



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

QUESTION DU PROGRAMME	Qu'est-ce que la réconciliation?
TEMPS PRÉVU	60-120 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre le lien entre la langue et la culture et leur influence sur notre vision du monde
- Réfléchir aux effets de la Loi sur les Indiens, des pensionnats, la rafle des années 60 et d'autres événements sur les langues et les cultures autochtones
- Participer activement à la revitalisation et à la préservation des langues autochtones

CONTENU

Bien que le Canada possède l'une des plus hautes qualités de vie au monde, ce n'est pas la réalité des peuples autochtones, en particulier ceux qui vivent dans les réserves. Près de 50% des enfants autochtones du Canada vivent dans la pauvreté et les peuples autochtones sont deux fois plus susceptibles de mourir de causes évitables que le Canadien moyen. Les problèmes sous-jacents aux crises sanitaires auxquelles sont confrontées les communautés autochtones sont bien documentés: eau potable insalubre; le manque de logements adéquats et de vivres abordables; manque de soins de santé adéquats et de services d'urgence; des revenus plus faibles et un manque d'accès à l'éducation et aux opportunités économiques. La santé mentale est une préoccupation clé, y compris des niveaux élevés d'anxiété et de dépression, de toxicomanie, d'abus et de suicide. Bien que les défis puissent sembler accablants, cette unité soulignera le besoin urgent d'agir et présentera des personnes et des organisations incroyables qui ouvrent la voie à suivre.



ACTIVITÉ		
ACTIVITÉ	Promenade en nature	
TEMPS PRÉVU	60-120 minutes	
MATÉRIAUX	<ul style="list-style-type: none"> • Conversations de réconciliation - diapositive Google sur la santé et le bien-être • <i>Facultatif: équipement pour prendre des photos</i> 	
1 Apprendre Explorez la diapositive Google en groupe. Partagez vos connaissances sur les médecines traditionnelles et autres plantes de votre région.	2 Promener En groupe ou individuellement, partez pour une chasse au trésor Promenade En Nature. Gardez un œil sur les plantes de la médecine traditionnelle et autres plantes régionales . <i>Facultatif : prenez des photos de ce que vous avez pu trouver et créez une mosaïque à l'aide de padlet.com</i>	3 Partager Réunissez-vous et discutez. Quelles sont les plantes sur votre territoire? Lesquelles avez-vous pu trouver? Qu'avez-vous remarqué pour la première fois? Quelles émotions avez-vous éprouvées?
Indices supplémentaires: Quelle a été votre expérience? Était-ce votre première fois à la recherche de médicaments traditionnels? Qu'aimeriez-vous faire avec les médicaments traditionnels? Voulez-vous les utiliser? Pourquoi ou pourquoi pas? (discuter de la honte culturelle) Avez-vous des médecines traditionnelles ou des pratiques au sein de votre culture ou communauté que vous pratiquez pour la santé et le bien-être? Lorsque vous pratiquez la santé et / ou le bien-être dans votre propre vie, quels types d'émotions rencontrez-vous lorsque vous faites ces activités? Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'avoir une connaissance en médecine traditionnelle? Avez-vous déjà entendu parler des médicaments traditionnels? Que pensez-vous que nous gagnons lorsque nous enseignons les médicaments traditionnels? Comment assurer la survie des enseignements de la médecine traditionnelle? Comment pensez-vous qu'il s'agit d'un acte de réconciliation?		



RESSOURCES / NOTES

Association canadienne pour la santé mentale: <https://cmha.ca/fr>

Association nationale des centres d'amitié: <https://www.nafc.ca/fr>

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone: <https://www.ccsa-nccah.ca/docs/context/FS-OverviewAboriginalHealth-FR.pdf>

<https://www.ccsa-nccah.ca/docs/context/RPT-HistoricTrauma-IntergenTransmission-Aguiar-Halseth-FR.pdf>

http://www.nccah-ccsa.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/102/pathways_FR_web.pdf

Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador: <https://services.ccssnql.com/fr>

Commission de la santé mental du Canada: <https://www.mhfa.ca/fr/course-type/premieres-nations>

Femmes autochtones du Québec Inc. - On guérit ensemble: <https://www.faq-qnw.org/on-guerit-ensemble/>

First Nations Health Authority - Health through wellness: <https://www.fnha.ca/wellness> (anglais seulement)

First Nations Youth Suicide Prevention Curriculum: <http://firstnationssuicideprevention.com/> (anglais seulement)

Jeunesse, J'écoute: <https://jeunessejecoute.ca/>

Ligne d'écoute de l'Î.-P.-E: <https://www.theislandhelpline.com/>

L'encyclopédie Canadienne - Médecine traditionnelle des Premières Nations au Canada: <https://thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/medecine-traditionnelle-autochtone>

mindyourmind: <https://mindyourmind.ca/> (quelques ressources en français)

Retrouver son entrain: <https://bouncebackontario.ca/fr/>

Se rapprocher de sa culture... pour la vie: http://cultureforlife.ca/index_fr.html

Service aux autochtones Canada - Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être: <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576092599338/1576092641234>

Société canadienne de psychologie: <https://cpa.ca/fr/lapsychologiepeutvousaider/>

Société canadienne du cancer: <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/complementary-therapies/aboriginal-traditional-healing/?region=on>



Bingo du bien-être

Étape 1) Téléchargez le graphique et cochez les éléments que vous avez terminés aujourd'hui pour votre bien-être. Si vous ne pouvez pas tout faire aujourd'hui, il y a toujours demain !

Étape 2) Partagez-le sur votre compte personnel et assurez-vous de marquer Expériences Canada!



@ExperiencesCanada



@experiencescanada



@ExperiencesCAN