



Mon journal créatif

Un cahier pour favoriser
la **réflexion**, la **découverte de soi**
et la **mise en action positive**



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES **PREMIÈRES NATIONS**
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR



Crédits

Chargée de projet

Valérie Vennes, CSSSPNQL

Collaborateurs

Richard Gray, CSSSPNQL

Waseskon Awashish, CSSSPNQL

Annie Hervieux, CSSSPNQL

Natacha Hervieux, CSSSPNQL

Patricia Mathias, CSSSPNQL

Marie-Noëlle Logier-Paquette, CSSSPNQL

Cheryl Tenasco-Whiteduck, CSSSPNQL

Révision linguistique

Vicky Viens

Graphisme

Patricia Carignan

Ce document est accessible en version électronique, en français et en anglais, au cssspnql.com. Toute reproduction, totale ou partielle, est interdite, sauf pour un usage personnel et non commercial. Pour obtenir un exemplaire, veuillez adresser une demande à la CSSSPNQL aux coordonnées ci-dessous :

Courrier

Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador

250, place Chef-Michel-Laveau, bureau 102
Wendake (Québec) G0A 4V0

Courriel

info@cssspnql.com

Crédits photo: Freepik, Patricia Carignan et Shutterstock

ISBN version Web: 978-1-77315-213-4

Tous droits réservés à la CSSSPNQL.

© CSSSPNQL 2018

Ce journal appartient à



Table des matières

Introduction
6

L'estime
de soi
7

Apprendre
à se connaître
8-9

Facteurs
de protection
10-11

Introspection
12

Vers
l'équilibre
13

Ma forêt
de valeurs
14-15

Ma culture
et moi
16

Dans
mon canot
17

Les sept
enseignements
18-19

Ce que j'aime faire
et qui me fait
sentir bien
20

Mon bilan
personnel global
21

Écrire et
se libérer
22-23-24

Mes objectifs
25-26-27-28

Nouvelles
habitudes
29

Baromètre de
l'humeur annuel
30-31

Gratitude
32

20 choses
à se dire
au quotidien
33

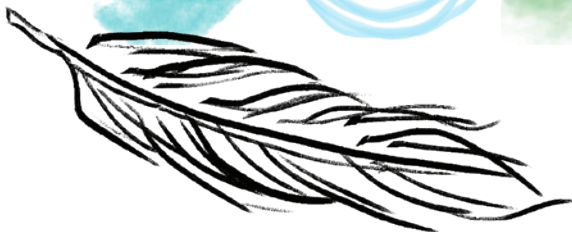
Prendre soin
de soi
34

Trucs simples
pour entretenir
ta santé physique
35

Trucs
pour m'aider
à aller mieux
36

Notes
37-38

Ressources
39



Introduction

Cet outil a été produit par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) dans le cadre de la 29^e Semaine nationale de prévention du suicide.

Pouvant être utilisé tout au long de l'année, ce cahier a pour but de te permettre d'**apprendre à te connaître grâce à des activités positives et stimulantes**. En plus de t'amener à effectuer un **bilan personnel**, ce cahier te permettra également de :

Prendre du temps pour toi;



Te fixer des objectifs personnels;



Favoriser ton mieux-être global.

L'outil et son contenu sont inspirés des quatre éléments de la roue de médecine, soit le **mental**, le **physique**, l'**émotionnel** et le **spirituel**. Chacun de ces thèmes est abordé afin de te permettre de travailler chacun d'eux dans une perspective d'amélioration de ton mieux-être personnel.



Comment utiliser l'outil

Ce cahier est conçu pour être utilisé de manière individuelle par une seule personne. Par contre, il est possible de solliciter la participation d'un ami ou d'un membre de la famille. Les sections et activités sont suggestives et personnalisables.

En plus d'écrire, tu peux donc également **dessiner** ou **coller des images**. Lorsque tu as terminé, tu peux ajouter des pages, reproduire le cahier ou t'en inspirer pour créer ton propre cahier.



L'importance de l'estime de soi

L'estime de soi, c'est l'opinion, la perception générale que nous avons de nous-même.

L'estime de soi positive implique la confiance et l'acceptation de soi, ce qui procure un sentiment de fierté à l'égard de ce que l'on est en tant qu'individu, mais aussi en ce qui concerne l'ensemble de nos actions.

Ainsi, une estime positive de nous-même favorise l'équilibre personnel et contribue à notre santé mentale. Elle nous place dans une position favorable pour affronter les difficultés et les obstacles.



Apprendre à se connaître est souvent la première étape pour augmenter l'estime que nous avons de nous-même. Chaque personne est unique et mérite d'être aimée. Savoir se pardonner à soi-même les différentes erreurs du passé est également important. Plutôt que de mettre l'accent sur le négatif, il faut tenter de **miser sur nos bons coups et nos qualités** afin d'avoir une attitude positive envers soi.



Apprendre à se connaître

Savoir ce que l'on aime, ce que l'on n'aime pas et ce qui nous motive permet d'augmenter le sentiment de fierté et d'accomplissement personnel.

Mes qualités

.....
.....
.....

Mon plat préféré

.....
.....
.....

Mes défauts

.....
.....
.....

Une personne
inspirante pour moi

.....
.....
.....

Mes fiertés

.....
.....
.....

Sur une île déserte,
j'apporterais...

.....
.....
.....

Mes passions

.....
.....
.....

Mes loisirs

.....
.....
.....

Ce qui me rend
heureux/heureuse

.....
.....
.....

Ma chanson préférée

.....
.....
.....

Mon film préféré

.....
.....
.....

Mes talents

.....
.....
.....

Mes caractéristiques
physiques

.....
.....
.....

Ce qui me rend unique

.....
.....
.....

Endroit(s) dans le monde
que j'aimerais découvrir

.....
.....
.....

Comment les autres
me décrivent

.....
.....
.....

Trois mots pour décrire comment
je me sens présentement

.....
.....
.....

Mon meilleur ami ou
ma meilleure amie

.....
.....
.....

Mon mot préféré

.....
.....
.....

Mon plus grand
accomplissement

.....
.....
.....

Saison préférée

.....
.....
.....

Ma plus grande peur

.....
.....
.....

Ce qui me fait rire

.....
.....
.....

Qu'est-ce que
je fais de mieux
dans mon travail ?

.....
.....
.....

Mes plus grandes forces

.....
.....
.....

Mon plus grand souhait

.....
.....
.....

Animal qui
me représente

.....
.....
.....

Une chose que je n'ai pas
et que j'aimerais avoir

.....
.....
.....



Facteurs de protection



Différents facteurs, tels que **l'environnement dans lequel une personne grandit et vit ou les relations familiales et interpersonnelles, ont un impact direct sur la santé mentale et la qualité de vie.** Ces éléments sont appelés facteurs de protection et peuvent être d'ordre personnel, social, culturel ou environnemental. La présence de plusieurs facteurs de protection peut accroître la résilience et ainsi diminuer considérablement les risques de suicide chez les individus.

Qu'est-ce que la résilience ?

La résilience désigne la capacité de faire face aux différentes épreuves de la vie, telles que la maladie, le deuil, etc.



Mes facteurs de protection personnels

Écris ou dessine tes **passions**, tes plus **grands bonheurs** ou **tes raisons de vivre** pour te les rappeler lorsque tu vis une période difficile.





Introspection

1. Quelles sont les **choses qui ne vont pas tout à fait comme je le veux** dans ma vie présentement ?

.....

.....

.....

2. Deux ou trois choses **prioritaires** que je souhaite changer dans ma vie dans la prochaine année ?

.....

.....

.....

3. Quels sont **mes trucs** pour m'aider à y parvenir ?

.....

.....

.....





Vers l'équilibre



Qu'est-ce que j'ai envie de faire pour améliorer mon mieux-être personnel ?

Écris une chose pour chacune des quatre sphères.

A large circular area divided into four quadrants, each with a different color and texture: green (top-left), blue (top-right), red (bottom-left), and yellow (bottom-right). The quadrants are separated by white lines. Each quadrant contains several horizontal dotted lines for writing.



Ma forêt de valeurs

Savais-tu que... ?

Nos valeurs sont notre boussole interne et nous guident dans nos choix. Lorsque nous sommes en déséquilibre et que rien ne va plus, nous avons tendance à être en désaccord avec nos valeurs profondes.

Il est donc important de prendre un temps pour penser aux valeurs qui ont de l'importance pour nous et de nous y référer constamment.

Écris les valeurs qui sont les plus importantes pour toi dans les cases vides ou entoure celles qui sont suggérées en arrière-plan.

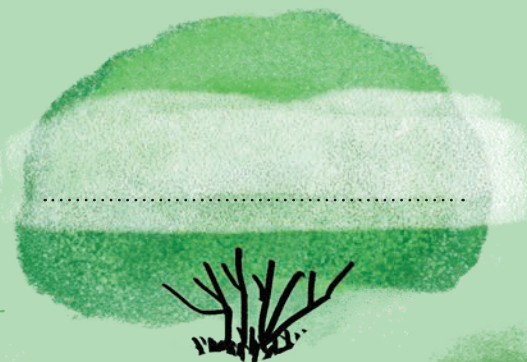
Transmission des traditions



Sincérité



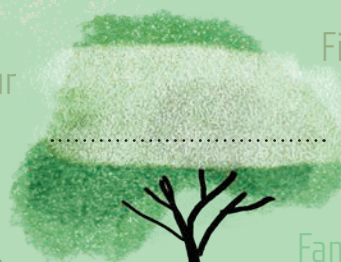
Espoir



Fierté



Amour



Famille



Respect



Courage



Compassion

Responsabilité

Amitié

Confiance en soi

Pardon

Générosité

Gentillesse

Autonomie

Humour

Loyauté

Bonheur

Humilité

Territoire

Empathie

Honnêteté

Équilibre

Partage

Sagesse

Réussite



Ma culture et moi

Est-ce que ma culture, mon histoire et les savoirs traditionnels ont une place dans ma vie de tous les jours ?

Oui

Non

Indique les aspects de ta culture qui te rendent fier/fière ou que tu voudrais explorer et connaître davantage. Tu peux les entourer, en écrire d'autres ou les colorier.



Cérémonie du lever du soleil



Cérémonie de tente de sudation



Enseignements sur les médecines traditionnelles



Récit de la création pour les jeunes



Chanter et jouer du tambour



Cercle de partage



Randonnée en raquettes



Séance avec un aîné ou un guérisseur spirituel



Interpréter nos rêves



Apprendre à chasser/pêcher/tanner



Repas traditionnel communautaire



Contes et légendes



Partage sur l'histoire de notre communauté et les origines de notre culture



Enseignements sur le mieux-être et la roue de médecine

Shé:kon

Shé:kon Shé:kon

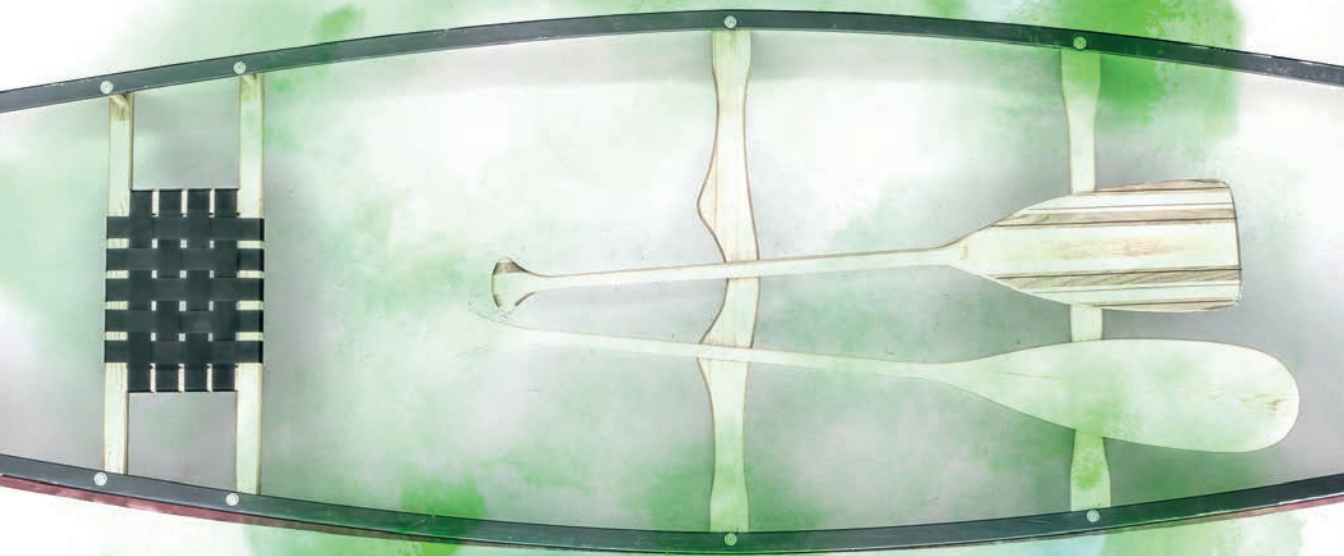
Enseignements sur la langue



Dans mon canot

Tout au long de notre vie, nous faisons la connaissance de nombreuses personnes. Chaque jour qui passe et chaque événement qui survient constituent des souvenirs qui ont un impact sur le cours de notre histoire. **Ce sont les meilleures personnes et les meilleurs souvenirs qu'il faut garder avec nous tout au long de notre route.**

À l'intérieur du canot, écris le nom des personnes importantes pour toi ou les plus beaux souvenirs qui font une différence positive dans ta vie, dessine-les ou colles-en des photos.





Les sept enseignements sacrés¹

Les concepts autochtones traditionnels de **respect et de partage** sont les fondements du mode de vie et ils sont issus des sept lois naturelles ou enseignements sacrés. Les enseignements honorent les qualités de base d'une vie saine et remplie.

Les sept enseignements sacrés sont représentés par des animaux qui incarnent un enseignement particulier. Le monde animal enseigne aux humains comment la vie est liée à la terre, ainsi que le respect pour toute forme de vie.

Amour/Aigle : L'aigle est l'oiseau qui vole le plus haut. L'amour véritable est lié au Créateur. L'amour donné au Créateur s'exprime d'abord par l'amour de soi, puis par l'amour des autres.

Respect/Bison : Le bison nous enseigne à respecter toutes les formes de vie. Il faut montrer du respect si nous voulons être respectés.

Courage/Ours : L'ours peut être doux et féroce. Il nous enseigne à avoir la force mentale et morale de faire ce qui est juste et bien, même si les conséquences peuvent être difficiles à accepter.

Honnêteté/Sasquatch (Saabe, Bigfoot) : Il y a très longtemps, un géant a marché parmi les gens pour leur rappeler d'être honnêtes envers le Créateur et envers les autres. L'honnêteté se manifeste lorsque nous tenons les promesses faites au Créateur, à soi-même et aux autres.

Sagesse/Castor : Le castor nous enseigne que les collectivités sont bâties à partir des dons que chacun a reçus du Créateur. Aie la sagesse d'utiliser ces dons comme moyens de créer des collectivités en santé et en paix.

Humilité/Loup : La reconnaissance du pouvoir supérieur du Créateur est considérée comme la véritable humilité. Penser aux autres avant soi-même est une forme d'humilité. Le loup enseigne cette leçon. Il baisse la tête en présence des autres et il ne prend pas de nourriture avant qu'elle ne soit partagée avec la meute. Le loup n'est pas arrogant et il respecte sa collectivité.

Vérité/Tortue : La tortue était présente lorsque le Créateur a créé l'homme et lui a transmis les sept enseignements sacrés. C'est elle qui devait veiller à ce que les lois ne soient pas perdues ou oubliées. Connaître la vérité c'est apprendre, comprendre et respecter ces enseignements. Dis la vérité. Ne te trompe pas et ne trompe pas les autres.

¹ Manitoba Trauma Information and Education Centre, Pratiques culturelles : <http://trauma-informed.ca/traumatismes-et-peuples-des-premi%C3%A8res-nations/pratiques-culturelles/?lang=fr>.



1. Parmi les sept enseignements sacrés, **lequel me représente le plus** et pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

2. Quel enseignement pourrais-je intégrer dans ma vie pour m'inspirer ?
Pour me donner plus de force ?

.....

.....

.....

.....



Ce que j'aime et qui me fait sentir bien

Sur cette page, écris ou dessine les choses qui te font garder le moral et que tu aimes faire. Bref, ce qui te fait du bien au quotidien.
















.....

Ce que j'aime faire
et qui me fait
sentir bien



Mon bilan personnel global

Évalue chacun des aspects proposés en coloriant de la bonne couleur où tu te situes. Cet exercice te sera utile pour te fixer des objectifs dans l'exercice de la page 26.

	Couleur
 Alimentation saine	
 Sommeil suffisant et de qualité	
 Santé physique globale	
 Consommation (alcool, drogue, tabac, etc.)	
 Utilisation des médias sociaux	
 Activité physique	
 Mon humeur	
 Vie sociale	
 Vie sentimentale	
 Estime personnelle	
 Confiance en soi	
 Relations avec mon entourage	
 Motivation	
 Niveau d'énergie	
 Vie professionnelle	



Vert

Je suis satisfait(e)
de cet aspect.



Jaune

Je suis moyennement
satisfait(e) de cet aspect.



Rouge

Je dois travailler
sur cet aspect.





Écrire et se libérer

Tout comme l'art, l'écriture est utilisée par plusieurs non seulement pour exprimer des émotions, mais aussi pour permettre de se libérer de celles qui sont davantage négatives et nuisibles au mieux-être personnel.

Mettre sur papier ses regrets, ses échecs ou les raisons de sa tristesse ou de sa douleur, c'est un peu comme une thérapie minute.

Sur la prochaine page, écris ou dessine les choses qui te font souffrir ou qui te rendent triste et dont tu souhaites te libérer. Tu pourras ainsi commencer un nouveau chapitre dans ta vie.

Une fois que tu auras terminé, déchire la page à l'endroit indiqué et détruis-la. Tu peux la déchirer et la jeter ou encore la brûler.

La destruction de cette page est symbolique et constituera en quelque sorte la première étape de ton processus de guérison, bref d'un nouveau départ.





[A détacher]

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page.





Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines on a white background.





Mes objectifs

Te fixer des objectifs réalistes en fonction de ce que tu souhaites atteindre est une excellente façon de mettre du positif dans ta vie et d'entamer des changements qui te mèneront vers un avenir meilleur.

Pour ce faire, les réponses que tu as fournies aux pages précédentes peuvent t'être utiles, notamment les choses que tu souhaites changer dans ta vie. N'hésite pas à t'y référer au besoin.

Par où commencer ?

La première étape quand on veut se fixer des objectifs est de **savoir ce qu'on souhaite réaliser, quel but on souhaite atteindre**. Après, il faut se donner des moyens pour y arriver, et c'est le fait de franchir ces différentes étapes qui nous permet de parvenir à nos fins.





Mes objectifs

Ici, indique quels sont tes objectifs, les trois choses que tu souhaites travailler en priorité en vue d'améliorer ta vie.

Exemples:

- Débuter un projet que j'ai toujours voulu réaliser
- Moins utiliser les réseaux sociaux
- Me remettre en forme

1

2

3



Mes objectifs



Pour chacun des objectifs, écris **pourquoi** il est important pour toi.

En quoi les atteindre te permettra d'améliorer le cours de ta vie ?

Quels sont les changements que tu vas remarquer **lorsqu'ils seront atteints** ?



Mes objectifs

Tu peux maintenant préciser tes objectifs et déterminer comment tu comptes les atteindre.

Voici quelques trucs :



1

Priorise ce qui est vraiment important pour toi et ce que tu souhaites vraiment changer. Il te sera alors beaucoup plus facile d'être motivé(e) et de te mettre en action.



2

Donne-toi le temps nécessaire en fonction de la nature de ton objectif.



3

À partir de ton objectif principal, **cible de petits objectifs à plus court terme.** Par exemple, faire des changements pour une semaine à la fois, deux semaines, un mois, etc.



4

Dresse une liste d'étapes à suivre pour l'atteinte de tes objectifs.



5

Fais le suivi de tes progrès et récompense-toi lorsque tu franchis chacune des étapes que tu as déterminées. N'hésite pas à te réajuster au besoin.



Baromètre de l'humeur annuel

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Ici, utilise différentes couleurs afin de faire le suivi de ton humeur et de ton état d'esprit tout au long de l'année. Une belle façon de se concentrer sur les émotions positives !



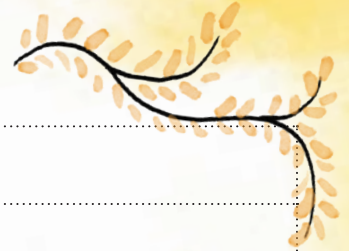
	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												





Gratitude

Indique les choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) au quotidien.



1		16
2		17
3		18
4		19
5		20
6		21
7		22
8		23
9		24
10		25
11		26
12		27
13		28
14		29
15		30



20 choses à se dire quotidiennement

Voici quelques mots et pensées positives **à se répéter** à volonté
pour augmenter la confiance en soi.

Je suis fort(e)

Je suis fier/fière

Je suis aimé(e)

Je suis capable
de réussir tout
ce que j'entreprends

Si je tombe,
je me relève

Je mérite
d'être heureux/
heureuse

Je deviens
plus fort(e)
chaque jour

Je peux y arriver

Je sais
qui je suis

Je connais
ma valeur

Je suis sans peur

Je suis unique

J'ai le pouvoir
de changer le cours
de mon histoire

J'ai le courage
de dire non

Je crois en moi

Chaque jour
est une nouvelle
possibilité

Je suis courageux/
courageuse

Je fais
mon possible

Je ne vais pas
abandonner

Il n'est jamais
trop tard



Prendre soin de soi

Voici quelques rituels et habitudes quotidiennes à adopter qui prennent moins de deux minutes à faire !



Lorsqu'on ne se sent pas bien, faire un sourire forcé de façon consciente en prenant de profondes respirations. Garder le sourire pendant deux minutes et les émotions négatives sont chassées !



Prendre le temps de s'étirer chaque matin en sortant du lit pour libérer les tensions et faire le plein d'énergie.



Méditer ou prier quelques minutes par jour et en profiter pour se montrer reconnaissant(e) pour les gens et les choses qui font partie de notre vie et qui nous font du bien.



Pause-café ou thé avec soi-même, dans un endroit calme et qu'on aime, pour prendre le temps de réfléchir et de se détendre.



Inspirer profondément par le nez / garder la respiration trois secondes / expirer longuement par la bouche.



Sortir à l'extérieur pour une pause plein air et en profiter pour marcher, courir ou simplement respirer profondément.

1. Laquelle ou lesquelles de ces suggestions ai-je envie d'essayer ?

.....
.....
.....

2. Qu'est-ce que je fais déjà pour prendre soin de moi ?

.....
.....
.....



Trucs simples pour entretenir ta santé physique



Boire de l'eau

Pour être en bonne santé, il est recommandé à l'être humain adulte de boire **8 verres d'eau par jour**, soit 1,5 litre quotidiennement. Puisque le corps humain est composé d'eau à 60 %, il est important de maintenir cette proportion avec un apport suffisant en liquide, sans quoi le corps se déshydrate, ce qui peut occasionner des maux de tête et de la fatigue.



Bouger

C'est une manière rapide, efficace et sûre à long terme d'augmenter la production d'endorphine dans le corps. **L'endorphine permet de soulager le stress, d'accroître le plaisir, d'améliorer la qualité et la durée du sommeil, en plus de réduire le temps nécessaire avant de s'endormir.** Tu peux libérer de l'endorphine en pratiquant quelques-unes des activités ci-dessous :

- Prendre une marche seul(e) ou avec des amis
- Faire de la randonnée ou de la raquette
- Courir ou faire du jogging
- Faire du vélo ou du canot
- Nager
- Sports d'équipe (basketball, hockey, volleyball, etc.)



Bien s'alimenter

L'idée n'est pas de se priver, mais plutôt de **faire de bons choix au quotidien.** Voici quelques trucs :

- Cuisiner soi-même ses repas ou avec sa famille et ses amis
- Essayer de nouvelles recettes
- Limiter la consommation de sel et de sucre



Dormir suffisamment

Un adulte devrait dormir de **7 à 8 heures par nuit** afin d'être en forme le lendemain. Afin de maximiser la qualité du sommeil, il est recommandé de **ne pas utiliser son cellulaire au moins 30 minutes avant d'aller au lit** et d'éviter la caféine et la nicotine, qui stimulent le système nerveux et nuisent à la détente.



Trucs pour m'aider à aller mieux

Voici des exemples de choses à faire pour t'aider à te sentir mieux.





A series of horizontal dotted lines for writing, set against a background of green watercolor washes.

Ressources

Services anonymes, confidentiels et gratuits,
accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

TEL-JEUNES

1 800 263-2266
teljeunes.com

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

1 800 668-6868
<https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne>

LIGNE D'ÉCOUTE D'ESPOIR POUR LE MIEUX-ÊTRE DES PREMIÈRES NATIONS ET DES INUITS

1 855 242-3310
Clavardage : espoirpourlemieuxetre.ca/

LIGNE DES CENTRES DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

INTERLIGNE

Centre de première ligne en matière d'aide et
de renseignements à l'intention des personnes
concernées par la diversité sexuelle et la
pluralité des genres

Ligne d'écoute : 514 866-0103
(région de Montréal)
ou 1 888 505-1010 (sans frais)
Clavardage : interligne.co/clavardage/
Aide par courriel : aide@interligne.co

Autres ressources

WAPIKONI MOBILE

wapikoni.ca

WE MATTER

(en anglais seulement)

Feeling down? Feeling hurt? We Matter
is a place Indigenous youth can turn to for an
uplift, for positive support, or for a reminder
that you matter.
wemattercampaign.org/

WISEPRACTICES.CA

(site bilingue)

Sages pratiques pour vivre pleinement sa vie





COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES **PREMIÈRES NATIONS**
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR