

# FILLES

**P**résence à soi et objectifs  
**E**ncourager la force et la résilience  
**A**ccès à des services et des soutiens  
**C**ommunauté = filet de sécurité  
**E**ngagement dans la culture



NATIVE WOMEN'S  
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION DES FEMMES  
AUTOCHTONES DU CANADA

## Cahier d'exercices du projet PEACE

pour les filles, appuyant la guérison et  
l'habilitation grâce à des filets de sécurité  
communautaires





## ASSOCIATION DES FEMMES AUTOCHTONES DU CANADA



Organisme autochtone national comptant plus de 42 ans d'expérience, l'AFAC fait la promotion de l'égalité et du bien-être pour les femmes et les filles des Premières Nations et les Métisses. L'AFAC a pour mission de contribuer à l'habilitation des femmes autochtones en participant à l'élaboration et la modification des lois qui les touchent et en leur facilitant la tâche de participer à l'élaboration et la prestation de programmes préconisant l'égalité des chances pour les femmes autochtones. Dans cette optique, l'AFAC est à l'avant-garde de l'élaboration de ressources pour lutter contre toutes les formes de violence ayant des répercussions sur les femmes autochtones, leurs familles et leurs communautés.

**Publication financée par  
Condition féminine Canada**



Status of Women  
Canada

Condition féminine  
Canada

### Remerciements

Le projet tient à remercier celles et ceux qui ont participé au sondage national des femmes et des filles des Premières Nations et des Métisses ainsi qu'au sondage national des hommes et des garçons des Premières Nations et des Métis.

Le projet PEACE remercie également toutes les personnes qui ont participé à l'organisation et au déroulement des groupes de discussion et groupes d'essai-pilote. Les ressources actuelles sont un hommage à leur savoir et leurs expériences et reflètent notre appréciation de leur apport. Les groupes de discussion ont eu lieu à Duncan (C. B.), Victoria (C. B.), Regina (Sask.), Ottawa (Ont.), Thunder Bay (Ont.), Edmonton (Alb.), Frog Lake (Alb.), Kahnawake (Qc), Goose Bay (T. N. L.), Sheshatsiu (T. N. L.), Tyendinaga (Ont.), Yellowknife (T. N.-O.) et Behchoko (T. N.-O.).

Le projet PEACE remercie également les aînées et aînés, ainsi que les jeunes qui ont partagé leur savoir et leur sagesse pour donner forme à ces cahiers.

### À propos des illustrations

Leah Dorion est l'auteure des illustrations de la couverture et de l'ensemble des cahiers d'exercices. Leah Marie Dorion a grandi à Prince Albert, en Saskatchewan. Artiste métisse interdisciplinaire, elle est enseignante, peintre, cinéaste et auteure publiée. Son patrimoine métis est pour elle un pont qui lui donne accès à la connaissance mutuelle de tous. Leah est titulaire d'un baccalauréat en éducation, un baccalauréat ès arts et une maîtrise ès arts. Elle a signé de nombreux projets créatifs, notamment des travaux universitaires pour la Commission royale sur les peuples autochtones, des livres pour enfants, des expositions de ses œuvres dans des galeries d'art et de nombreux documentaires vidéos portant sur la culture et l'histoire des Métis. Les peintures de Leah honorent la force spirituelle des femmes autochtones et le féminin sacré. Leah estime que les femmes jouent un rôle clé dans la transmission de connaissances essentielles pour toute l'humanité, ce qui se reflète intensément dans sa démarche artistique. Elle considère que les femmes sont les premières enseignantes de la génération suivante. Pour en apprendre davantage au sujet de Leah, consultez son site Web [www.leahdorion.ca](http://www.leahdorion.ca)



## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	5
Qu'est-ce que le modèle PEACE?	5
Ces cahiers s'adressent à toutes	5
<b>Les filles et le projet PEACE</b>	
<b>Présence à soi et objectifs</b>	6
Activité de pleine conscience	6
Se donner des objectifs	9
<b>Encourager la force et la résilience</b>	11
Plan de résilience	11
<b>Accès à des services et des soutiens</b>	15
Composer un ballot de soutiens	15
Guide de services communautaires	18
<b>Communauté = filet de sécurité</b>	21
La communauté comme filet de sécurité	21
<b>Engagement dans la culture</b>	23
L'engagement et la pratique de la culture	23
Ressources	27

## INTRODUCTION

Le projet PEACE de l'AFAC est une trousse d'outils comprenant cinq cahiers pour appuyer les Autochtones dans l'atteinte de leurs objectifs : femmes, filles, personnes bispirituelles, hommes et garçons, qui ont fait l'objet d'actes de violence ou en ont été témoins. Ce travail a pour but de promouvoir la sécurité et la prévention de la violence dans les communautés par l'engagement. Les cahiers ont été créés avec la participation de détentrices et détenteurs de savoir, d'aînés femmes et hommes et d'autres Autochtones de 13 communautés différentes. Ce processus de partage des connaissances a donné lieu aux cahiers du projet PEACE pour promouvoir des filets de sécurité communautaires, ainsi que des réseaux communautaires appuyant la sécurité, la réussite et l'habilitation des femmes, des filles et des personnes bispirituelles autochtones.

## CES CAHIERS S'ADRESSENT À TOUTES ET À TOUS

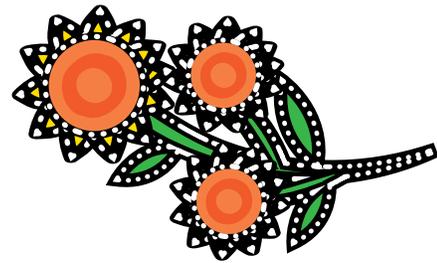
Les cahiers d'exercices peuvent être utilisés individuellement, entre prestataires et bénéficiaires de services ou dans des groupes communautaires, pour répondre à des besoins et des intérêts différents. La présence d'une aînée ou un aîné ou d'une détentrice ou un détenteur de savoir est utile dans ce travail. Les cahiers sont conçus pour répondre aux besoins d'individus qui ont été ciblés par des actes de violence ou en ont été témoins et qui veulent atteindre leurs objectifs et réaliser leurs ambitions.

## QU'EST-CE QUE LE MODÈLE PEACE?

Selon le modèle PEACE utilisé pour le projet, chaque cahier est organisé en chapitres pour appuyer la réussite chez les femmes, les filles et les personnes bispirituelles autochtones. PEACE est un acronyme formé des premières lettres des groupes de mots suivants :

**P**résence à soi et objectifs,  
**E**ncourager la force et la résilience,  
**A**ccès à des services et des soutiens,  
**C**ommunauté = filet de sécurité,  
**E**ngagement dans la culture

Fondé sur la culture, le modèle PEACE applique une optique de genre pour mieux répondre aux besoins particuliers et distincts des personnes qui y participent.





## PRÉSENCE À SOI ET OBJECTIFS

### INTRODUCTION

Il est important de se donner des objectifs; c'est une étape de la guérison quand on a connu la violence. Mais cette démarche n'est pas facile, parce que le traumatisme peut endommager la confiance en soi et réduire l'estime de soi. Il est bon d'avoir des objectifs pour planifier l'avenir et utiliser les talents et les forces qu'on a pour réaliser ce qui est important. Pour se fixer des objectifs, il faut d'abord prendre le temps de se concentrer sur soi et sur ses besoins propres, afin d'avoir le sentiment d'être soutenue et d'être en sécurité.

Avant de commencer, songez à demander à une aînée (ou un aîné) ou à une détenteuse (ou un détenteur) de savoir d'ouvrir la séance de travail par une prière ou de reconnaître le territoire où vous vous trouvez.

### ACTIVITÉ DE PLEINE CONSCIENCE

#### But et résultats d'apprentissage

Avant de commencer à se fixer des objectifs, il est important de se centrer et de se sentir en sécurité. La pleine conscience, c'est l'atteinte d'un état de calme par la concentration sur le moment présent, tout en reconnaissant les pensées, les sentiments et les sensations corporelles. La pratique de la pleine conscience peut servir à différentes fins; nous l'utiliserons pour mieux nous centrer et nous concentrer et pour favoriser la clarté de l'esprit; une activité de pleine conscience peut être utile pour faire taire un esprit fébrile. Nous apprendrons à nous servir d'un nouvel outil pour mieux nous calmer, nous centrer et nous concentrer en cas de crise ou de situations stressantes.





## Démarche :

1. Commencez par vous asseoir ou vous étendre. Prenez une position confortable, mais restez assez vigilantes pour ne pas vous endormir.
2. Fermez les yeux ou fixez votre regard sur un objet à une distance moyenne.
3. Portez attention à votre respiration. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 6 et expirez par la bouche en comptant jusqu'à 7. Faites une pause et concentrez-vous sur votre respiration pour 2 minutes.
4. Tout en inspirant doucement, prenez conscience de votre corps. Portez attention à vos pieds sur le sol, détendez les muscles de vos épaules, de vos bras et de votre dos. Puis détendez vos jambes et vos pieds. Faites une pause et concentrez-vous sur votre corps pour 2 minutes.
5. Ensuite, laissez aller vos pensées tout en expirant. Laissez aller les listes que vous avez dressées en esprit ou les choses qu'il vous reste à faire. Ne vous souciez ni du passé ni du futur. Des pensées vous viendront peut-être à l'esprit; ne vous en occupez pas, restez dans le moment présent. Faites une pause et continuez à vous concentrer sur votre respiration et à faire le vide dans votre esprit.
6. Soyez consciente de votre respiration, pensez à inspirer la guérison et à expirer les doutes et les problèmes. Tout en respirant, centrez vous dans le moment présent et dans votre corps. Continuez de vous concentrer sur votre respiration pour 2 minutes.
7. Ouvrez doucement les yeux. Vous venez de faire un exercice de pleine conscience de votre respiration. Vous pouvez utiliser cette technique pour calmer l'anxiété ou pour vous aider à vous concentrer si vous vous sentez accablée.

Maintenant que vous avez appris cette technique de centrage, essayez de l'intégrer à vos activités quotidiennes. Quand vous êtes dans un endroit où il y a beaucoup de monde ou beaucoup de bruit, prenez le temps de respirer et d'être pleinement consciente. Plus vous pratiquerez la pleine conscience, plus il vous sera facile de vous protéger contre le stress ou la pression.

### Le point pour les aidants :

La pleine conscience peut vous aider à vous centrer. Le fait de ralentir et de se centrer sur soi peut parfois faire émerger des émotions fortes. La présence d'une aînée, d'une personne-soutien ou d'une conseillère peut être utile si vous ressentez le besoin de plus de soutien.



# FILLES



## HISTOIRE DE LA DÉTENTRICE DE SAVOIR ET RACONTEUSE MÉTISSE BENNY MICHAUD

Les histoires d'une femme font sa force. Elles peuvent lui apporter du réconfort dans des périodes de désespoir et l'habiliter dans des périodes d'incertitude. Elles donnent le courage de parler et la sagesse de garder le silence. Elles sont les voix de nos koukoumes, nos mouchoumes, nos tantes et nos oncles. Elles nous enseignent quels sont notre place et notre rôle par rapport au reste de la création. Tout est dans nos histoires.

Quand j'étais petite fille, ma mère m'a donné le plus gros cadeau que j'ai jamais reçu. Elle m'a donné mon histoire. Elle m'a raconté comment j'étais venue au monde un jour ensoleillé de mai et m'avait aimée immédiatement. Malgré la recommandation des infirmières et des travailleuses sociales à l'hôpital, elle a décidé de me garder. À cette époque ma mère était célibataire, elle était dans l'armée et beaucoup doutaient de sa capacité à prendre soin de moi. Mais, têtue et déterminée, avec un esprit tendre et aimant, elle m'a ramenée chez elle. Elle a fini par rencontrer mon père, et ma petite sœur est née. Comme elle l'avait fait pour moi, ma mère a raconté son histoire à ma petite sœur aussi.

Quand nous étions un peu plus vieilles, ma mère nous a raconté, à ma sœur et moi les histoires de notre famille et de notre peuple. Elle nous a dit ce que c'était de grandir dans une famille métisse. Elle nous a préparées pour les difficultés dont elle savait qu'elles nous attendaient. Elle nous a transmis ce qu'elle avait appris des anciens. Comment c'était de se faire mettre du maquillage blanc sur le visage par leur mère avant d'aller à

l'école. Comment c'était d'être pauvres. Ils nous ont raconté les épreuves, mais ils nous ont parlé aussi de la détermination et de la résilience. Ils nous ont raconté des histoires de survie et de persévérance, de communauté, de famille et ils nous ont parlé de notre responsabilité mutuelle, l'une envers l'autre.

De mes oncles et mes tantes, j'ai appris comment le peuple métis avait survécu après qu'on nous a volé nos terres et nos maisons. J'ai appris que c'est à cause de nos histoires que notre peuple est resté fort. Que lorsque tout le reste semblait perdu, nous n'étions pas perdus, parce que nous savions qui nous étions. Et aujourd'hui, beaucoup d'entre nous continuent de savoir qui nous sommes. Continuent de comprendre notre place dans la Création et la responsabilité que nous avons de prendre soin les uns des autres en tant que peuple métis.

J'ai fait face à de nombreuses difficultés au cours de ma vie et j'ai trouvé consolation encore et encore dans le fait de savoir d'où je viens. C'est un battement régulier dans mon cœur, qui me rappelle qu'il faut que je sois reconnaissante pour tout ce que j'ai. Mon histoire est l'histoire de ma mère, de ma communauté et de notre peuple. C'est le plus gros cadeau que j'ai reçu et j'ai l'intention de le donner à mes enfants. En donnant à nos filles leurs histoires, nous honorons les générations futures de femmes et de filles et nous faisons en sorte qu'elles aient la résilience dont elles auront besoin pour vivre une bonne vie. En donnant à nos filles leurs histoires, nous leur disons qu'elles ont, entre tout ce qu'il y a dans la Création, une raison d'être, qu'on a besoin d'elles et, le plus important, qu'elles sont aimées.

Nos histoires font leur force.



## SE FIXER DES OBJECTIFS

### Introduction

Jeunes femmes et jeunes filles, nous avons nos propres obstacles et exigences qu'il faut prendre en considération. Celles qui ont fait l'objet d'actes de violence sont souvent des chefs de file dans leurs communautés dans la lutte à la violence. Il est important de vous souvenir que vous méritez d'être aimée et de vous sentir en sécurité. En vous fixant un objectif, pensez à ce dont vous avez besoin pour atteindre cet objectif, en vous sentant soutenue et en sécurité. .

### But et résultats d'apprentissage

Souvent, quand on a un but à atteindre, il peut sembler impossible de savoir par où commencer. Pour atteindre ses objectifs, il faut comprendre par où commencer et par quelle démarche y arriver. On peut être efficace et réussir en apprenant à fixer des objectifs SMART (au sens du terme anglais, c'est-à-dire intelligents) : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporels. Dans le but d'établir des objectifs SMART, les activités suivantes vont nous aider à devenir plus résilientes et à établir des liens avec la communauté pour mieux atteindre nos objectifs.

### Démarche

1. Lisez chaque section de la fiche d'exercice sur les objectifs jusqu'au bout et demandez-vous comment votre objectif s'inscrit dans ces catégories.
2. Si vous avez besoin de soutien, faites appel aux prestataires de services de votre communauté. Prenez le temps qu'il faut pour penser à votre objectif.



#### Le point pour les aidants :

Prenez le temps nécessaire et allez chercher les appuis dont vous avez besoin pour remplir la fiche d'exercice des objectifs SMART. Si vous vous sentez accablée, essayez d'utiliser la pleine conscience pour vous centrer. N'oubliez pas que vous pouvez toujours demander de l'aide.



## FILLES



## FICHE D'EXERCICE POUR SE FIXER DES OBJECTIFS

<b>Objectif spécifique</b>	Pour atteindre un objectif, il faut s'assurer qu'il est précis afin de pouvoir concentrer effectivement son énergie et son attention. Définissez votre objectif autant que possible. Demandez-vous qui est concerné, ce que vous voulez accomplir, pourquoi (dans quel but) et quelles sont les contraintes ou les exigences qui s'y rattachent.	
<b>Actions mesurables</b>	En suivant la progression et les résultats de votre objectif, vous vous ferez une meilleure idée du chemin parcouru et de ce qu'il reste à faire	
<b>Atteignable</b>	Pour pouvoir atteindre un objectif, on a besoin d'une carte routière. C'est ici que vous envisagez les actions ou les démarches nécessaires pour atteindre votre objectif.	
<b>Réaliste</b>	Établir des objectifs réalistes favorise la réussite et les avantages à long terme. Demandez-vous comment ce but s'inscrit dans votre mieux-être holistique et relativement à vos objectifs à long terme.	
<b>Temporel</b>	Établir des objectifs temporels, c'est-à-dire au moment opportun, signifie tenir compte du temps qu'il faut pour y arriver, et se demander quand on va s'y mettre. En ayant un échéancier pour chaque étape de l'objectif, vous serez mieux en mesure de garder le cap sur la réussite.	

## ENCOURAGER LA FORCE ET LA RÉSILIENCE

### Introduction

Dans cette section, « Encourager la force et la résilience », nous allons nous pencher sur la force des femmes et des filles autochtones et établir nos plans de résilience pour nous rappeler notre force quand nous avons besoin de soutien. Nous allons aussi nommer les obstacles qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs et parler de solutions et d'appuis. .

### But et résultats d'apprentissage

Cette section a pour but de nous aider à reconnaître nos forces et notre résilience et à comprendre notre communauté de soutien.

### Fournitures

Plan de résilience dans le cahier d'exercices, tableau papier ou tableau à craies, marqueurs et plumes

### Démarche

1. Individuellement ou en groupe, lisez le plan de résilience et remplissez tous les champs. N'hésitez pas à demander des précisions ou de l'aide au besoin.

### Le point pour les aidants :

Établir un plan de résilience peut prendre du temps et exiger des efforts, mais le plan est un aide-mémoire précieux qui vous rappellera ce dont vous avez besoin pour vous sentir en sécurité et centrée.

## PLAN DE RÉSILIENCE

Résilience, c'est un terme que nous utilisons pour parler de la capacité à relever des défis et surmonter les difficultés. Les Autochtones, en particulier les femmes et les filles, ont une longue histoire de résilience face au colonialisme, au racisme et à des formes multiples de violence. Les Autochtones ont surmonté les difficultés grâce aux traditions, à la culture et au soutien mutuel.

Établir un plan de résilience permet de définir ses forces, ses appuis et des moyens de surmonter les obstacles. Le plan de résilience comprend l'élaboration d'une stratégie quotidienne de mieux-être, la compréhension des obstacles et les moyens de les surmonter, la reconnaissance des premiers signes d'obstacles pour prévenir les crises et se concentrer sur les objectifs.



# FILLES



## Élaborer une stratégie quotidienne de mieux-être

- Qu'est-ce que je ressens quand je suis centrée? Quand je suis centrée et que je me sens soutenue, je...
- Voici des choses que je dois faire chaque jour pour me sentir centrée et soutenue...
- Voici des choses que je dois faire à l'occasion pour me sentir centrée et soutenue...
- Je sais que ces choses sont importantes pour mon mieux-être, mais je ne les fais pas toujours...

## Comprendre les obstacles pour mieux les surmonter

Il est important de reconnaître ce qui peut constituer des obstacles dans notre vie et nous empêcher d'atteindre nos objectifs; quand on comprend les obstacles, on peut établir un plan pour s'y attaquer.

- Qu'y a-t-il dans ma vie qui peut m'empêcher d'atteindre mes objectifs? Par exemple l'argent, la santé, les responsabilités familiales, etc.
- Est-ce que j'ai réussi par le passé à surmonter ces obstacles?
- Comment planifier des moyens de surmonter les obstacles avant qu'ils m'empêchent d'atteindre mes objectifs?
- À quels appuis peut-on faire appel lorsqu'on se bute à des obstacles ou qu'on se sent accablée?



## Il peut être utile de noter les coordonnées de vos soutiens

Conseillère/Soutien : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Avocate/Avocat/Défenseuse/Défenseur :

\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Soutien en cas de crise : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Prestataire de services communautaires

\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Ami/Amie/Famille :

\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

(Autre) \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_





## RECONNAÎTRE LES SIGNES AVANT-COUREURS D'OBSTACLES POUR PRÉVENIR LES CRISES

Même quand on a des stratégies pour surmonter les obstacles, on peut se sentir accablée, parfois, ou avoir le sentiment de perdre le contrôle.

Il peut être encore plus stressant ou difficile de s'attaquer à des obstacles quand on a subi des traumatismes. N'oubliez pas que vous êtes résiliente et que vous faites partie d'une communauté de soutien. Pour vous rappeler votre résilience et votre force, si vous vous sentez stressée, envisagez les mesures suivantes.

- Rappelez-vous ce que vous ressentez quand vous êtes centrée; dans votre plan quotidien de mieux-être, indiquez dans les grandes lignes les habitudes qui vous ont aidée à vous sentir centrée et appuyée.
- Vous avez réussi à surmonter des obstacles par le passé; rappelez-vous les stratégies que vous avez utilisées et les appuis dont vous aviez bénéficié.
- Si vous avez besoin de recul par rapport à votre objectif, donnez-vous la permission de prendre soin de vous et de répondre à vos besoins d'abord. Vous méritez toujours d'être traitée avec bienveillance et amabilité.
- Si vous avez l'impression de perdre le contrôle, n'oubliez pas que vous avez une communauté de soutien. Vous pouvez toujours communiquer avec des aînées, des détentrices de savoir, des amies, de la famille, des travailleuses de soutien, des conseillères, et vous pouvez appeler un service d'écoute offert en tout temps (« 24/7 »). Il y a toujours des soutiens.
- Les autosoins sont importants pour vous aider à vous concentrer et à vous centrer sur vous-même. La colonisation et les rôles fondés sur le genre ont dicté aux femmes et aux filles qu'elles ont de la valeur dans la mesure où elles prennent soin des autres et font passer les autres en premier, ce qui est souvent au détriment de notre mieux-être. En récupérant l'autodétermination, s'auto-soigner peut être un acte révolutionnaire.

**Talk 4 Healing (anglais) : ligne d'écoute; conseils, avis et soutien sensibilisés à la dimension culturelle pour les femmes autochtones; services fournis aussi en ojibwé, en ojicri et en cri**  
**1-855- 554-4325 en tout temps (24/7)**  
 ou en ligne : [www.talk4healing.com](http://www.talk4healing.com)

**First Nations and Inuit Hope for Wellness Help Line (anglais/français) : ligne d'écoute; évaluations et recommandations fondées sur la culture; soutien en cas de crise**  
**1-855- 242-3310 en tout temps (24/7)**

**Kid's Help Phone (anglais/français) : soutien anonyme, sans jugement, à l'intention des jeunes adultes et des adolescents**  
**1-800- 668-6868 en tout temps (24/7)**  
 ou en ligne : [www.kidshelphone.ca](http://www.kidshelphone.ca)

**Youth Services Bureau (anglais/français) : conseils aux jeunes et à la communauté LGBTQI+ à Ottawa et dans l'est de l'Ontario; on peut également orienter la clientèle dans d'autres villes**  
**1-877- 377-7775 en tout temps (24/7)**  
 ou en ligne : [www.ysbchat.ysb.ca](http://www.ysbchat.ysb.ca)

**Du mardi au dimanche 16 h – 22 heures, HNE Trans-Lifeline (anglais) : soutien, information et ressources à l'intention des personnes transgenres ou en questionnement, ainsi qu'à leurs familles et leurs amis**  
**1-877- 330-6366 en tout temps (24/7)**

**24 Hour Sexual Assault Line (anglais) : services aux femmes qui ont été la cible d'agressions sexuelles ou en ont été témoin**  
**1-604- 876-2622 en tout temps (24/7)**

**Association canadienne pour la prévention du suicide : documentation et ressources éducatives, association reliée à des lignes de prévention du suicide et d'intervention en matière de suicide dans l'ensemble du Canada**  
[www.suicideprevention.ca](http://www.suicideprevention.ca)

**SOS violence conjugale (français) : services confidentiels; évaluation, soutien, information et orientation**  
**1-800- 363-9010 en tout temps (24/7)**

**Ligne de crise Femmes et filles autochtones disparues et assassinées (anglais/français) : soutien aux membres de la famille, aux amis et à la communauté touchés par la perte d'une femme, une fille ou une personne bispirituelle autochtone disparue ou assassinée**  
**1-844- 413-6649 en tout temps (24/7)**

**Assaulted Women's Helpline (plusieurs langues) : soutien, information et orientation pour les femmes victimes d'une forme quelconque d'abus**  
**1-866- 863-0511 en tout temps (24/7)**

# FILLES



## Les stratégies d'autosoins suivantes sont tirées de l'article de Kate McCombs, « 5 Self-Care Strategies That Aren't F\*\*\*ing Mani-Pedis » :

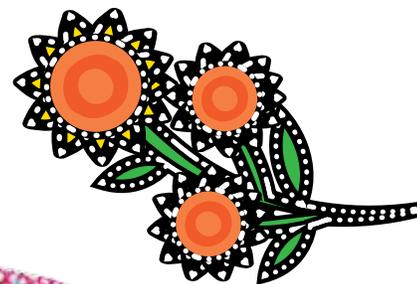
1. « **J'éprouve mes sentiments sans les juger.** » En vous branchant sur une pratique de pleine conscience, vous pouvez vous accorder de l'espace et vous donner la permission d'éprouver vos sentiments sans jugement
2. « **J'ai des pratiques d'autosoins réfléchies en plus de pratiques d'autosoins bienveillantes.** » Les autosoins bienveillants permettent d'explorer la tendresse envers soi; ce peut être des bains, une bonne alimentation et un nombre suffisant d'heures de sommeil. Les autosoins réfléchis, c'est la pratique qui consiste à réfléchir à son état émotionnel et spirituel, qui peut inclure la tenue d'un journal intime, des rites de purification et des cérémonies.
3. « **Je fais de la place au jeu.** » Le jeu peut être fortifiant; il aide les adultes à détendre le côté sérieux de leur vie.
4. « **Je décourage activement les conseils non sollicités.** » Quand on cherche un soutien et de l'empathie, il arrive souvent qu'on reçoive des conseils. On peut reprendre les choses en main en indiquant clairement si on recherche des conseils ou de l'empathie.
5. « **Je respecte mon temps. J'exige que les autres fassent de même.** » Cette stratégie permet de trouver du temps pour les autosoins, ce qui peut vouloir dire établir des limites et s'autoriser à dire non.

Vous pouvez en apprendre davantage à propos de ce que Kate McCombs a à dire au sujet des autosoins à l'adresse suivante [en anglais seulement, mais des ressources en français sont indiquées à la fin du cahier] : [www.continuumcollective.org/blog/2017/3/7/5-self-care-strategies-that-arent-fucking-mani-pedis](http://www.continuumcollective.org/blog/2017/3/7/5-self-care-strategies-that-arent-fucking-mani-pedis)

## SE CONCENTRER SUR SES OBJECTIFS

Quand vous aurez relevé des défis ou surmonté des obstacles, vous pourrez revenir aux techniques de centrage et de mieux-être pour vous aider à poursuivre votre cheminement en vue d'atteindre vos objectifs.

- Vous pouvez utiliser des stratégies de centrage comme la pleine conscience, la purification et vous connecter à la terre pour rétablir vos priorités.
- Vous pouvez passer en revue votre « Fiche d'exercice pour se fixer des objectifs » pour vous rappeler les indications que vous avez notées.
- Vous pouvez vous renseigner au sujet des services et des soutiens qui sont offerts dans votre communauté. Dans la prochaine section du cahier, « Accès à des services et des soutiens », nous allons explorer des services et des réseaux de soutien.





# ACCÈS À DES SERVICES ET DES SOUTIENS

## INTRODUCTION

Il y a beaucoup de soutiens dont vous pouvez vous prévaloir qui vous aideront à atteindre vos objectifs, notamment en matière d'emploi, d'éducation, de logement, de conseils et en ce qui concerne la communauté. Dans la section « Accès à des services et des soutiens », on apprend à construire un ballot de soutiens, à accéder à des soutiens communautaires et à défendre et promouvoir ses intérêts et ses droits.

## COMPOSITION D'UN BALLOT DE SOUTIENS

Un ballot de soutiens, c'est une collection d'enseignements, de médecines, de matériaux et de compétences. Le ballot peut être matériel, comme un sac ou une boîte qui contient des médecines et des objets sacrés, mais ce peut être aussi un assemblage d'expériences spirituelles, émotionnelles ou mentales qui apportent des enseignements sur la manière de naviguer dans notre vie. Nos ballots grandissent et changent à mesure que nous faisons de nouveaux apprentissages et que nous vivons de nouvelles expériences

### But et résultats d'apprentissage

Dans cette section, nous apprenons à composer un ballot de soutiens par l'autoréflexion. Cette activité peut se faire en groupe ou individuellement.

## Démarche

1. Examinez les questions d'orientation/de réflexion et écrivez les réponses.
2. Lisez au complet la liste des techniques et activités pour le ballot de soutiens.
3. Inscrivez certaines des ressources pour la composition de votre ballot de soutiens dans chacune des quatre sections de la page.
4. En vous fondant sur l'activité, remplissez la « Fiche d'exercice pour composer mon ballot de soutiens ».

## Questions d'orientation/de réflexion

En composant votre ballot, pensez à la réponse que vous apporterez aux questions suivantes :

D'après mon expérience, qu'est-ce qui a fonctionné pour contribuer mon mieux-être?

Qu'est-ce qui m'inspire et me rappelle mes valeurs?

Quelles sont les choses que j'aimerais essayer pour voir si elles favoriseraient mon mieux-être?

## FILLES



## RÉUNIR LES RESSOURCES DE MON BALLOT DE SOUTIENS – ENSEIGNEMENTS, MÉDECINES, MATÉRIAUX ET COMPÉTENCES

Un ballot, c'est une collection d'enseignements, de médecines, de matériaux et de compétences. Vous trouverez à la page suivante une roue sur laquelle vous pouvez inscrire des techniques, des expériences et des enseignements grâce auxquels vous vous sentez soutenue. Essayez d'en trouver au moins cinq pour chacune des quatre sections (bien-être spirituel, physique, émotionnel et mental).

- Méditation/Pleine conscience
- Enseignements traditionnels
- Respiration
- Marche dans la nature
- Cueillette de plantes
- Écouter les aînés/aînées
- Purification
- Musique
- Manger des aliments sains
- Danser
- Jouer du tambour
- Assister à une cérémonie
- Yoga ou étirements
- Repos, sieste ou heures de sommeil additionnelles
- Perlage ou autres formes d'artisanat
- Adoption de nouvelles habitudes
- Se débrancher des médias sociaux
- Prendre un bain chaud
- Parler à une amie/un ami proche
- Prier
- Semer quelque chose/Jardiner
- Dresser une liste de choses à faire
- Se lever tôt pour être moins pressée
- Complimenter quelqu'un
- Lire un livre ou un blog
- Passer du temps avec un animal de compagnie
- Sentir le soleil sur sa peau
- Rester hydratée (boire assez d'eau)
- Faire le ménage d'une pièce ou de son bureau
- Activités extérieures (raquettes ou ski)
- Tenir un journal ou écrire
- Renouer avec la terre
- Parler à des conseillères/conseillers ou des aînés/aînées
- Boire du thé
- Faire la cuisine, faire du pain
- Courir ou faire des activités physiques



### Le point pour les aidants :

Il peut être difficile pour certaines de se concentrer sur leur propre mieux-être et leur ballot, parce qu'elles se sentent responsables de tant d'autres personnes. N'oublions pas que l'équilibre et la bienveillance envers soi favorisent la résilience face aux obstacles. Vous pourriez aussi garder des médecines sacrées à votre portée pour les utiliser en cas de besoin.



## FICHE D'EXERCICE POUR COMPOSER MON BALLOT DE SOUTIENS

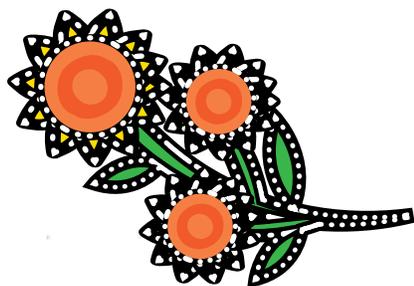
**Bien-être spirituel**

**Bien-être physique**

MON  
BALLOT

**Bien-être émotionnel**

**Bien-être mental**



# FILLES



## COMMENT UTILISER LE GUIDE DE SERVICES COMMUNAUTAIRES

### Introduction

Il y a beaucoup de soutiens dont vous pouvez vous prévaloir qui vous aideront à atteindre vos objectifs, notamment en matière d'emploi, d'éducation, de logement, de conseils et en ce qui concerne la communauté. Cette section a pour but de vous aider à vous y retrouver et à vous faciliter l'accès aux services qui vous seront utiles.

### But et résultats d'apprentissage

Savoir comment accéder à des prestataires de services et parler en votre propre nom : ce sont des compétences qui vont vous aider à atteindre vos objectifs. Un guide de services communautaires est un répertoire de services offerts, qui peut indiquer quels services s'adressent aux Autochtones et lesquels sont offerts à la population en général, quels groupes d'âge sont visés et s'il y a des lieux sûrs pour la clientèle des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, bispirituelles, trans, intersexuées ou en questionnement (LGB2TIQ+).

### Démarche

1. Énumérez les différentes sortes de soutiens dont on peut avoir besoin pour atteindre ses objectifs.
2. Passez en revue des guides de ressources communautaires; quelles organisations peuvent répondre aux besoins que vous aurez énumérés au numéro 1?

3. Certaines municipalités ont des guides de ressources autochtones qu'on peut trouver en cherchant au moyen de mots clés comme « ressources », « services » et « Autochtones » ou « guide de services ».
4. Pensez à la manière de manifester votre curiosité – quels types de questions devriez-vous poser pour avoir accès à des soutiens?
5. Comment pouvez-vous vous assurer d'obtenir des réponses à vos questions et faire en sorte de ne pas vous décourager? Vous pouvez dresser un plan avant d'appeler ou de vous rendre quelque part.

### Questions d'orientation/de réflexion :

- De quels types de soutiens avez-vous besoin pour atteindre votre objectif?
- Quelles sont les organisations qui pourraient répondre à ces besoins?
- Quel sont les types de questions auxquelles les prestataires de services doivent répondre?
- Si cette organisation ne répond pas à vos besoins, pouvez-vous lui demander de vous recommander d'autres prestataires de services?
- Comment pouvez-vous faire en sorte de ne pas vous décourager?





## Le point pour les aidants : Autosoins, information additionnelle pour soutenir la clientèle

Certains prestataires de services ne pourront pas répondre à des besoins particuliers; il est important de ne pas vous décourager. C'est à ce moment-là qu'il faut vous assurer d'avoir des soutiens coordonnés de prestataires de services. Certaines personnes excellent dans la promotion de leurs propres intérêts, tandis que d'autres ont besoin de soutien pour faire valoir leurs besoins.



## Note additionnelle à l'intention des prestataires de services

Un guide de services communautaires est un répertoire de services offerts à la clientèle où l'on indique quels services sont disponibles, s'ils s'adressent particulièrement aux Autochtones ou à la population en général, quels groupes d'âge sont visés et s'il y a des lieux sûrs pour les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, bispirituelles, trans, intersexuées ou en questionnement (LGB2TIQ+). Les travailleurs de soutien peuvent élaborer des guides de ressources communautaires qui répondent aux besoins particuliers de leur clientèle.

Si vous servez une cliente qui utilise ce cahier d'exercices, considérez la possibilité d'assembler un guide de services communautaires ou d'en trouver un. Vous pouvez inclure les programmes offerts, en indiquant où ils sont offerts, où se situe le bureau responsable, s'il y a des services de garderie ou des programmes à l'intention des enfants et dans quelle mesure les prestataires de service sont accessibles. Vous pouvez indiquer si les services sont sûrs et plus ou moins faciles d'accès pour les personnes handicapées et les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, bispirituelles, trans, intersexuées ou en questionnement (LGB2TIQ+), donner des précisions au sujet des langues parlées et indiquer si on tient compte des besoins particuliers des personnes illettrées et des besoins des usagers en ce qui concerne le transport.

Ce type de ressources peut contribuer à habiliter une cliente et lui faciliter l'accès aux soutiens dont elle a besoin.

# FILLES



## COMMENT UTILISER UN GUIDE DE SERVICES COMMUNAUTAIRES

1. De quels types de soutiens avez-vous besoin pour atteindre votre objectif? Par exemple, ce pourrait être quelqu'un qui vous aide à définir les étapes à franchir pour atteindre vos objectifs, des services d'aide à l'emploi, le financement d'études, l'accès à un service de garderie, un logement, etc.

---

2. Quelles sont les organisations qui pourraient répondre à ces besoins? Consultez des guides de ressources communautaires.

---

3. Faites preuve de curiosité – quels types de questions devriez-vous poser pour avoir accès à des soutiens? Est-il préférable d'appeler d'abord? S'agit-il d'un service sans rendez-vous ou faut-il s'inscrire d'avance?

---

4. Si cette organisation ne répond pas à vos besoins, pouvez-vous demander qu'on vous recommande d'autres prestataires de services à qui vous pourriez vous adresser?

---

5. Quelles questions en particulier voulez-vous poser à la ou au prestataire de services? (Écrivez-les avant d'appeler ou de vous présenter quelque part.)



# COMMUNAUTÉ = FILET DE SÉCURITÉ

## INTRODUCTION

La communauté peut être une source de force et de soutien pour atteindre vos objectifs. La communauté, ce peut être la famille, les amis et toutes les personnes qui vous appuient. Dans la section « Communauté = filet de sécurité », vous pouvez explorer des moyens de vous relier à la communauté et de former des filets de sécurité; vous verrez aussi en quoi un plan de résilience et un guide de ressources communautaires peuvent contribuer à votre filet de sécurité.

## But et résultats d'apprentissage

Pour cette activité, considérons les différents soutiens offerts dans la communauté et par qui ils sont offerts. C'est en repérant ces différents soutiens qu'on crée un filet de sécurité. Et ce peut être un moyen de vous rappeler les différentes formes de soutien qui s'offrent à vous pour atteindre vos objectifs.

## Fourniture

Guide de ressources communautaires, fiches d'exercice sur la résilience, plumes

## Démarche

1. Énumérez les différentes personnes dans votre vie qui vous soutiennent et vous aident à atteindre vos objectifs. Le cas échéant, consultez le guide de ressources communautaires et les fiches d'exercice sur la résilience, s'il y a lieu pour vous faire penser à différents appuis et soutiens.
2. Au moyen de la fiche « Communauté = filet de sécurité », songez aux différentes personnes qui vous soutiennent et représentez-les visuellement. En ajoutant des noms et en dessinant des liens, créez une toile ou un réseau de soutien.
3. Écrivez un ou plusieurs noms pour chaque rôle
  - a. **Modèle de comportement** : une personne qui peut me donner des conseils ou m'orienter
  - b. **Aide** : une personne à qui je peux m'adresser en cas de crise
  - c. **Confidente ou confident** : une personne à qui je peux me confier et qui ne me jugera pas
  - d. **Amie ou ami** : une personne avec qui je peux rire et m'amuser
  - e. **Conseillère ou conseiller** : une personne à qui je peux demander son opinion ou des propositions de solutions
  - f. **Avocat ou avocate ou défenseur ou défenseuse**: une personne qui peut m'aider à trouver des ressources ou de l'aide
  - g. **Challengeuse ou challengeur** : une personne qui pourrait me recommander une nouvelle façon d'envisager une question
  - h. **Détentrice ou détenteur de savoir** : une personne à qui je peux parler de ma culture
  - i. **Être cher** : une personne qui m'aime et me valorise

# FILLES



**Modèle de comportement** : une personne qui peut me donner des conseils ou m'orienter

---

**Confidente/Confident** : une personne à qui je peux me confier et qui ne me jugera pas

---

**Conseillère/Conseiller** : une personne à qui je peux demander son opinion ou des propositions de solutions

---

**Challengeuse/Challengeur** : une personne qui pourrait recommander une nouvelle façon d'envisager une question

---



**Aide** : une personne à qui je peux m'adresser en cas de crise

---

**Amie/Ami** : une personne avec qui je peux rire et m'amuser

---

**Avocat/Avocate ou défenseur/défenseuse** : une personne qui peut me faciliter l'accès à des ressources ou de l'aide

---

**Être cher** : une personne qui m'aime et me valorise

---

**Détentrice/Détenteur de savoir** : une personne à qui je peux parler de ma culture

---



# ENGAGEMENT DANS LA CULTURE

## INTRODUCTION

La culture est importante, car elle nous aide à réfléchir à qui nous sommes et au fait que nous sommes issues de communautés résilientes. La culture nous montre les liens qui nous unissent et aide à comprendre comment nous faisons partie d'une société. Nos liens à la communauté, l'identité, la terre et l'eau contribuent tous à notre mieux-être et notre équilibre. Si vous vous sentez déconnectée de la culture, il y a différents moyens de vous adresser à des détentrices ou détenteurs de savoir et à votre communauté. Si vous avez fait l'objet d'actes de violence dans votre communauté, vous pouvez faire appel à votre réseau de soutien pour vous sentir en sécurité lorsque vous participez à des événements communautaires et culturels.

## But et résultats d'apprentissage

Dans cette section, nous apprenons à connaître le lien à la culture dans la sécurité et le soutien. Cette section prend appui sur l'activité précédente de la composition d'un ballot pour nous assurer d'avoir des soutiens réels, fondés dans la culture. Il y a divers moyens par lesquels les individus et les communautés participent ensemble à leur culture; n'oubliez pas que nous pouvons porter différents enseignements et des moyens différents de pratiquer la culture. \*Pensez à inviter une aînée ou un aîné ou une détentrice ou un détenteur de savoir pour partager des connaissances et des ressources.

## Fournitures

marqueurs, plumes, ciseaux, bâtons de colle, photocopies de la page de feuilles

## Démarche

1. Énumérez les différents moyens par lesquels vous êtes liée à votre culture.
2. Lisez la liste des moyens par lesquels on peut se connecter à la culture.
3. Sur les pages d'activité d'engagement dans la culture, écrivez sur chaque feuille un moyen par lequel vous aimeriez vous engager dans la culture.
4. Vous pourrez ensuite découper les feuilles et les coller sur l'arbre qui figure sur la page « Engagement dans la culture ».



# FILLES



## FAÇONS D'ÉTABLIR DES LIENS AVEC LA CULTURE

- Communiquer avec des aînés, hommes ou femmes, ou des détentrices ou détenteurs de savoir par l'intermédiaire de centres autochtones, comme les centres d'amitié. Pour obtenir une liste de tous les centres d'amitié autochtones, consultez le site Web suivant : <http://nafc.ca/fr/friendship-centres/>
- Suivre un cours de langue autochtone.
- Prendre le thé avec une aînée/un aîné ou une détentrice/un détenteur de savoir.
- Apprendre à faire la cueillette, la chasse, la pêche ou le travail des peaux et des fourrures.
- Participer à un événement culturel ou social ou à une cérémonie.
- Apprendre la musique et les danses d'une communauté ou d'une nation.
- Écouter ou raconter des histoires.
- Apprendre à cueillir, à préparer et à utiliser les plantes et les médecines traditionnelles.
- Apprendre à connaître les territoires d'origine de votre famille.
- Établir des liens avec la terre par la marche ou en voguant sur l'eau.
- Apprendre une histoire de la création ou des enseignements traditionnels.
- Participer à une cérémonie de purification ou à une sudation ou se renseigner auprès d'une aînée ou d'un aîné à propos d'une cérémonie importante pour votre nation ou votre communauté.
- Aider à préparer des aliments pour un événement communautaire ou une cérémonie.
- Prier ou chanter et jouer du tambour.



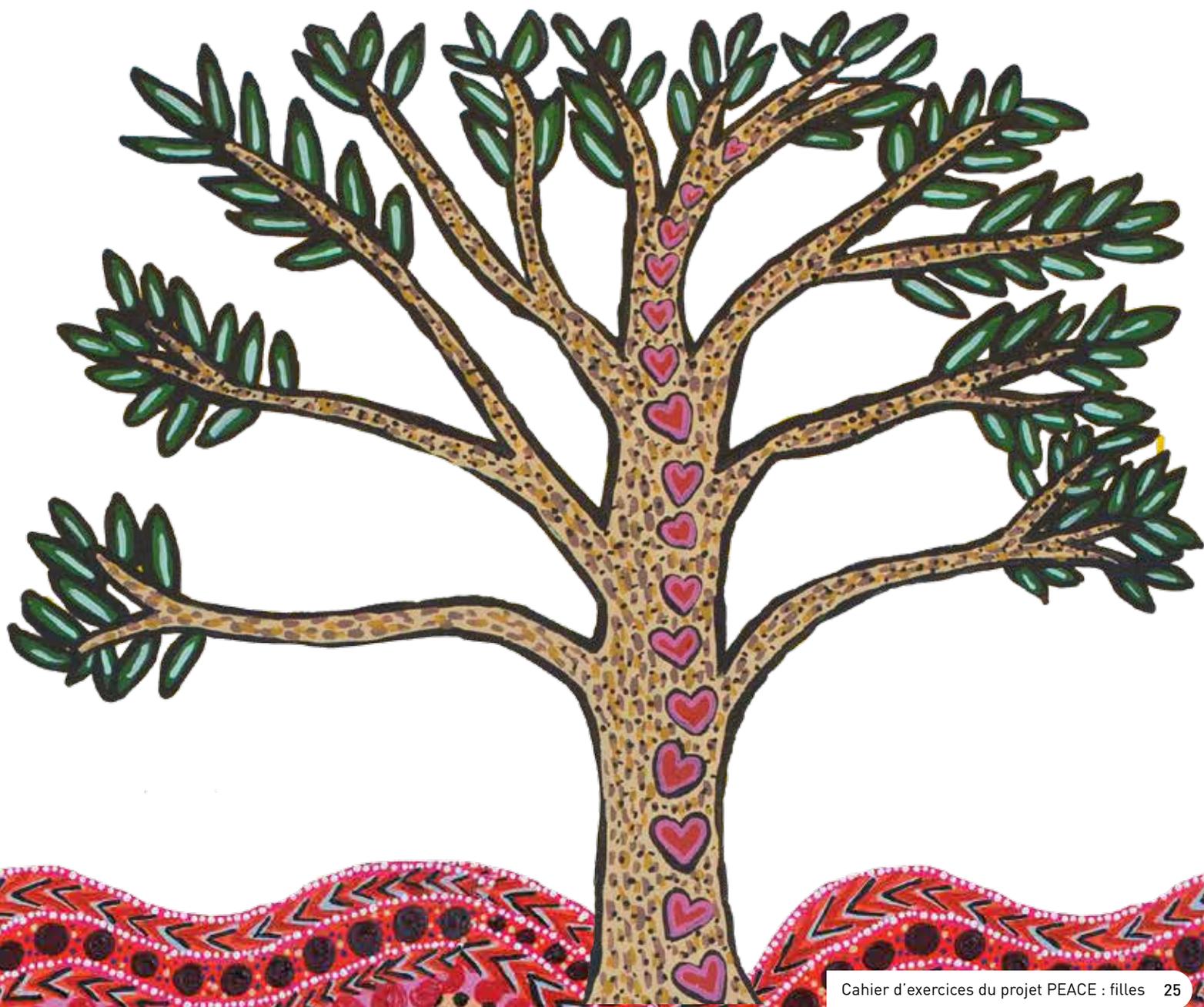
### Le point pour les aidants :

Si vous avez des questions ou si vous voulez en apprendre davantage à propos des liens à la culture, songez à vous entretenir avec une aînée ou un aîné ou une détentrice ou un détenteur de savoir. Vous pouvez faire appel à votre centre d'amitié autochtone pour entrer en communication avec des aînés ou des détenteurs de savoir, hommes ou femmes.





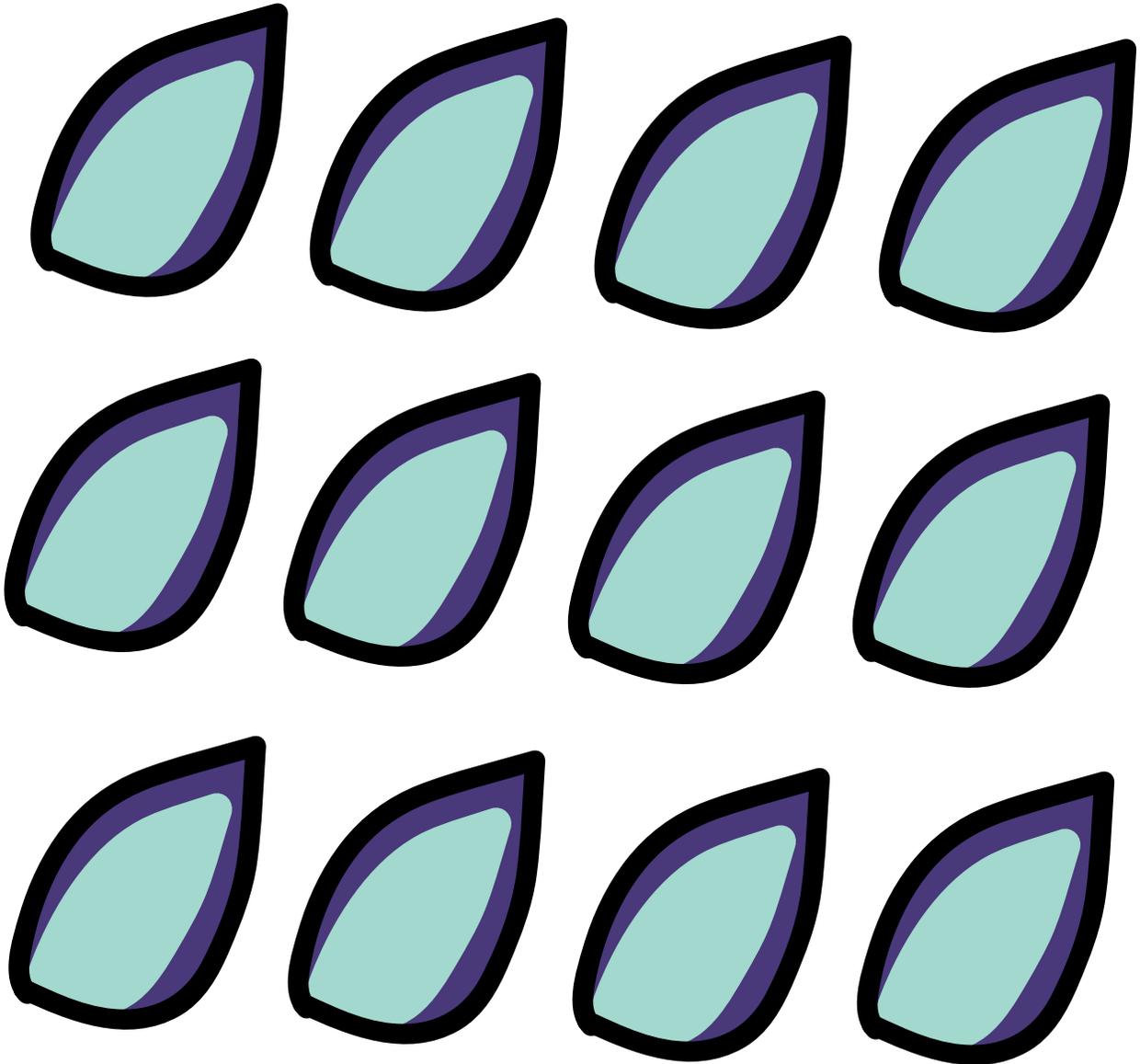
## PAGES D'ACTIVITÉS SUR L'ENGAGEMENT DANS LA CULTURE



# FILLES



## PAGES D'ACTIVITÉS SUR L'ENGAGEMENT DANS LA CULTURE



# RESSOURCES



## PRÉSENCE À SOI ET OBJECTIFS

Respiration et activités de centrage [en anglais seulement] :

- <https://healthpsych.com/5-minute-mindful-breathing-exercise/>
- <https://www.pocketmindfulness.com/6-mindfulness-exercises-you-can-try-today/>
- <http://www.equaywuk.ca/Kookum%20Workbook.pdf>

Activité d'autosoins [en anglais seulement] : (<https://tinybuddha.com/blog/45-simple-self-care-practices-for-a-healthy-mind-body-and-soul/>)

### En français

## PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience <http://www.pleineconscience.org/?q=fr/node/415>

Essence : Ateliers de méditation pleine conscience

<https://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/>

La méditation de pleine conscience

[https://christopheandre.com/meditation\\_CerveauPsycho\\_2010.pdf](https://christopheandre.com/meditation_CerveauPsycho_2010.pdf)

Site francophone sur la pleine conscience (Mindfulness) en psychothérapie

<http://mindfulness.cps-emotions.be/>

Présence à soi <http://presence-a-soi.com/>

Guide d'autosoins pour la gestion du stress

[http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file\\_fr/guide-auto-soins-stress-juin-2013.pdf](http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file_fr/guide-auto-soins-stress-juin-2013.pdf)

## ENCOURAGER LA FORCE ET LA RÉSILIENCE

L'article de Kate McCombs sur les autosoins en version intégrale [en anglais seulement] : <https://www.continuumcollective.org/blog/2017/3/7/5-self-care-strategies-that-arent-fucking-mani-pedis>



### En français

La vulnérabilité est votre force (résilience) <https://nospensees.fr/vulnerabilite-force-resilience>

## ACCÈS À DES SERVICES ET DES SOUTIENS

Exemples de guides de ressources communautaires :

- Burnaby Community Resource Guide [en anglais seulement] : [http://www.bby-services.ca/pdfs/Bby\\_CRG%202017\\_PRESS%20FINAL\\_web.pdf](http://www.bby-services.ca/pdfs/Bby_CRG%202017_PRESS%20FINAL_web.pdf)
- Bottin de ressources communautaires de Vanier : <http://www.cscvanier.com/assets/files/devcom/cscv-guide-f-august-2015.pdf>

### En français

Bottin des ressources offertes aux personnes autochtones de Montréal  
[http://reseauumtlnetwork.com/wp-content/uploads/2015/01/Bottin-des-ressources-offertes-aux-personnes-autochtones-de-Montr--al\\_2010.pdf](http://reseauumtlnetwork.com/wp-content/uploads/2015/01/Bottin-des-ressources-offertes-aux-personnes-autochtones-de-Montr--al_2010.pdf)

Vous n'êtes pas seule (AFAC)

<https://www.nwac.ca/secteurs-de-politiques/securete-et-prevention-de-la-violence/vous-netes-pas-seule/?lang=fr>

## COMMUNAUTÉ = FILET DE SÉCURITÉ

Si vous avez besoin d'aide pour établir votre filet de sécurité ou si vous voulez seulement en parler, vous pouvez faire appel à Talk 4 Healing [en anglais seulement] : <http://www.talk4healing.com/>  
ou par téléphone : 1-855-554-HEAL

### En français

Les Amis de la santé mentale : Les services d'écoute

<http://www.asmfmh.org/fr/resources/mental-health-services/listening-services/>

## ENGAGEMENT DANS LA CULTURE

Pour en apprendre davantage au sujet des liens à la culture autochtone lorsqu'on vit en ville, consultez le site Web de l'Association nationale des centres d'amitié : <http://nafc.ca/fr/>







