

Mon canot, mon équilibre





La vie, c'est comme un voyage en canot.

Chaque personne porte son propre
bagage, qui varie selon sa culture, sa
famille, son éducation, etc.



Le contenu s'accumule dans notre canot et évolue au fil du temps. Les responsabilités, le stress et les deuils s'y ajoutent.

Quand ce bagage devient lourd à porter, il est plus difficile d'avancer.



Parfois, des obstacles se dressent sur
notre chemin, comme un orage qui s'abat
sur nous.



Quand ça arrive, plusieurs réactions
peuvent survenir.



On essaye de ramer plus fort pour
poursuivre notre chemin malgré
la tempête, mais, à la longue, on
s'essouffle.

Pourquoi ça m'arrive à moi?
Je n'arriverai jamais à m'en sortir...
Je n'ai pas ce qu'il faut pour passer
au travers.



On se dévalorise parce qu'on ne comprend
pas pourquoi il nous est aussi difficile
de continuer à avancer.



On est frustré, en colère même, parce
que les choses ne se passent pas comme
on le voudrait. On a envie de tout
abandonner.



On se sent épuisé et on ne tente plus rien pour avancer. On se laisse aller.



On se sent submergé et on a l'impression
qu'on ne reprendra pas le dessus
d'aucune façon.



On a tous des ressources à l'intérieur de soi. On les oublie souvent, mais elles existent et elles peuvent nous aider lors des périodes difficiles.



Si tu as besoin d'un moment de recul
pour t'arrêter, te recentrer et
reprendre des forces, n'hésite pas à le
faire. Il est important de s'accorder du
temps pour soi.



Il y a aussi plein de personnes autour de toi sur qui tu peux compter. Que ce soit ton entourage, des professionnels, des aînés... il y aura toujours des gens qui pourront t'aider.



Même si ce n'est pas toujours la chose
la plus facile à faire, il faut être
capable de demander et d'accepter l'aide
dont on a besoin.



Même si les tempêtes peuvent être longues et difficiles à traverser, le soleil finit toujours par revenir.



Peu importe ce que tu traverses, souviens-toi que les obstacles que tu rencontres ne sont qu'une petite partie de ton cheminement.

Chaque défi que tu surmontes remplit ton canot de bagages qui t'accompagneront pour la suite de ton voyage.



Les épreuves que tu affrontes au cours de
ta vie ne définissent pas qui tu es.

Crédits

Création du contenu

Étienne Dorval, CSSSPNQL

Waseskon Awashish, CSSSPNQL

Valérie Vennes, CSSSPNQL

Bianca Giroux, CSSSPNQL

Geneviève Jacques-Gingras, CSSSPNQL

Révision linguistique

Laurent Sioui

Illustrations et graphisme

Maxime Bigras

Tous droits réservés à la CSSSPNQL.

Ce document est accessible en version électronique, en français et en anglais, à l'adresse www.cssspnql.com. Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction et la diffusion, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable de la CSSSPNQL.

ISBN version Web : 978-1-77315-336-0

ISBN version imprimée : 978-1-77315-333-9

©CSSSPNQL 2021

Si vous souhaitez obtenir du soutien,
vous pouvez contacter les ressources
suivantes :

Centre de santé et de services sociaux de
votre communauté ou autres organismes
communautaires



Ligne d'écoute d'espoir pour le
mieux-être des Premières Nations et des
Inuits (24/7)

 1-855-242-3310

 espoirpourlemieuxetre.ca

Centres de prévention du suicide (24/7)

 1-866-APPELLE (1-866 277-3553)

 besoinaide.ca/

 suicide.ca/



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