewag et Zhoganosh Kwewag, qui étaient en isolement dans une prison pour femmes à Kingston, Ontario, dans les années 1970 (1,2). Les conditions de vie dans la prison étaient très mauvaises et de nombreuses femmes ont perdu la vie. On chantait cette chanson pour demander au Créateur la force et le pouvoir d'avancer dans son cheminement, peu importe les obstacles, et pour rester en vie et se soutenir les unes les autres. La chanson est maintenant chantée pour honorer ces femmes et toutes les femmes et est utilisée pour l'autonomisation, la guérison et la résilience (1,2)

Références

1. Davis M, Rice B. Daughters, Sisters, Mothers and Wives: An Anishnaabe Reader [internet]. Ontario Native Literacy Coalition; Accessible à partir de : <https://onlc.ca/wp-content/uploads/2017/05/Anishinaabe-Language- Wookbook.pdf>
2. La chanson des femmes fortes [internet]. Ojibwe.net. Accessible sur le site : <https://ojibwe.net/songs/womens-traditional>



VIRUS DE L'IMMUNODÉFICIENCE HUMAINE (VIH)

Qu'est-ce que l'infection par le VIH?

Une infection au VIH est causée par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH). Le VIH attaque le système immunitaire de l'organisme, affaiblissant sa capacité à combattre les maladies et les affections (1). S'il n'est pas traité, le VIH peut gravement endommager le système immunitaire et entraîner le syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA).

Le VIH au Canada

En 2018, il y a eu 2561 nouveaux cas de VIH diagnostiqués au Canada (2). Bien que les communautés autochtones du Canada ne représentent que 5 % de la population canadienne, 19,3 % des cas signalés se sont produits au sein de ces communautés (2). On estime que 1 à 9 % des femmes incarcérées dans les prisons fédérales canadiennes vivent avec le VIH.

Comment le VIH se propage-t-il?

Le VIH est transmis par cinq fluides corporels, à savoir le sang, le sperme (et le liquide pré-éjaculatoire), les sécrétions vaginales, les sécrétions rectales et le lait maternel (1). Ces liquides doivent entrer en contact avec les muqueuses se trouvant à l'intérieur du rectum, du vagin, du pénis ou de la bouche. Cela peut se produire par des rapports sexuels non protégés, le partage de seringues, l'allaitement et plus rarement de la mère au bébé pendant la grossesse et l'accouchement (1).

VIH, grossesse et allaitement

Le VIH peut être transmis de la mère au bébé pendant la grossesse, la naissance et l'allaitement. Une mère vivant avec le VIH peut avoir un bébé séronégatif si elle prend des médicaments et réduit sa charge virale (1). Sur les 259 nourrissons exposés au VIH en 2018 au Canada, seuls cinq ont été infectés par le virus. Cela est dû au fait que 96,5 % des mères vivant avec le VIH ont suivi une thérapie antirétrovirale pendant leur grossesse (2).

Dépistage du VIH

Quatorze pour cent des personnes vivant avec le VIH ne savent pas qu'elles sont infectées (2). La seule façon de savoir si vous avez le VIH est de faire un test sanguin (3).

Traitement du VIH

Il n'y a pas de remède contre le VIH, mais les médicaments anti-VIH appelés thérapie antirétrovirale peuvent le garder sous contrôle en diminuant les copies du virus dans votre sang et en vous empêchant de le transmettre à d'autres personnes (1). La thérapie antirétrovirale doit être prescrite par votre médecin et consiste généralement en un comprimé par jour (1).



Signes et symptômes du VIH

La plupart des personnes ne présentent pas de symptômes au cours des 10 à 15 premières années de l'infection.



fièvre



frissons



éruption cutanée



perte de poids



maux de tête



perte d'appétit (1).



PRÉVENTION DU VIH

Prévention du VIH

La prévention du VIH consiste à habiliter les femmes et à créer des communautés plus sûres et plus saines. Des outils comme la prophylaxie préexposition (PPrE), la prophylaxie post-exposition (PPE) et la prophylaxie post-exposition de poche (PPEP) donnent aux femmes le pouvoir de protéger leur santé dans différentes situations.

En plus d'habiliter les femmes, ces outils les aident également à reprendre le contrôle de leur santé tout en s'attaquant aux inégalités systémiques en veillant à ce que les femmes aient accès à toutes les options. En utilisant ces stratégies de prévention, les femmes peuvent confronter la stigmatisation, éliminer les obstacles et se dresser en exemple de résilience pour les autres, tout en se protégeant elles-mêmes ainsi que leur santé et leur bien-être.

Lorsque les femmes ont accès à ces médicaments, elles peuvent donner la priorité à leur santé, faire des choix éclairés et reprendre leur autonomie et le contrôle de leur corps. La prévention du VIH n'est pas seulement une question de médecine; c'est aussi la création d'un avenir où les femmes se sentent soutenues et confiantes et où elles peuvent vivre des vies longues, heureuses et en santé.

1. Prophylaxie préexposition (PPrE) :

La PPrE est un médicament quotidien conçu pour prévenir le VIH chez les personnes qui sont à risque accru. Pour les femmes, la PPrE est un outil puissant pour la protection de leur santé, surtout dans des situations où elles ne peuvent pas négocier l'utilisation de préservatifs ou sont dans des relations où le statut VIH de leur partenaire est positif ou inconnu.

- **Comment ça fonctionne** : La PPrE crée une barrière à l'intérieur du corps, empêchant le VIH de se répliquer en cas d'exposition.
- **Efficacité** : Lorsqu'il est pris de manière constante, la PPrE réduit le risque de transmission du VIH de plus de 90 %.
- **Accès et utilisation** : Les femmes devraient consulter des fournisseurs de soins de santé pour obtenir des conseils et faire des tests réguliers lorsqu'elles prennent la PPrE.

2. Prophylaxie post-exposition (PPE) :

La PPE consiste en un régime de médicaments d'urgence qui peut arrêter l'infection par le VIH si elle est commencée dans les 72 heures suivant une exposition potentielle. Il est essentiel dans des situations comme une agression sexuelle, une relation sexuelle non-protégée ou le partage de seringues

- **Comment ça fonctionne** : La PPE consiste à prendre une combinaison de médicaments antirétroviraux sur une période de 28 jours pour empêcher le virus de s'installer.
- **Chronologie** : Plus la PPE est commencée tôt, plus elle sera efficace; il faut idéalement commencer à la prendre dans les heures qui suivent l'exposition.
- **Accès et utilisation** : La PPE peut être obtenue auprès des services d'urgence ou par l'intermédiaire des fournisseurs de soins de santé. Les femmes ne devraient pas tarder à demander de l'aide si elles croient avoir été exposées.
- **Couverture limitée** : L'accès à la PPE peut être coûteux, surtout pour les femmes sans couverture. Dans de nombreux cas, il n'y a pas de couverture automatique, et s'orienter au travers des systèmes d'assurance peut retarder le traitement.
- **Retards dans les soins aux urgences** : Certains fournisseurs de soins de santé manquent de sensibilisation ou de jugement et sont empreints de stigmatisation, ce qui entraîne souvent des retards dans le traitement qui peuvent s'avérer dangereux dans ce contexte.

3. Prophylaxie péri-exposition :

La prophylaxie péri-exposition est une option souple de prévention du VIH conçue pour les femmes qui font face à des risques occasionnels ou imprévisibles d'exposition au VIH. Contrairement à l'usage quotidien de la PPrE, il est ici question de prendre des médicaments antirétroviraux autour du moment d'une exposition potentielle, ce qui permet d'adapter l'approche à la protection.

- **Comment ça fonctionne** : La PPE est administrée sous forme d'une série de doses chronométrées autour d'une exposition potentielle au VIH. Les

femmes prennent une dose initiale avant que le risque ne se produise et suivent avec des doses supplémentaires après l'exposition, selon l'ordonnance. Le moment exact et le régime sont déterminés par un fournisseur de soins de santé.

- **Efficacité** : Il est très efficace lorsqu'il est utilisé correctement, le succès dépendant du respect des délais et de l'horaire prescrits. Il offre une protection robuste pour les femmes se retrouvant dans des situations où la PPrE quotidienne n'est pas nécessairement pratique.
- **Accès et utilisation** : Les femmes intéressées par la PPEP doivent consulter un fournisseur de soins de santé pour discuter de leurs facteurs de risque et élaborer un plan de prévention personnalisé. Bien qu'elle gagne en reconnaissance, l'accès peut varier, et il est encore nécessaire d'en faire la promotion afin d'en garantir la distribution abordable à grande échelle.

4. Prophylaxie post-exposition de poche (PPEP) :

La PPE de poche est une stratégie de prévention du VIH qui fournit une ordonnance de prophylaxie post-exposition (PPE) à utiliser en cas d'urgence, dans les 72 heures suivant l'exposition. Elle a été conçue pour les personnes qui risquent d'être exposées au VIH de façon soudaine ou imprévisible, dans le cadre par exemple d'une agression sexuelle, d'un bris de préservatif ou du partage de seringues.

La PPEP garantit un accès immédiat à un traitement salvateur sans avoir à craindre de dépasser la fenêtre de temps appropriée pour commencer le traitement. Cette

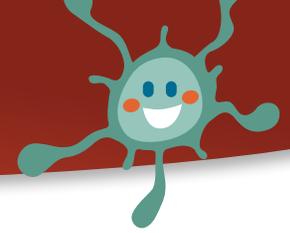
option permet aux femmes d'agir rapidement et d'éviter les obstacles, tout en leur accordant une autonomie et en réduisant le besoin de raconter l'histoire derrière leur situation. La PPEP est particulièrement utile lorsque les soins de santé ne sont pas disponibles ou lorsque l'accès à ceux-ci risque d'être retardé.

- **Comment ça fonctionne** : La PPE de poche est le transport d'un traitement prescrit d'antirétroviraux à utiliser immédiatement après une exposition potentielle au VIH. Il faut commencer à prendre le médicament dans les 72 heures suivant l'exposition, la première dose devant être prise dès que possible, avec des doses continues sur une période de 28 jours.
- **Efficacité** : La PPE de poche est très efficace pour prévenir le VIH lorsqu'on commence à la prendre rapidement conformément à l'ordonnance. Le succès dépend de l'initiation rapide du traitement et de l'achèvement du régime complet de 28 jours.
- **Accès et utilisation** : Les femmes intéressées par la PPE de poche (PPEP) devraient discuter de leurs facteurs de risque avec un fournisseur de soins de santé pour déterminer si c'est la bonne option pour elles. Bien qu'elle offre une protection essentielle, l'accès à la PPE de poche peut être limité par le coût, la sensibilisation des fournisseurs et la disponibilité. Des efforts sont encore nécessaires pour élargir l'accès et garantir la couverture par les systèmes de santé.



Pourquoi les options de prévention du VIH sont importantes pour les femmes

1. **Habiliter les choix de santé des femmes**
2. **S'attaquer aux risques uniques**
3. **Protéger contre les situations imprévisibles**
4. **Réduire les disparités en matière de santé**
5. **Renforcer les familles et les communautés**
6. **Éliminer la stigmatisation**
7. **Soutenir l'autodétermination**
8. **Réapproprier le leadership et les rôles traditionnels**



Qu'est-ce que la chlamydia?

La chlamydia est une infection causée par une bactérie et se propage lors d'une activité sexuelle non protégée (4). Si elle n'est pas traitée, elle peut entraîner la stérilité et des complications douloureuses (5).

La chlamydia au Canada

La chlamydia est l'infection transmissible sexuellement la plus courante au Canada. Les taux de chlamydia ont augmenté de 39 % entre 2008 et 2017. Parmi les nouveaux cas de chlamydia chez les femmes, 97,4 % concernaient des personnes âgées de 16 à 44 ans (7).

Comment la chlamydia se propage-t-elle?

La chlamydia est une infection transmise sexuellement et par le sang. Elle se propage principalement par des rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux non protégés. Elle peut également se propager pendant la grossesse et l'accouchement (4).

Chlamydia, grossesse et allaitement

La chlamydia peut être transmise de la mère au bébé pendant la grossesse, la naissance et l'allaitement. Elle peut entraîner des naissances prématurées, des infections oculaires et des pneumonies (4). Pour prévenir la transmission de la chlamydia pendant la grossesse et l'accouchement, les femmes enceintes doivent être testées pour la chlamydia et traitées immédiatement. Vous pouvez allaiter votre bébé si vous avez la chlamydia sans risque d'infection (5).

Dépistage de la chlamydia

Vous ne pouvez pas déterminer si vous avez la chlamydia en fonction des symptômes que vous ressentez. Une analyse d'urine ou un prélèvement vaginal, rectal ou de la gorge est nécessaire pour savoir si vous avez la chlamydia (4).

Traitement de la chlamydia

La chlamydia peut être traitée par des antibiotiques. Plus tôt vous commencez le traitement, moins vous risquez de souffrir de complications comme une infection pelvienne ou l'infertilité (4).

Signes et symptômes de la chlamydia

Certaines personnes ne présentent aucun symptôme et peuvent avoir contracté la chlamydia sans le savoir. Certaines femmes peuvent remarquer des symptômes différents selon le lieu de l'infection (5).

AU NIVEAU VAGINAL :



Douleur lors de la miction



Douleurs lors des rapports sexuels



Saignement pendant ou après un rapport sexuel



Un écoulement vaginal anormal

AU NIVEAU RECTAL :



Douleur rectale



Sécrétions



Saignement

AU NIVEAU DE LA GORGE :



Mal de gorge



Lésions buccales douloureuses



Fièvre



Ganglions lymphatiques enflammés dans le cou



Qu'est-ce que la gonorrhée?

La gonorrhée est une infection causée par une bactérie et se propage lors d'une activité sexuelle non protégée. Si elle n'est pas traitée, elle peut entraîner la stérilité, des complications douloureuses et une grossesse extra-utérine (une grossesse qui se produit en dehors de l'utérus) (8).

La gonorrhée au Canada

La gonorrhée est la deuxième infection transmise sexuellement la plus courante au Canada. Les taux de gonorrhée ont augmenté de 109 % au Canada entre 2008 et 2017 (7).

Comment la gonorrhée se propage-t-elle?

La gonorrhée est une infection transmise sexuellement et par le sang. Elle se propage principalement par des rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux non protégés. Elle peut également se propager pendant la grossesse et l'accouchement (8).

Gonorrhée, grossesse et allaitement

La gonorrhée peut être transmise de la mère au bébé pendant la naissance. Elle peut entraîner des fausses couches, des naissances prématurées et des infections oculaires qui peuvent conduire à la cécité (5). Pour prévenir la transmission de la gonorrhée pendant la grossesse et l'accouchement, les femmes enceintes doivent être testées pour la gonorrhée et traitées immédiatement. Vous pouvez allaiter votre bébé en toute sécurité si vous avez la gonorrhée.

Dépistage de la gonorrhée

Une analyse d'urine ou un prélèvement vaginal, rectal ou de la gorge vous permettra de savoir si vous avez la gonorrhée (5).

Traitement de la gonorrhée

La gonorrhée peut être traitée par des antibiotiques. Plus tôt vous commencez le traitement, moins vous risquez de souffrir de complications comme une infection pelvienne ou l'infertilité (5).



Signes et symptômes de la gonorrhée

Certaines personnes ne présentent aucun symptôme et peuvent avoir contracté la gonorrhée sans le savoir. Les symptômes suivants peuvent être ressentis par ceux qui en souffrent :



Écoulement vaginal épais, trouble ou sanglant



Douleur ou sensation de brûlure en urinant



Menstruations abondantes ou saignements entre les règles



Selles douloureuses



Démangeaisons anales



Qu'est-ce que la syphilis?

La syphilis est une infection causée par une bactérie et se propage lors d'une activité sexuelle non protégée (9). Si elle n'est pas traitée, la syphilis peut causer des dommages graves et permanents, voire la mort (9).

La syphilis au Canada

La syphilis est la troisième infection transmissible sexuellement la plus courante au Canada. Les taux de syphilis ont augmenté de 167 % au Canada entre 2008 et 2017 (6).

Comment la syphilis se propage-t-elle?

La syphilis est une infection transmise sexuellement et par le sang. Elle se propage principalement par des rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux non protégés. Elle peut également se propager par le partage de seringues, ainsi que pendant la grossesse et l'accouchement (10).

Syphilis, grossesse et allaitement

La syphilis peut être transmise de la mère au bébé pendant la grossesse et la naissance et peut provoquer des anomalies congénitales et des mortinaissances. Au Canada, le nombre de bébés nés avec la syphilis est en hausse (6). Pour prévenir la transmission de la syphilis pendant la grossesse et l'accouchement, les femmes enceintes doivent être testées pour la syphilis et traitées immédiatement. L'allaitement est possible s'il n'y a pas de plaies sur les seins.

Dépistage de la syphilis

Vous ne pouvez pas déterminer si vous avez la syphilis en fonction des symptômes que vous ressentez. Une analyse du sang ou à un prélèvement est nécessaire pour déterminer si vous avez la syphilis (6).

Traitement de la syphilis

Des antibiotiques peuvent traiter la syphilis à un stade précoce (6).

Signes et symptômes de la syphilis

L'infection à la syphilis comporte trois stades : primaire, secondaire et tertiaire. Chaque stade peut présenter des symptômes différents.



Syphilis primaire : Plaie indolore sur le pénis, le vagin, le rectum, la bouche ou les zones environnantes



Syphilis secondaire : Fièvre, fatigue, gonflement des ganglions lymphatiques, éruption cutanée (généralement sans démangeaison)



Syphilis tertiaire : À ce stade, la syphilis peut endommager votre système nerveux, votre cerveau et d'autres organes et peut entraîner la cécité, la paralysie, des tumeurs et la démence (10).



Certaines personnes ne présentent aucun symptôme et peuvent avoir contracté la syphilis sans le savoir.





HÉPATITE C

Qu'est-ce que l'hépatite C?

L'hépatite C est une infection virale du foie causée par le virus de l'hépatite C (VHC) (11).

Hépatite C au Canada

Environ 1 % des Canadiens ont été infectés par l'hépatite C au cours de leur vie et un détenu fédéral sur quatre vit avec l'hépatite C (12).

Comment l'hépatite C se propage-t-elle?

L'hépatite est une infection transmise sexuellement et par le sang. Elle se propage principalement par contact avec du sang infecté lors du partage de matériel de consommation de drogues, notamment d'aiguilles, du partage de matériel de tatouage, de perçage corporel et de matériel d'hygiène personnelle qui ont été contaminés par du sang. Elle peut également se propager par des relations sexuelles vaginales, anales ou orales non protégées, ainsi que pendant la grossesse et l'accouchement (11).

Hépatite C, grossesse et allaitement

L'hépatite C peut être transmise de la mère au bébé pendant la grossesse et la naissance et peut provoquer des anomalies congénitales et des mortinaissances. Les mères peuvent allaiter tant que leurs mamelons ne sont pas fissurés ou ne saignent pas.

Dépistage de l'hépatite C

Vous ne pouvez pas déterminer si vous avez l'hépatite C en fonction des symptômes que vous ressentez. Des tests sanguins sont nécessaires pour déterminer si vous avez l'hépatite C (14).

Traitement de l'hépatite C

Les médicaments antiviraux peuvent guérir l'hépatite C et sont généralement pris sous forme de pilules (12).

Signes et symptômes de l'hépatite C

Certaines personnes ne présentent aucun symptôme et peuvent avoir contracté l'hépatite C sans le savoir. D'autres connaissent :



fièvre



peau ou yeux jaunâtres



fatigue



urine foncée



manque d'appétit



perte de poids (11).

L'ENSEIGNEMENT EN QUATRE DIRECTIONS DE L'ÂÎNÉE ROSEANN SUR LES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT ET PAR LE SANG

La roue de la médecine est un outil précieux et je pense que tout en fait partie. Dans cet exercice, je vais utiliser la roue de la médecine pour illustrer l'évolution des ITSS dans le corps humain. Comme toute maladie, elles ont un début et une fin.

À la **porte nord** (blanche) : la **quatrième phase** est consacrée à la guérison et à l'autogestion de la santé, et c'est là qu'intervient l'éducation.

À la **porte de l'ouest** (noire) : la **troisième phase** est caractérisée par des symptômes importants et nécessite une aide professionnelle. Un suivi est nécessaire et des médicaments sont administrés.



À la **porte de l'est** (jaune) : nous avons une maladie qui commence par un grain. Elle connaît une période d'incubation avant de passer à la phase suivante. Pendant ce temps, elle n'est pas visible, ou elle peut passer pour un simple malaise.

À la **porte sud** (rouge) : la **phase secondaire** est celle où les gens commencent à ressentir les symptômes d'une infection et c'est parfois à ce stade qu'une personne doit consulter un professionnel.

Il existe de nombreuses ITSS et notre peuple doit en être conscient et pratiquer des pratiques sexuelles sûres. Le mot clé est **PROTECTION**.



L'ainée Roseann Martin est née à Listuguj, au Québec, le 2 septembre 1952, elle est la fille de Howard Metallic et Rebecca Wysote. Roseann est une survivante des pensionnats et une grand-mère et une aînée mi'gmaq; elle est gardienne du calumet, gardienne de tambour et protectrice de l'eau et aime partager ses enseignements. Le parcours de Roseann n'a pas été sans traumatismes, colère et consommation de substances. Cependant, grâce à sa force et à sa résilience, elle a pu surmonter les obstacles et compte plus de 25 ans de sobriété et de guérison. Roseann partage volontiers son histoire afin que les générations futures puissent entamer le processus de guérison. Roseann siège au conseil d'administration de l'Association des femmes autochtones du Québec et travaille également à l'Association des femmes autochtones du Canada.



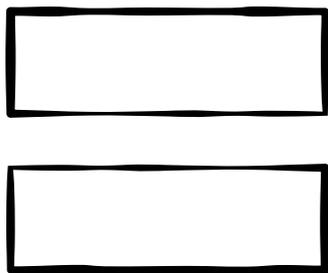
GROSSESSE

Les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) peuvent avoir un impact sur votre grossesse et sur la santé de votre bébé. Faites-vous tester et traiter pour les ITSS afin de réduire vos risques!



ALLAITEMENT

Certaines infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) peuvent être transmises à votre bébé par le lait maternel. Faites-vous tester et traiter pour les ITSS afin de réduire les risques pour votre bébé.



INDÉTECTABLE = INTRANSMISSIBLE (I=I)

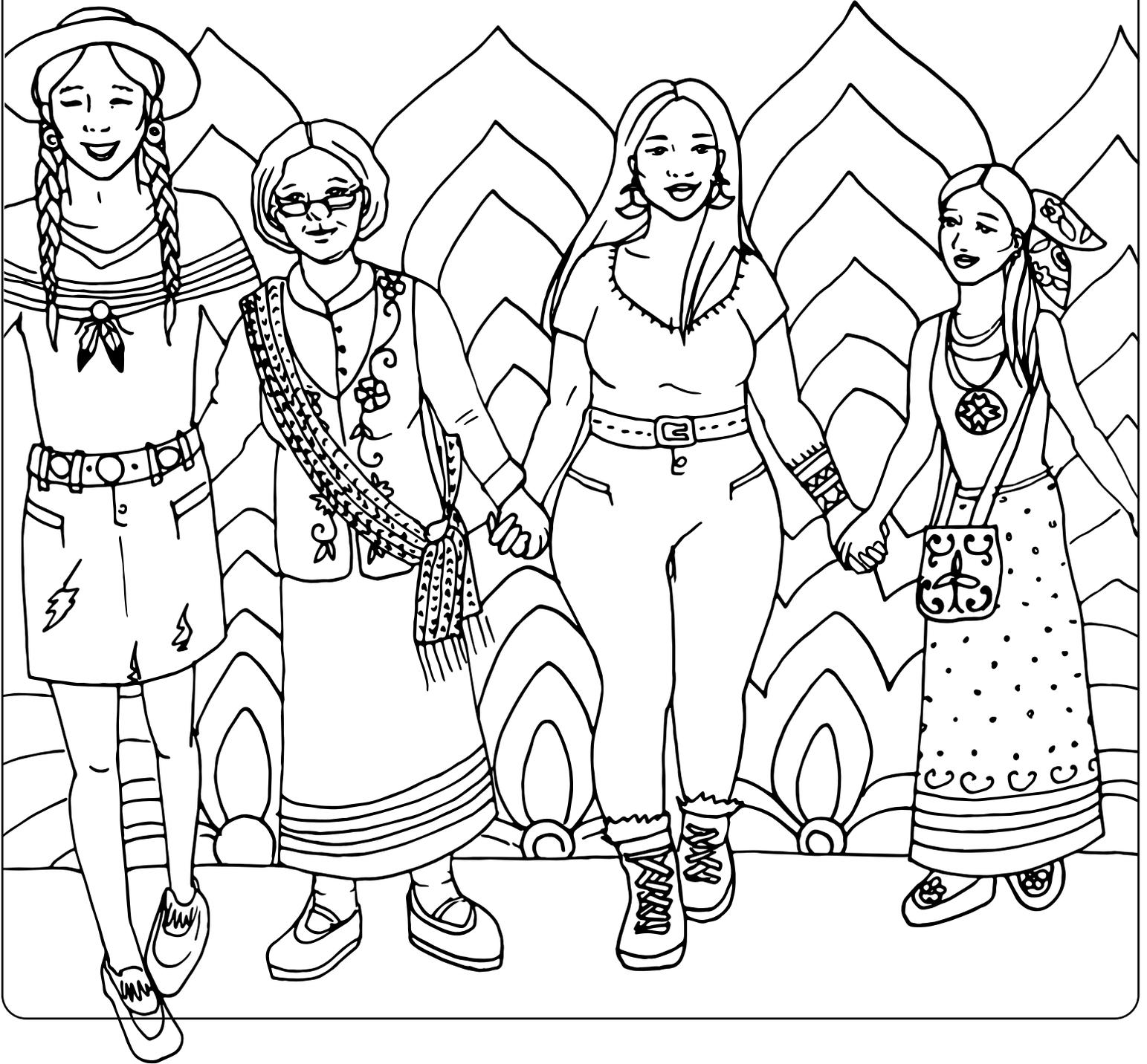
La prise régulière de médicaments anti-VIH peut réduire les copies du VIH dans votre sang à un niveau **indéetectable**. Lorsque le VIH est **indéetectable**, il n'est pas possible de transmettre le virus à quelqu'un d'autre (**intransmissible**).



DÉPISTAGE

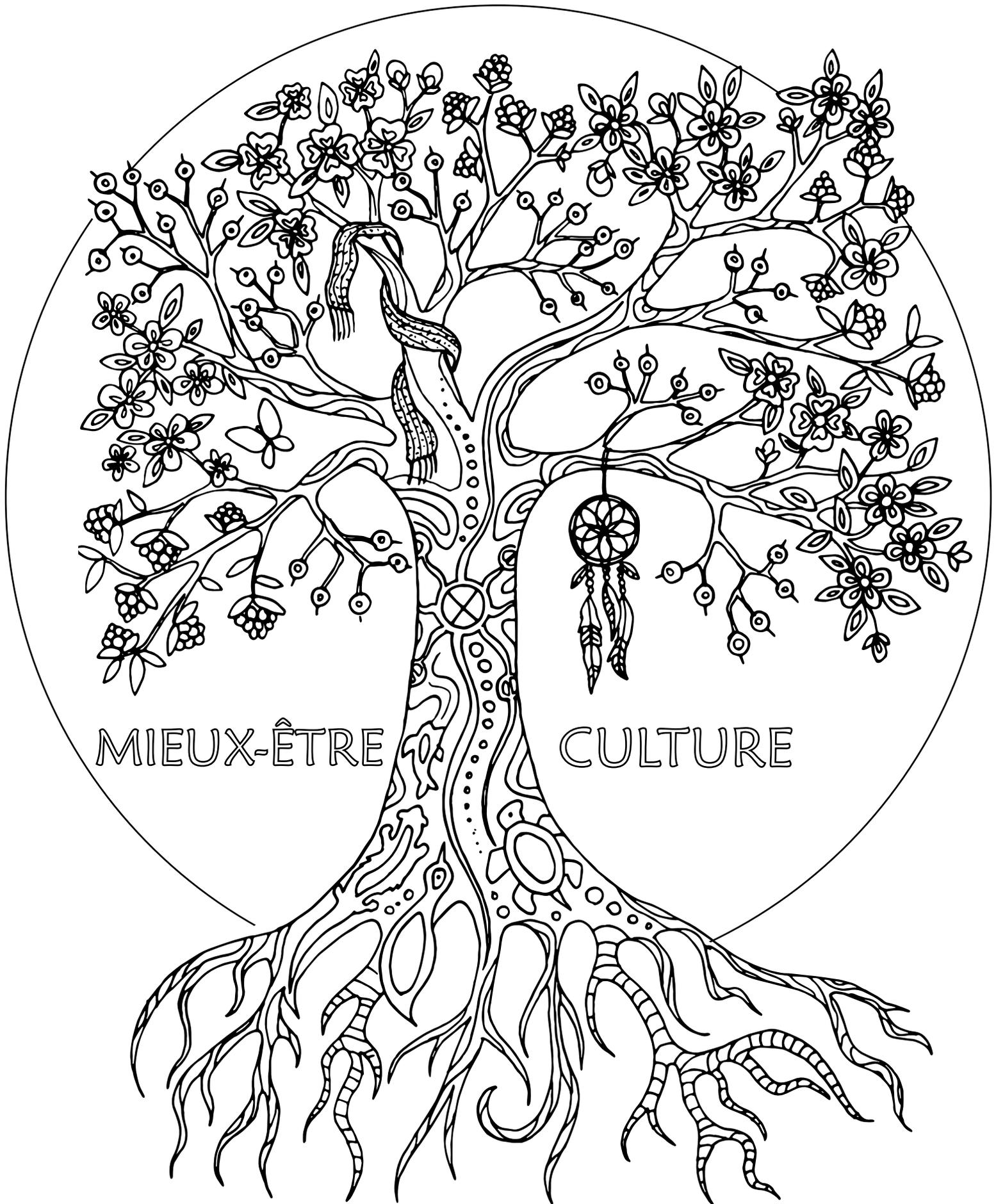
Un traitement des infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) ne peut avoir lieu que si vous savez que vous êtes atteint de ces infections. Connaissez votre état de santé, faites-vous tester aujourd'hui!

OUR BODIES, OUR MINDS, OUR POWER



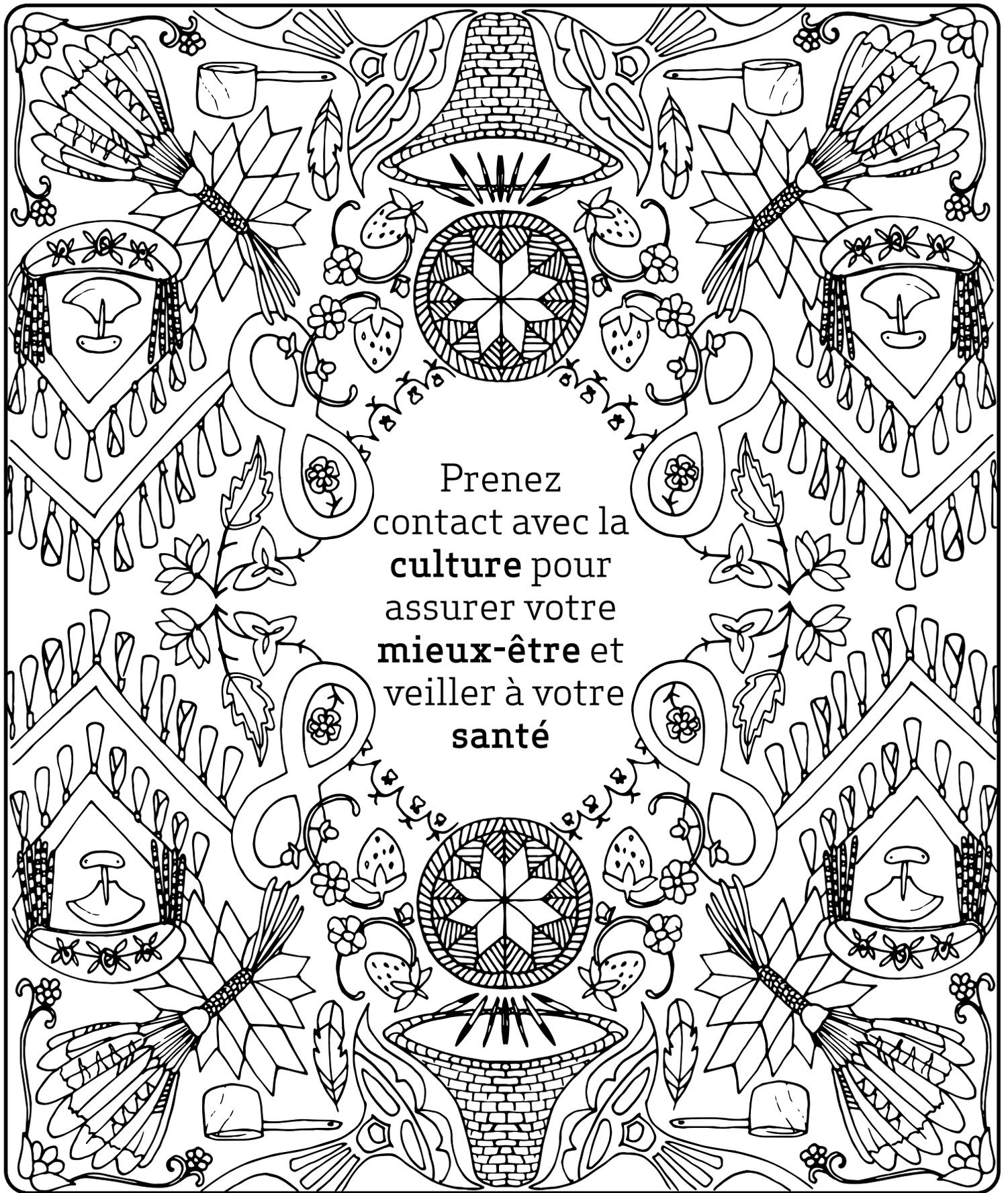
PRÉVENTION

Adopter des pratiques sexuelles prudentes, comme l'utilisation de préservatifs et de digues dentaires permet de réduire les risques d'infections sexuellement transmissibles et par le sang (ITSS). Utilisez de nouvelles seringues chaque fois que vous vous injectez de la drogue, ne partagez pas les aiguilles, le matériel de tatouage, les bijoux ou les produits d'hygiène personnelle.



MIEUX-ÊTRE

CULTURE



Prenez
contact avec la
culture pour
assurer votre
mieux-être et
veiller à votre
santé

QUESTIONNAIRE SUR LA PRÉVENTION DU VIH POUR LES FEMMES

Directives : Répondez aux questions à choix multiples et aux questions vrai/faux suivantes pour tester vos connaissances sur les stratégies de prévention du VIH pour les femmes, y compris la prévention de la transmission de la mère à l'enfant (TME).

1. Quel est l'objectif principal de la PPrE?
 - a. Traiter une infection au VIH.
 - b. Prévenir le VIH avant d'y être exposé.
 - c. Prévenir la grossesse.
 - d. Réduire les symptômes du VIH.

2. Comment la PPE aide-t-elle à prévenir le VIH?
 - a. Elle crée des anticorps pour lutter contre le VIH.
 - b. Elle empêche le virus de s'installer après l'exposition.
 - c. Elle élimine le virus immédiatement.
 - d. Elle ne fonctionne que pour les personnes vivant déjà avec le VIH.

3. Que fournit la PPE de poche (PPEP)?
 - a. Une prévention quotidienne pour les femmes à risque continu.
 - b. Un médicament de prévention d'urgence pour les risques imprévus.
 - c. Un vaccin à dose unique contre le VIH.
 - d. Un remède contre le VIH.

4. Quand la PPE doit-elle être commencée pour être efficace?
 - a. Dans les 24 heures suivant l'exposition.
 - b. Dans les 72 heures suivant l'exposition.
 - c. Dans les 7 jours suivant l'exposition.
 - d. À tout moment après l'exposition.

5. **Vrai ou faux** : La prophylaxie péri-exposition comprend la prise de médicaments à la fois avant et après une exposition potentielle au VIH.
 - Vrai
 - Faux

6. Laquelle des réponses suivantes correspond à l'un des principaux avantages de la PPEP?
 - a. Elle permet de remplacer la PPrE.
 - b. Elle offre de la souplesse lorsqu'il y a des risques occasionnels d'exposition au VIH.
 - c. Elle permet de traiter le VIH lorsqu'une personne est infectée.
 - d. Elle permet d'ignorer les autres méthodes de prévention.

7. Quelle est l'efficacité de la PPrE quant à la prévention du VIH, lorsqu'elle est prise de manière constante?
 - a. 50 %
 - b. 90 % ou plus
 - c. 75 %
 - d. 30 %

8. **Vrai ou faux** : La PPE peut toujours fonctionner si elle est prise plus de 72 heures après l'exposition.
 - Vrai
 - Faux

9. Quelle est la principale différence entre la PPrE et la PPE?
 - a. La PPrE est utilisée quotidiennement pour prévenir le VIH, tandis que la PPE est utilisée après une exposition potentielle.
 - b. La PPrE est seulement pour les femmes, alors que la PPE est pour les hommes.
 - c. La PPE est prise quotidiennement, alors que la PPrE est seulement pour les urgences.
 - d. Il n'y a pas de différence.

10. Pourquoi l'accès à des outils de prévention du VIH culturellement sécuritaires est-il important?
 - a. Pour fournir des services de traduction linguistique.
 - b. Pour veiller à ce que les outils de prévention respectent les valeurs culturelles et s'attaquent aux obstacles systémiques.
 - c. Pour limiter l'utilisation de la médecine occidentale.
 - d. Pour rendre les outils de prévention uniquement disponibles à des communautés particulières.

11. **Vrai ou faux** : La PPEP est une méthode de prévention quotidienne comme la PPrE.
 - Vrai
 - Faux

QUESTIONNAIRE SUR LA PRÉVENTION DE LA TRANSMISSION DU VIH DE LA MÈRE À L'ENFANT

Directives : Répondez aux questions à choix multiples et aux questions vrai/faux suivantes pour tester vos connaissances sur les stratégies de prévention du VIH pour les femmes, y compris la prévention de la transmission de la mère à l'enfant (TME).

1. Quelle est la meilleure façon de réduire le risque de transmission du VIH pendant la grossesse?
 - a. Prendre des médicaments antirétroviraux tout au long de la grossesse.
 - b. Retarder les soins prénataux.
 - c. Éviter les accouchements à l'hôpital.
 - d. Utiliser des remèdes naturels sans aide médicale.

2. Quand le traitement antirétroviral doit-il commencer pour une mère séropositive?
 - a. Pendant le travail menant à l'accouchement.
 - b. Au cours de la première année de vie du bébé.
 - c. Dès que possible après le diagnostic.
 - d. Seulement après l'accouchement.

3. **Vrai ou faux :** Un traitement approprié peut réduire le risque de transmission du VIH de la mère à l'enfant à presque zéro.
 - Vrai
 - Faux

4. Quelle méthode d'alimentation est recommandée pour réduire le risque de transmission du VIH à un bébé?
 - a. Alimentation mixte (allaitement et préparation pour nourrisson).
 - b. Allaitement exclusif avec une thérapie antirétrovirale.
 - c. Alimentation à la préparation pour nourrisson.
 - d. Toute méthode d'alimentation sans prise de médicaments.

5. Comment le VIH est-il le plus souvent transmis de la mère à l'enfant?
 - a. Pendant la grossesse.
 - b. Pendant l'accouchement.
 - c. Par l'allaitement.
 - d. Toutes ces réponses.

6. Pourquoi la prestation régulière de soins médicaux est-elle nécessaire pour les mères séropositives et leurs bébés?
 - a. Pour surveiller la charge virale et rajuster le traitement au besoin.
 - b. Pour s'assurer que le bébé reçoive des médicaments antirétroviraux.
 - c. Pour réduire le risque de transmission au fil du temps.
 - d. Toutes ces réponses.

LES EXPÉRIENCES NÉGATIVES DE L'ENFANCE (ENE)

Que sont les ENE?

Les expériences négatives de l'enfance (ENE) sont des événements traumatisants ou difficiles qui se produisent avant l'âge de 18 ans et qui peuvent affecter la santé physique, le bien-être mental et les relations d'une personne tout au long de sa vie.

Les exemples comprennent la maltraitance, la négligence ou la dysfonction familiale, qui perturbent le développement d'un enfant et augmentent le risque de maladies chroniques, de problèmes de santé mentale et de difficultés sociales plus tard dans la vie.

Exemples :

- *Types d'abus :*
 - ↳ Physique : Frapper, gifler ou causer une blessure.
 - ↳ Émotionnel : Menaces verbales, critiques constantes ou humiliation.
 - ↳ Sexuel : Touchers non désirés, exploitation ou agression.
- *Types de négligence :*
 - ↳ Négligence physique : Ne pas fournir de nourriture, de vêtements ou de foyer sécuritaire.
 - ↳ Négligence émotionnelle : Ignorer les besoins émotionnels de l'enfant ou ne pas lui fournir de soutien.
- *Difficultés familiales :*
 - ↳ Séparation ou divorce parental.
 - ↳ Vivre avec un proche aidant qui lutte contre des maladies mentales ou des troubles liés à la consommation de substances.
 - ↳ Être témoin de la violence familiale.

Les ENE et les peuples autochtones

Traumatismes historiques :

- Les pensionnats et les externats indiens ont forcé la séparation des enfants autochtones de leurs familles, les soumettant à des abus, à la négligence et à l'effacement culturel.
- La rafle des années 1960 a placé de nombreux enfants autochtones dans des foyers non autochtones, rompant les liens culturels et familiaux.
- La colonisation a perturbé les modes de vie traditionnels, les rôles, la gestion des terres, les pratiques spirituelles et la guérison axée sur la terre. Cela a créé un cycle de traumatisme qui a été transmis d'une génération à l'autre, sans possibilités

de guérison adéquate. On désigne ce cycle au nom de traumatisme intergénérationnel.

- Les injustices historiques et continues par rapport aux systèmes de protection de l'enfance et de placement familial.

Risque plus élevé d'ENE :

Les enfants autochtones sont plus susceptibles de faire face à la pauvreté, au racisme systémique et à l'insécurité en matière de logement. Ils sont également surreprésentés dans les organismes de protection de l'enfance.

Ces facteurs historiques, systémiques et structurels augmentent la probabilité que les peuples autochtones vivent des ENE à un taux beaucoup plus élevé.

Répercussions à long terme :

- Les ENE augmentent la probabilité de problèmes de santé chroniques comme le diabète et les maladies cardiaques.
- Les difficultés en matière de santé mentale comme le trouble de stress post-traumatique (TSPT), la dépression et la consommation de substances sont plus fréquents chez les personnes qui ont vécu des ENE.
- De nombreuses personnes ayant vécu des ENE font face à des difficultés sociales, notamment l'itinérance, l'incarcération, la consommation de substances et le chômage.

Nous pouvons influencer notre destinée :

Les ENE peuvent avoir des répercussions importantes, mais elles n'ont pas à définir notre destinée. La guérison est possible grâce à la reconnexion culturelle, aux liens communautaires solides et aux changements systémiques. En abordant ces enjeux ensemble, les peuples autochtones peuvent créer des avenir plus radieux et plus sains pour eux-mêmes et leurs communautés.

Guérir au travers des ENE

- Revitalisation culturelle.
- Soutien communautaire.
- Soins tenant compte des traumatismes.
- Basées sur les arts, basées sur la terre.
- Activités fondées sur la culture
- Renforcer les familles
- Construire des collectivités solides
- Changements systémiques.
- Retrouver la parole.

EXPLORER LES ENE À TRAVERS LA NARRATION

La narration est un moyen puissant de réfléchir, de guérir et d'inspirer. Dans de nombreuses cultures autochtones, les histoires portent la sagesse de nos ancêtres et nous aident à donner un sens à nos expériences. Ils nous relient les uns aux autres, à la terre et à la force que nous portons en nous.

Cette activité vous invite à créer une histoire d'autonomisation et de résilience. Il peut s'agir de votre propre histoire, de l'histoire d'une personne qui vous a inspiré, ou même d'une histoire fictive qui reflète les thèmes de la croissance, de la guérison et de la force. À travers la narration, vous pouvez explorer les impacts des expériences négatives de l'enfance (ENE) la vie des gens et les façons d'atteindre la guérison et la croissance malgré ces difficultés.

Votre histoire peut refléter des événements réels, imaginer de nouvelles possibilités ou honorer le parcours d'une autre personne. Que ce soit en se concentrant sur les luttes, les victoires ou les leçons apprises, la narration vous permet de reprendre votre voix, de célébrer la résilience et de partager le pouvoir des liens. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de raconter votre histoire : ce qui compte, c'est qu'elle vienne du cœur.

Prenez votre temps et suivez les étapes ci-dessous pour commencer à créer votre histoire.

Directives pour l'exercice d'échauffement

Avant de commencer, effectuez l'exercice de pré-écriture. Pensez à l'histoire que vous souhaitez raconter et répondez à ce qui suit :

- 1. Réflexion et séance de remue-méninges :** S'agit-il de votre propre parcours, d'une personne qui vous inspire ou d'un personnage fictif?
 - a. Quels thèmes voulez-vous explorer? Envisagez des idées comme le relèvement de défis, l'atteinte de la guérison, le renforcement de la résilience ou la connexion avec la culture.
- 2. Personnage(s) :** De qui parle l'histoire?
- 3. Contexte :** Où se déroule l'histoire?
- 4. Défi :** Quels obstacles le personnage doit-il surmonter?
- 5. Résolution :** Comment le personnage surmonte-t-il ces défis?
- 6. Message ou thème :** Quel est la leçon ou le message de l'histoire?

Nous voulons voir votre créativité!

Nous sommes heureux de présenter les incroyables produits de votre expression créative, y compris toute œuvre d'art ou d'écriture. Qu'il s'agisse d'un dessin, d'un scénario complet ou d'une histoire écrite, votre travail a le pouvoir d'inspirer et d'élever les autres.

Si vous souhaitez nous faire part de vos créations,

- envoyez vos soumissions à Redpath@nwac.ca
- Faites-nous savoir si nous avons votre permission de présenter votre art à d'autres personnes ou au public.

Merci d'avoir partagé votre parcours et votre créativité avec nous. Votre voix compte, et votre créativité et votre histoire sont des dons!

Directives pour l'activité de narration

1. INTRODUCTION : MISE EN SCÈNE

Développez votre personnage principal et commencez par présenter le protagoniste et son parcours, y compris les difficultés auxquelles il a été confronté en raison des ENE.

Utilisez des incitations à écrire :

- Décrivez les types de traumatisme vécus par le protagoniste.
- Soulignez les obstacles personnels et systémiques rencontrés.
- Montrez l'impact de ces expériences sur son identité, ses relations et sa confiance.

2. LA LUTTE : BRISER LE CYCLE

Explorez les difficultés internes et externes auxquelles le protagoniste a été confronté alors qu'il essayait de guérir et de grandir.

Utilisez des incitations à écrire :

- Quels défis a-t-il rencontrés dans l'élimination des cycles de traumatisme?
- Quels obstacles personnels ou systémiques se sont dressés sur son chemin?
- Comment ces défis ont-ils façonné sa détermination ou sa résilience?

3. SYSTÈMES DE SOUTIEN : BÂTIR UNE FONDATION

Présentez les personnes clés et les membres de la communauté qui ont soutenu le protagoniste.

Utilisez des incitations à écrire :

- Décrivez comment la famille, les aînés ou les membres de la communauté ont contribué à sa guérison.
- Quels rôles ces alliés ont-ils joués dans le rétablissement de la confiance, de l'identité et de la santé?

4. SE RECONNECTER AVEC LA CULTURE : LE MOMENT DÉCISIF

Présentez le rétablissement du lien entre le protagoniste et les pratiques, la langue ou les cérémonies traditionnelles.

Utilisez des incitations à écrire :

- Comment les pratiques culturelles ont-elles aidé le protagoniste à trouver un ancrage et un but?
- Comment l'identité et le parcours de guérison du protagoniste ont-ils été affectés par le rétablissement du lien avec la langue?
- Quel rôle la guérison axée sur la terre (p. ex., la cueillette, la pêche, les cérémonies) a-t-elle joué dans son rétablissement?
- Quelles perspectives ont été acquises par le protagoniste en se connectant avec la terre?

5. L'EXPRESSION CRÉATIVE : TRAITEMENT ET CROISSANCE

Soulignez l'utilisation de l'art ou de la narration par le protagoniste dans le traitement de ses expériences.

Utilisez des incitations à écrire :

- Comment des activités comme le perlage, la peinture, l'écriture ou la danse ont-elles aidé le protagoniste à guérir?
- Qu'est-ce que le protagoniste a découvert sur lui-même et sur sa culture dans le cadre de ces expressions créatives?

6. RÉSILIENCE ET IDENTITÉ : LE CŒUR DE L'HISTOIRE

Mettez l'accent sur la croissance et la résilience du protagoniste. Montrez en quoi ces éléments ont éventuellement défini la force du protagoniste.

Utilisez des incitations à écrire :

- Que signifie la résilience pour le protagoniste?
- Comment le protagoniste a-t-il puisé dans les connaissances ancestrales pour renforcer sa résilience dans la vie quotidienne?
- Comment le protagoniste a-t-il été habilité par la réappropriation de son identité autochtone à travers les traditions, la langue ou les cérémonies?

7. RELATIONS CURATIVES : TRANSFORMATION

Explorez les changements dans les relations du protagoniste alors qu'il guérit.

Utilisez des incitations à écrire :

- Comment la guérison lui a-t-elle permis de renforcer les liens avec sa famille ou ses amis?
- Quelles limites ou valeurs a-t-il apprises à établir pour son propre bien-être?

8. RÉFLEXION : SAGESSE POUR LES AUTRES

Terminez avec le protagoniste réfléchissant à son parcours et à ce qu'il a appris.

Utilisez des incitations à écrire :

- Quel message veut-il que les autres retiennent de son histoire?
- Comment espère-t-il inspirer d'autres personnes confrontées à des défis similaires?
- Quels aspects de son patrimoine lui confèrent de la fierté et des buts?

Conseils pour la rédaction de l'histoire

1

Gardez-la personnelle :

Centrez l'histoire autour du parcours émotionnel du protagoniste.

2

Utilisez des détails sensoriels :

Décrivez l'odeur de la terre, la sensation tactile du perlage, ou encore la qualité sonore des discussions dans sa langue.

3

Équilibrer le conflit et la résolution :

Montrez les défis, mais assurez-vous qu'il y ait un sentiment d'espoir et de croissance.

4

Insérez la culture dans l'ensemble de l'histoire :

Laissez une place omniprésente aux traditions, à la langue et au lien avec la terre.

ILLUSTRATION DE L'ARBRE DE GUÉRISON

Directives

1. DESSINEZ VOTRE ARBRE :

- a. Commencez par esquisser ou peindre un arbre sur la page de votre journal. Vous pouvez le garder simple ou le rendre aussi détaillé que vous le souhaitez.
- b. Divisez l'arbre en fonction de ses parties :
 - i. **Racines** : Sous le sol, symbolisant votre fondation et votre ancrage.
 - ii. **Tronc** : Le centre solide qui représente votre force et votre identité.
 - iii. **Branches** : S'étendant vers l'extérieur, représentant vos liens et relations.
 - iv. **Feuilles et fruits** : Représentant votre croissance, vos réalisations et vos aspirations.

2. AJOUTER DES MOTS ET DES SYMBOLES :

- a. **Racines** : Écrivez ou dessinez les choses qui vous ancrent, comme la famille, la culture, la communauté, les traditions ou les pratiques spirituelles.
- b. **Tronc** : Réfléchissez à votre force intérieure et à votre résilience. Qu'est-ce qui vous donne de la force pendant les moments difficiles? Ajoutez des mots, des motifs ou des symboles qui représentent cette force.
- c. **Branches** : Pensez aux liens qui vous soutiennent. Qui ou quoi vous aide à guérir, à apprendre et à grandir? Inclure des relations, des mentors, des enseignements ou des espaces de soutien.
- d. **Feuilles et fruits** : Représentez votre croissance et vos rêves. Qu'avez-vous accompli? Quels sont vos espoirs pour l'avenir? Incluez des mots, des dessins ou des couleurs qui reflètent ces aspirations.

3. INCORPOREZ DES THÈMES TIRÉS DU LIVRE :

- a. **La santé** : Quelles actions ou pratiques vous aident à prendre soin de votre santé mentale, émotionnelle, physique ou spirituelle?
- b. **Identité culturelle** : Comment votre culture, votre langue ou vos traditions contribuent-elles à votre guérison?
- c. **Résilience** : Quels défis avez-vous surmontés et comment ont-ils façonné la personne que vous êtes?
- d. **Relations** : Qui vous soutient et comment ces liens vous aident-ils à prospérer?

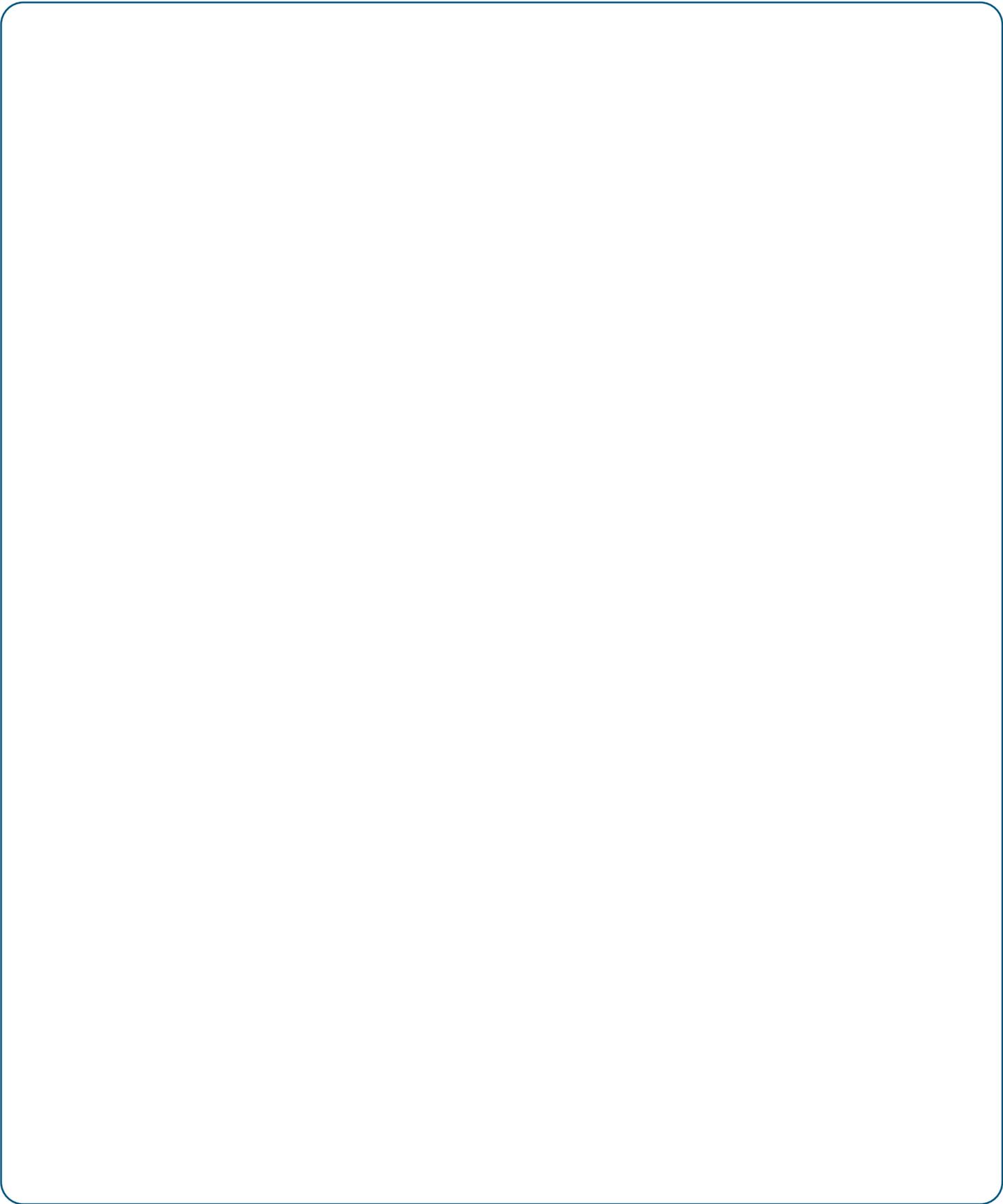
4. PERSONNALISEZ VOTRE ARBRE :

- a. Utilisez des couleurs, des textures ou des motifs qui résonnent avec vous.
- b. Ajoutez des symboles de votre culture, comme des remèdes (cèdre, sauge, herbe douce, tabac), des animaux ou des motifs traditionnels.
- c. Incluez des citations, des réflexions ou des mots significatifs autour de votre arbre.

5. RÉFLÉCHISSEZ ET ÉCRIVEZ :

- a. Prenez un moment pour écrire dans votre journal à propos de votre arbre.
 - i. Qu'avez-vous remarqué en le créant?
 - ii. En quoi les racines, le tronc, les branches et les feuilles représentent-ils votre parcours?
 - iii. Quels sont les secteurs où vous vous sentez fort, et où souhaitez-vous vous développer davantage?
- b. Méditez sur votre arbre, sur le processus que vous avez suivi pour le créer et les perspectives que vous avez développées.
 - i. Qu'avez-vous appris sur vous-même à travers ce processus?





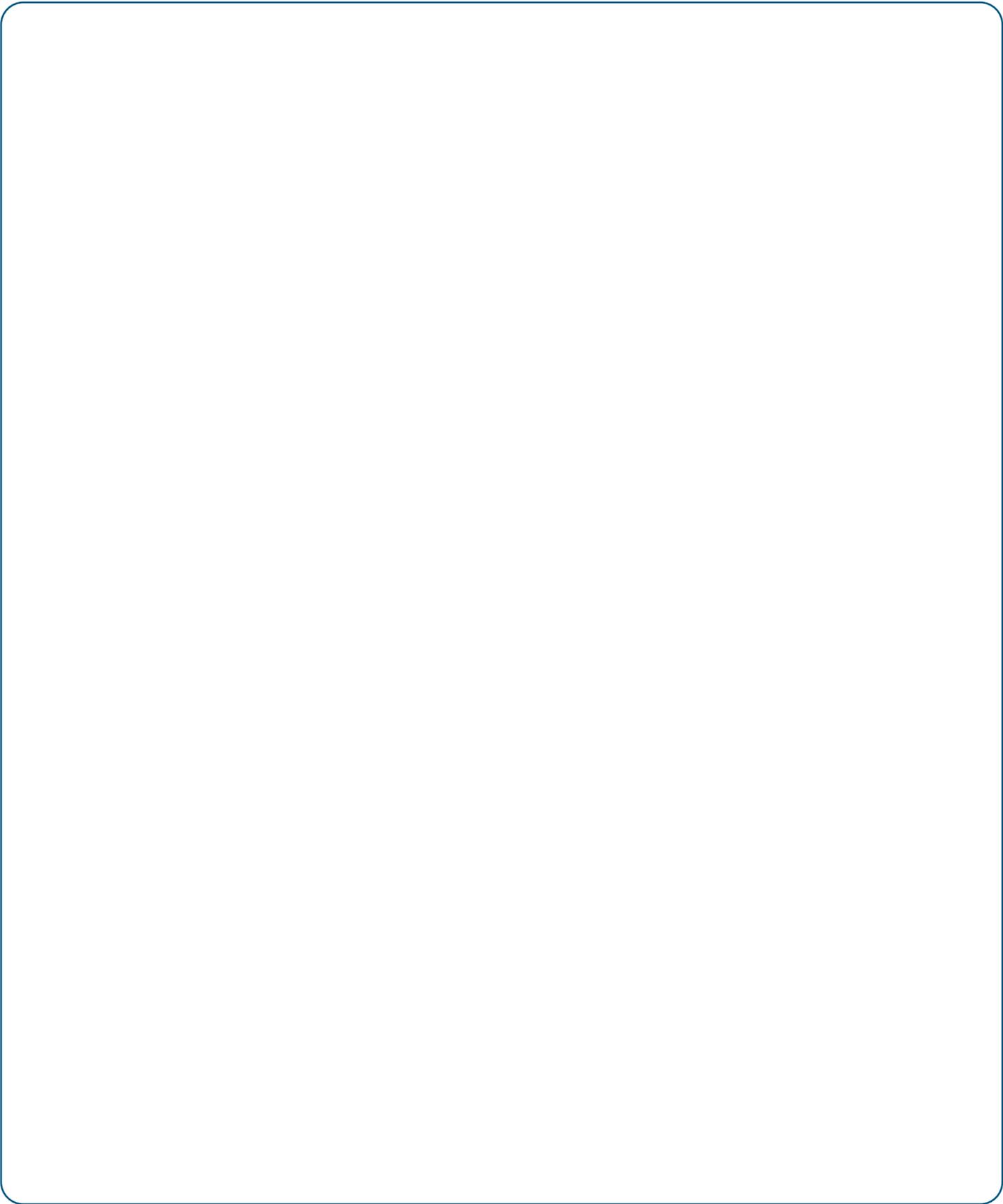
DESSINER VOTRE CERCLE D'ESPOIR, D'APPARTENANCE, DE SENS ET DE BUTS

Cette activité vous invite à créer une représentation visuelle des liens, des forces et des soutiens qui guident votre parcours de guérison. Le cercle, un symbole sacré dans de nombreuses cultures autochtones, représente la totalité, l'équilibre et l'unité.

Directives

1. **Dessinez un grand cercle :** Commencez par dessiner un grand cercle sur votre page. Il servira de fondation pour votre œuvre d'art.
2. **Diviser le cercle :** Divisez votre cercle en quatre sections pour représenter les aspects mental, émotionnel, physique et spirituel de votre vie. Étiquetez chaque section en conséquence. Assurez-vous de laisser un petit cercle au centre.
3. **Remplissez chaque section avec des symboles :** Dans chaque section, incluez des symboles, des dessins ou des couleurs qui représentent les différents aspects :
 - a. **Mental :** Qu'est-ce qui vous aide à faire preuve de concentration, de calme et de résilience?
 - b. **Émotionnel :** Qu'est-ce qui vous apporte de la joie, du réconfort ou de la paix?
 - c. **Physique :** Qu'est-ce qui garde votre corps fort et en santé?
 - d. **Spirituel :** Qu'est-ce qui vous relie à votre culture, à vos traditions ou à quelque chose de plus grand que votre personne?
4. **Incorporez des éléments personnels et culturels :** Ajoutez des symboles culturels, comme des remèdes traditionnels (sauge, cèdre, herbe douce ou tabac), des animaux ou des motifs qui ont une signification pour vous.
5. **Ajoutez un élément central :** Au centre du cercle, dessinez ou écrivez quelque chose qui représente votre force intérieure. Il peut s'agir d'un mot, d'une image ou d'un symbole qui incarne votre résilience et votre identité.

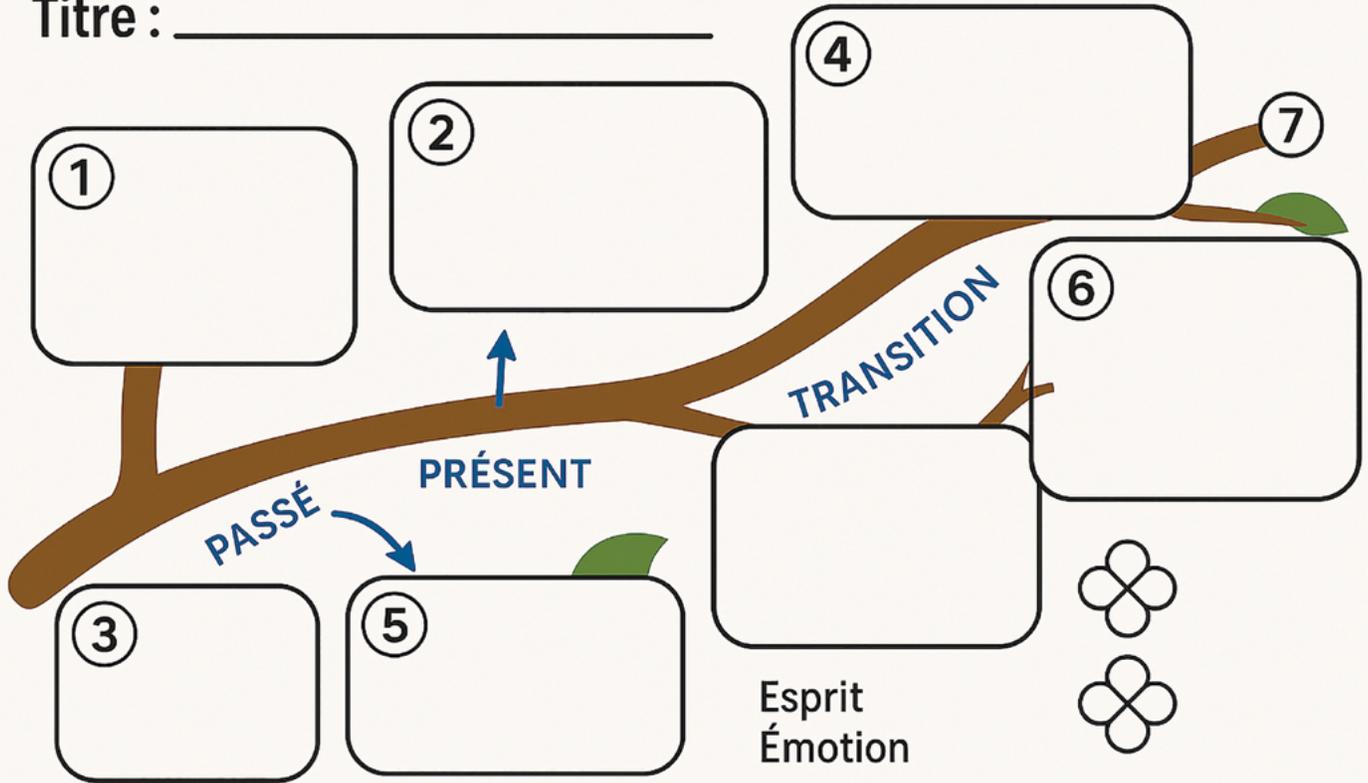




ACTIVITÉ DE SCÉNARIO

Partagez une de vos expériences/histoires/parcu 

Titre : _____



REVENDEICATION DE SA SANTÉ ET DE SON BIEN-ÊTRE

- **Parler pour soi-même :**

- ↳ Avez-vous déjà dû eu à lever le ton pour obtenir les soins ou le soutien dont vous aviez besoin?
- ↳ Comment vous êtes-vous sentie et que feriez-vous différemment la prochaine fois?
- ↳ Avez-vous déjà fait face à des préjugés ou des jugements dans un milieu de soins de santé?
- ↳ Quel effet cela a-t-il eu sur vous, et que feriez-vous pour y remédier aujourd'hui?

- **Comprendre vos besoins en matière de santé et les obstacles :**

- ↳ De quoi avez-vous le plus besoin de la part de vos fournisseurs de soins de santé pour vous sentir soutenue et respectée?
- ↳ Comment pouvez-vous revendiquer ces besoins?
- ↳ Pensez à un moment où vous avez rencontré des difficultés dans l'accès aux soins de santé.
- ↳ Quelles stratégies pourriez-vous utiliser pour surmonter ces obstacles à l'avenir?

- **Connaître ses droits**

- ↳ Que signifient pour vous les droits aux soins de santé?
- ↳ En quoi est-ce que le fait de connaître vos droits peut vous aider à vous sentir plus en sécurité dans un milieu de soins de santé?
- ↳ Quels renseignements ou outils vous ont aidé à revendiquer vos droits dans le passé?
- ↳ Quelles ressources vous aideraient dans la revendication de votre santé?

- **Soutenir les autres**

- ↳ Comment pourriez-vous utiliser votre voix afin de soutenir une autre personne ayant de la difficulté à accéder aux soins de santé?
- ↳ Quels conseils ou encouragements lui donneriez-vous?
- ↳ Que pouvez-vous faire pour dénoncer la stigmatisation entourant certains sujets liés à la santé, comme les ITS, la consommation de drogues ou la santé mentale, lorsque vous discutez avec d'autres personnes ou que vous accédez aux soins de santé?

- **Création de changement**

- ↳ Si vous pouviez changer une chose dans le système de santé, qu'est-ce que ce serait?

- ↳ Comment pourriez-vous contribuer à ce changement?

- ↳ Comment expliqueriez-vous vos besoins à une personne en position d'autorité, comme un médecin ou un décideur politique?
- ↳ Que voudriez-vous qu'ils comprennent de votre expérience?

- **Établir un réseau de soutien**

- ↳ À qui faites-vous confiance pour vous soutenir lorsque vous devez vous orienter au travers de difficultés liées aux soins de santé?
- ↳ Comment pouvez-vous renforcer ce réseau?

- **Identité**

- ↳ Comment votre identité (p. ex., en tant que personne autochtone, femme, personne bispirituelle) façonne-t-elle vos expériences en lien avec les soins de santé?
- ↳ En quoi ces expériences peuvent-elles vous aider à revendiquer des soins culturellement sécuritaires?

- **Gérer des conversations difficiles**

- ↳ Comment gérez-vous les conversations difficiles avec les fournisseurs de soins de santé?
- ↳ Qu'est-ce qui vous aide garder votre calme et votre concentration?
- ↳ Quelle est la chose la plus importante que vous voulez que votre fournisseur de soins de santé sache à votre sujet?
- ↳ Que pouvez-vous faire pour vous assurer que l'on comprenne vos besoins?

- **Obstacles à la confiance**

- ↳ Avez-vous déjà ressenti de la méfiance envers un système de santé ou un fournisseur de soins de santé?
- ↳ De quoi avez-vous besoin pour vous sentir soutenue et en sécurité?

- **Faire de petits pas vers votre avenir**

- ↳ La défense des droits peut parfois s'avérer écrasante. Quelles petites étapes pouvez-vous suivre afin de vous sentir plus en contrôle de votre santé et de votre bien-être?
- ↳ Quels sont vos objectifs à long terme quant à la revendication de votre santé?
- ↳ Comment votre parcours peut-il inspirer le changement chez les autres?

INCITATIONS À ÉCRIRE POUR LE MAINTIEN D'UN JOURNAL SUR L'AMOUR PROPRE

Reconnaître ses forces

- Quelles sont les trois choses dont vous êtes fière à propos de vous-même?
- Comment pouvez-vous vous souvenir de ces forces lorsque vous êtes dans l'incertitude?
- Pensez à un succès récent, peu importe son importance. Comment cela vous a-t-il fait sentir? Que pouvez-vous faire en vue de célébrer plus fréquemment vos réussites?
- Réfléchissez à un moment où vous avez fait face à un défi et l'avez surmonté.
- Qu'avez-vous appris sur votre capacité à persévérer?

Renforcement de la confiance

- Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir confiante et habilitée?
- Comment pouvez-vous créer plus d'occasions de vous sentir ainsi?
- Quelles sont les choses négatives que vous vous surprenez à dire sur vous-même?
- Comment pouvez-vous les transformer en affirmations positives?
- Imaginez-vous au sommet de votre confiance.
- Comment cela se manifeste-t-il? Comment vous sentez-vous?
- Comment pouvez-vous travailler à devenir cette version de vous-même?

Apprendre de ses erreurs

- Comment gérez-vous les erreurs?
- Que pouvez-vous apprendre d'elles en vue de renforcer votre résilience et votre confiance?
- Quelles limites devez-vous établir pour protéger votre énergie et votre bien-être?
- Comment pouvez-vous communiquer ces limites aux autres?

Pratiques de soins personnels

- Quelles activités vous aident à vous sentir calme et bien traitée?
- Quelles sont les trois petites choses que vous pouvez faire chaque jour pour prendre soin de vous?
- Comment pouvez-vous en faire une habitude?
- Comment pouvez-vous libérer plus de temps pour ces pratiques dans votre vie?
- Comment pouvez-vous intégrer des pratiques ou des traditions culturelles dans votre routine de soins personnels?
- À quoi cela ressemble-t-il pour vous?

Lâcher prise et demander de l'aide

- Quelle est une chose à laquelle vous vous accrochez bien qu'elle ne vous soit plus utile? Comment le laisser aller peut-il vous aider à grandir?
- Comment vous sentez-vous à l'idée de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin?
- Qu'est-ce qui rend cela difficile, et comment pouvez-vous garder à l'esprit qu'il est acceptable de demander de l'aide?
- Qui dans votre vie vous fait sentir soutenue et valorisée? Pourquoi?
- Comment pouvez-vous passer plus de temps à entretenir ces relations?

Vision future

- Cerner un objectif que vous avez hésité à poursuivre.
- Quelles petites étapes pouvez-vous franchir pour vous rapprocher de sa réalisation?
- Comment vous voyez-vous dans un futur où vous vous sentez en confiance et bien traitée?
- Quelles étapes pouvez-vous prendre aujourd'hui pour vous rapprocher de cette vision?

Guide d'animation



Vous souhaitez organiser un atelier?

Vous jouez un rôle de leader dans votre communauté. Ce guide vous aidera à organiser un atelier dans le but de diffuser des connaissances, d'habiliter les autres et de créer des espaces de guérison et de croissance. Votre voix compte, et nous sommes là pour vous aider à l'amplifier.

1. PRÉCISEZ VOS INTENTIONS :

- Quel est le but de votre atelier?
P. ex., communiquer des stratégies de réduction des méfaits, enseigner des pratiques culturelles ou favoriser des liens communautaires.
- Que voulez-vous que les participants apprennent?
- Quel est l'objectif?
 - P. ex., l'établissement de liens communautaires, la guérison personnelle, l'échange d'information, la formation, etc.

2. CONNAÎTRE SON PUBLIC :

- Qui participera à l'atelier?
C.-à-d. adapter le contenu selon les besoins du public.
- Quels sont les forces et les besoins du public?
- Comment pouvez-vous adapter le contenu?

3. CHOISISSEZ UN FORMAT :

- Présentation avec segment de questions et réponses
- Groupe de discussion
- Cercle de discussion, discussion de groupe ou activités.
 - Tenez compte des traditions culturelles et du modèle avec lequel vous et votre public êtes le plus à l'aise.
- Combinaison

4. CHOISISSEZ UN EMPLACEMENT :

- Espace sûr, accessible et accueillant.
- Il peut s'agir d'un centre communautaire, d'un espace en plein air, ou même d'une salle virtuelle.

CONSEIL : Travailler avec des organisations et collaborer avec d'autres personnes peut vous aider à réduire au minimum vos efforts et à maximiser votre impact potentiel. On pourrait même vous offrir un espace gratuitement.

- Si vous utilisez une option virtuelle, choisissez la plateforme. Essayez Zoom ou Google Meet.

5. CRÉEZ UN ORDRE DU JOUR ET INCLUEZ LES ACTIVITÉS :

- Déterminez les rôles et responsabilités, et assignez-les en conséquence.
- Créez un ordre du jour détaillé.
- Vous devez y inclure ce qui suit :
 - La chronologie.
 - Les sujets abordés.
 - Des notes (notes d'allocution et notes d'animation).
 - Rôles et responsabilités.

(Voir l'exemple d'ordre du jour à la page suivante)

6. PRÉPARER LA DOCUMENTATION

- Objets traditionnels
- Documents à distribuer
- Rafraîchissements ou nourriture (au besoin)
- Préparez les outils technologiques, si nécessaire.
- Créez une évaluation ou un sondage de rétroaction pour orienter les améliorations.

(Voir la liste du matériel d'atelier fournie en exemple aux pages suivantes.)

7. ÉTABLISSEZ UN MOYEN DE S'INSCRIRE.

- Les inscriptions par courriel ou verbales sont acceptables.
- Eventbrite et Zoom ont des options d'inscription qui simplifient le processus pour vous.

8. PROMOUVOIR L'ATELIER

- Produisez une affiche.
 - Vous devez y inclure ce qui suit :
 - La date.
 - L'heure.
 - Le lieu.
 - Les renseignements pour l'inscription.
 - Qui est le bienvenu à se joindre.
 - Les renseignements importants sur l'événement.
 - Les exigences à respecter pour participer.
 - Installez des affiches et publiez des avis sur les réseaux sociaux.
 - Faites passer le mot!

Exemple d'ordre du jour

a. Ouverture (15 minutes) :

- i. Ouverture traditionnelle (prière, purification, chanson).
- ii. Reconnaissance du territoire
- iii. Accueil et présentations.
- iv. Ententes collectives.

b. Présentation de l'atelier :

- i. Accueil et énonciation du but.
- ii. Aperçu des objectifs et de l'ordre du jour.

c. Atelier (partie 1) :

- i. Contenu de l'atelier.

CONSEIL :

- a. Exemples de thèmes pour le Sentier ROUGE
 - i. L'identité autochtone.
 - ii. Le genre et la sexualité.
 - iii. Les modes de connaissances et de pratiques autochtones.
 - iv. Les relations saines et la confiance en soi.

- ii. Activité.
 - Voir les exemples d'activités fournis.

d. Pause/déjeuner

e. Atelier (partie 2) :

- i. Contenu de l'atelier.

CONSEIL :

- a. Exemples de thèmes pour le Sentier ROUGE
 - i. Sexualité saine.
 - ii. Santé sexuelle.
 - iii. ITSS et ITS.
 - iv. Traitement et prévention.
 - v. Savoir autochtone.
 - vi. Réduction des méfaits

- ii. Activité.
 - Voir les exemples d'activités fournis.

f. Cercle de partage

- i. Assurez-vous de poser une question ou de proposer une invite pertinente à votre atelier.
- ii. Recourez aux points de discussion.

g. Clôture (15 minutes) :

- i. Réflexions, gratitude et prière ou chanson de clôture.

Exemple de liste du matériel d'atelier

1. Fournitures de purification (saugé, cèdre, herbe douce, allumettes et une coquille d'abalone ou un bol).
2. Documents à distribuer, affiches et ordres du jour.
3. Marqueurs, stylos et grand papier pour les activités de groupe (événement en personne).
4. Rafrâchissements (eau, thé, collations), si possible (événement en personne).
5. Documents et informations sur la réduction des méfaits. Courriel antérieur à la réunion pour les événements virtuels.

CONSEIL : Veillez à ce que tout le monde soit en sécurité. Si des personnes qui consomment des substances participent, assurez-vous d'avoir des fournitures médicales et de la naloxone à disposition. Faites un suivi auprès des différents participants tout au long de l'atelier afin de vous assurer de leur sécurité physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

6. Coordonnées pour le soutien et les services communautaires.

CONSEIL : Les sujets peuvent être difficiles, alors il est important d'offrir des informations sur les services disponibles au cas où un soutien supplémentaire s'avère nécessaire.

7. Lectures ou vidéos suggérées.
8. Matériel d'apprentissage continu.

9. ORGANISATION ET ANIMATION DE L'ATELIER

- a. Prenez-vous d'avance pour distribuer les documents aux différents sièges ou pour communiquer les documents par courriel.
- b. Ouverture et clôture.
 - i. Ouverture : Présentez-vous et accueillez les gens.
 - ii. Clôture : Remerciez les participants de leur présence.
 - iii. Fournissez des ressources et les coordonnées pertinentes aux fins de suivi à la fin.
 - iv. Commencez et terminez par une cérémonie de clôture traditionnelle (chanson, purification par la fumée ou prière).

10. RÉFLEXION ET SUIVI

- a. Demandez aux gens de remplir des sondages de rétroaction et recueillez des commentaires.

- i. **CONSEIL :** Vous pouvez recourir à d'autres méthodes, y compris des méthodes verbales.

- b. Réfléchissez à titre d'animatrice.
 - i. Qu'est-ce qui s'est bien déroulé?
 - ii. Qu'est-ce qui nécessite des ajustements?
 - iii. Que puis-je faire pour améliorer l'expérience?
- c. Fournissez des ressources ou des renseignements complémentaires.
 - i. Fournissez des soutiens ou des services qui peuvent aider les participants affectés par le contenu.
 - ii. Fournissez du matériel d'apprentissage continu.

11. COMMUNICATION DE SUIVI

- a. Suivi avec le compte rendu de réunion et la communication des remerciements (courriel, appel téléphonique).
- b. Si des ressources ou des rapports ont été créés, envoyez-les ensuite pour continuer à renforcer les partenariats et la confiance.

Conseils et astuces en matière d'animation

1. Établissez-vous en tant qu'animatrice.

- ↳ Soyez présente.
- ↳ Réfléchissez à votre relation.

2. Renforcez la confiance et la sécurité.

- ↳ Établissez des ententes collectives.
- ↳ Reconnaître la vulnérabilité.
- ↳ Ouverture du modèle.

3. Encourager la participation.

- ↳ Il faut inviter, pas obliger.
- ↳ Utilisez des incitations douces
- ↳ Adaptez selon vos besoins.

4. Équilibrez les voix.

- ↳ Assurez un partage équitable.
- ↳ Redirigez les voix dominantes.
- ↳ Habilité les participants discrets.

5. Soyez souple et réactive.

- ↳ Lisez l'atmosphère.
- ↳ Permettez la réflexion.
- ↳ Suivez le courant.

6. Aborder les difficultés avec grâce.

- ↳ Restez calme.
- ↳ Appuyez les émotions fortes.
- ↳ Restez neutre.

7. Utilisez une communication claire.

- ↳ Parlez simplement.
- ↳ Vérifiez la compréhension.
- ↳ Écoutez activement.

8. Créez un environnement inclusif.

- ↳ Honorez toutes les perspectives.
- ↳ Tenez compte du confort.

9. Mettez en pratique les soins personnels en tant qu'animatrice.

- ↳ Préparez-vous à l'avance.
- ↳ Connaissez vos limites.
- ↳ Réfléchissez et ressourcez-vous.

10. Favorisez la gratitude et l'établissement de liens.

- ↳ Exprimez des remerciements.
- ↳ Terminez avec gratitude.
- ↳ Maintenez les communications.

11. Incluez des activités pour améliorer la participation.

- ↳ Favorisez l'établissement de liens et la réflexion.
- ↳ Rehaussez la participation et l'apprentissage.
- ↳ Favorisez la croissance et la guérison.

Exemples rapides d'activités

1. Activité brise-glace : Cartographie des valeurs

↳ Les participants créent une carte des valeurs qui sont importantes pour eux, comme la famille, la santé, la culture ou la sécurité.

2. Exercice d'écriture de journal : Réflexion guidée

↳ Fournissez aux participants des incitations comme « Que signifie la guérison pour vous? » ou « Quelles forces vous ont aidé à surmonter des défis? »

3. Cercle de narration en groupe

↳ Invitez les participants à faire part d'une courte histoire sur un moment de résilience ou une leçon apprise.

4. Dessin de l'arbre de guérison

↳ Les participants dessinent un arbre représentant leur parcours de guérison. Les racines symbolisent ce qui les ancre, le tronc représente leur force, et les branches et les feuilles symbolisent leur croissance et leurs objectifs.

5. Scénarios de jeux de rôle liés à la défense des droits

↳ Créez des scénarios où les participants s'exercent à revendiquer leur santé ou leur bien-être, en demandant par exemple qu'on leur fournisse des soins culturellement sécuritaires ou en s'attaquant à la stigmatisation.

6. Création d'un tableau de visualisation

↳ Les participants utilisent des magazines, des dessins ou des mots pour créer un tableau de visualisation reflétant leurs objectifs, rêves et aspirations.

7. Partage des pratiques culturelles

↳ Créez un espace permettant aux participants de faire part des pratiques culturelles ou des traditions qui les ont aidés à guérir ou à trouver de la force.

8. Réflexion sur la marche silencieuse

↳ Facilitez une marche silencieuse dans un espace extérieur sécuritaire où les participants peuvent connecter avec la terre et réfléchir à leur parcours.

9. Collage des forces

↳ En utilisant des magazines, des mots et des symboles, les participants créent un collage représentant leurs forces et leur résilience.

10. Cercle d'engagement communautaire

↳ À la fin de la séance, invitez les participants à faire part d'une action qu'ils entreprendront pour appliquer ce qu'ils ont appris ou pour contribuer à la guérison de leur communauté.

RÉPONSES

HIV Prevention Answers

1. **B** : Prévenir le VIH avant d'y être exposé.
2. **B** : Elle empêche le virus de s'installer après l'exposition.
3. **B** : Un médicament de prévention d'urgence pour les risques imprévus.
4. **B** : Dans les 72 heures suivant l'exposition.
5. **Vrai**
6. **B** : Elle offre de la souplesse lorsqu'il y a des risques occasionnels d'exposition au VIH.
7. **B** : 90 % ou plus.
8. **Faux**
9. **A** : La PPrE est utilisée quotidiennement pour prévenir le VIH, tandis que la PPE est utilisée après une exposition potentielle.
10. **B** : Pour veiller à ce que les outils de prévention respectent les valeurs culturelles et s'attaquent aux obstacles systémiques.
11. **Faux**

Mother-To-Child HIV Prevention Answers

1. **A** : Prendre des médicaments antirétroviraux tout au long de la grossesse.
2. **C** : Dès que possible après le diagnostic.
3. **Vrai**
4. **B** : Allaitement exclusif avec une thérapie antirétrovirale **ou C** : Alimentation à la préparation pour nourrisson.
5. **D** : Toutes ces réponses.
6. **D** : Toutes ces réponses.



Native Women's
Association of Canada



L'Association des
femmes autochtones
du Canada



Suivre
le chemin rouge