

Mon mieux-être m'appartient et
je choisis d'écouter
mes besoins

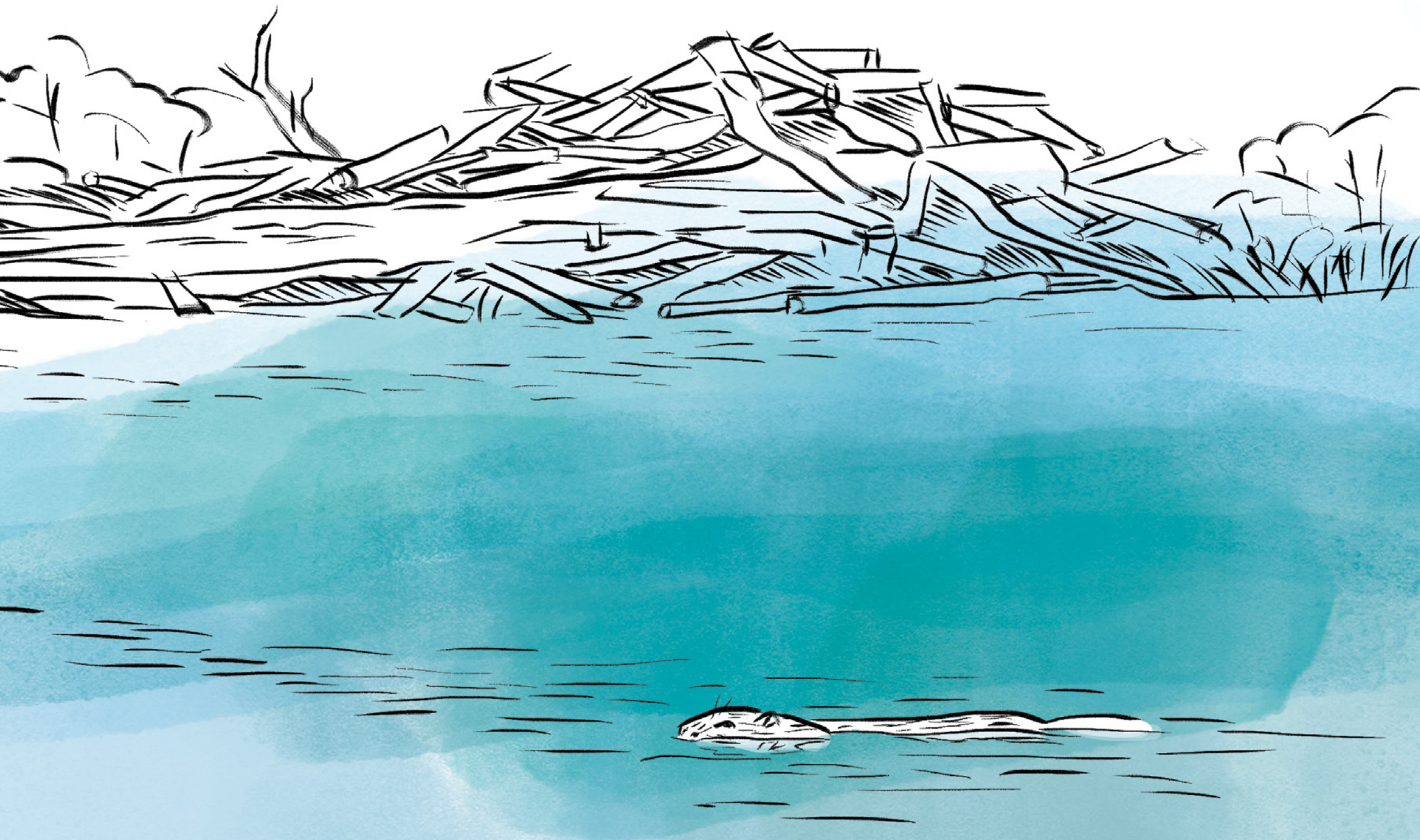
Douze mois
pour prendre
soin de soi

Calendrier

Du 1^{er} janvier au
31 décembre 2026



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



Production

CSSSPNQL

Révision linguistique

Collaborateur de la CSSSPNQL

Graphisme et illustrations

Patricia Carignan

Veillez noter que le genre masculin est utilisé comme générique dans le seul but d'alléger le texte.

Tous droits réservés à la CSSSPNQL.

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

ISBN : 978-1-77315-573-9

© CSSSPNQL 2022, mise à jour 2026

Chaque année, le 1^{er} février, la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) souligne la Journée du mieux-être des Premières Nations, décrétée en 2011 par les chefs de l'Assemblée des Premières Nations Québec-Labrador, à la suite de la tenue d'un grand Sommet sur les dépendances. Cette journée a pour but de sensibiliser toute la population des Premières Nations au mieux-être individuel et collectif en rappelant l'importance de prendre soin de soi et de ceux qui nous entourent, tous les jours.

En s'inspirant du thème *Mon mieux-être m'appartient et je choisis d'écouter mes besoins*, la CSSSPNQL a conçu un calendrier pour 2026. En plus de servir d'agenda et d'aide-mémoire pour les dates importantes, celui-ci te permettra de définir des objectifs en début d'année et de te lancer des défis mensuels, selon diverses thématiques. Ce calendrier te permettra de favoriser un équilibre dans les quatre éléments de la roue de la médecine, soit le mental, le physique, l'émotionnel et le spirituel, dans une perspective d'amélioration du mieux-être de tous.



Utilisation de l'outil

Ce calendrier est conçu pour être utilisé autant individuellement qu'en famille.

Chaque mois, un thème ainsi qu'un défi à réaliser seul ou en famille sont proposés. Les sections et les activités à réaliser par saison sont fournies à titre de suggestions et sont entièrement personnalisables.

Il est possible de se fixer des objectifs en début d'année et d'en suivre la progression chaque mois en remplissant les cases du calendrier avec les activités réalisées. Le bilan de fin d'année permet quant à lui de faire la rétrospective et de faire le point sur l'atteinte des objectifs fixés.



Avant de commencer...

LES SEPT ENSEIGNEMENTS SACRÉS

Les valeurs traditionnelles des Premières Nations de respect et de partage sont les fondements du mode de vie et elles sont issues des sept 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 toutes les formes de vie.

Tout au long de la prochaine année, gardez en tête ces enseignements et n'hésitez pas à vous en inspirer au quotidien.



Amour

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.



Honnêteté

La corneille nous rappelle 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.

Respect

L'orignal nous enseigne à respecter toutes les formes de vie. Pour être respectés, il faut montrer du respect à ceux qui nous entourent.



Sagesse

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.



Courage

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.



Humilité

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

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.

Les dimensions du mieux-être

Chez les Premières Nations, le mieux-être correspond à une recherche d'équilibre entre les dimensions spirituelle, émotionnelle, physique et mentale, qui sont représentées par la roue de médecine.

Selon ce concept, le mieux-être est un cheminement, une progression constante vers un état positif et équilibré qui vise la santé globale. Il s'agit d'un tout enraciné dans la culture et les valeurs, où chaque sphère est importante et joue un rôle.



Mental

Le mieux-être mental nous aide à réfléchir, à fonctionner et à stimuler notre cerveau. Il permet d'améliorer nos capacités mentales et nos fonctions cognitives. Par exemple :

- Lire détend le corps en abaissant le rythme cardiaque et en soulageant la tension dans les muscles.
- Les techniques de respiration améliorent la circulation sanguine, diminuent le niveau d'anxiété et réduisent la tension artérielle.
- Apprendre à jouer d'un nouvel instrument de musique peut améliorer la mémoire verbale, le raisonnement spatial et les compétences en lecture et en écriture.



Émotionnel

Le mieux-être émotionnel nous permet de réaliser, d'accepter et d'exprimer nos émotions sans contrainte. C'est la capacité à être connectés à nos émotions et à comprendre leur valeur et ce qu'elles nous révèlent. Par exemple :

- Rire est bon pour le cœur et augmente le flux sanguin.
- Les personnes pouvant bénéficier du soutien social de la famille, des amis et de leur communauté sont plus heureuses, ont moins de problèmes de santé et vivent plus longtemps.
- Exprimer de la gratitude augmente le bonheur et diminue les risques de dépression.



Physique

Le mieux-être physique se définit par des habitudes positives en ce qui concerne la nutrition, le sommeil, l'activité physique et la santé générale du corps. Par exemple :

- Faire de l'exercice physique freine le vieillissement.
- Limiter l'exposition à la lumière bleue en diminuant le temps passé devant l'écran d'un téléphone cellulaire permet de réduire les perturbations de l'horloge biologique, dont le cycle du sommeil et celui de l'alimentation.
- La consommation abondante de fruits et de légumes est associée à une diminution du niveau de stress ressenti.



Spirituel

Le mieux-être spirituel nous fournit notre identité, nos croyances, nos valeurs, l'éthique et nos principes. Il permet de vivre une vie conforme à ses propres croyances et systèmes moraux. Par exemple :

- La spiritualité peut aider à établir des liens culturels avec les autres et à améliorer l'identité personnelle, ce qui en fait un élément important du processus de rétablissement des personnes atteintes d'une maladie mentale.
- La pleine conscience, la méditation et la prière sont toutes des pratiques spirituelles liées à une réduction du stress, à de meilleures connexions émotionnelles et à un soutien social plus fort.
- L'odeur de la sauge peut réduire l'anxiété en diminuant la pression artérielle et la fréquence respiratoire.

Bilan de la dernière année

AVANT D'ENTAMER LES DOUZE PROCHAINS MOIS, FAITES UNE PETITE RÉTROSPECTIVE PERSONNELLE DE LA DERNIÈRE ANNÉE EN VOUS POSANT LES QUESTIONS SUIVANTES :

- Quels ont été mes meilleurs succès ?
- Qui a été là pour moi cette année ?
- Qu'ai-je appris ?
- Quels ont été mes bons coups et mes moins bons coups ?
- Quels sont mes plus grands défis sur le plan personnel ?
- Quelles sont les choses que j'aurais aimé faire, mais que je n'ai pas faites ? Pourquoi ?
- Ai-je toujours agi selon mes convictions et mes valeurs personnelles ?
- Y a-t-il des choses qui m'ont nui lors de la dernière année ?

À la lumière de cette réflexion, inscrivez ce que vous souhaitez cesser, débiter, poursuivre et améliorer cette année, en tentant de vous concentrer sur le positif et non sur le négatif. Voyez ce bilan comme une occasion de trouver des pistes d'action constructives et bénéfiques qui vous aideront à mieux prendre soin de vous au cours de l'année à venir.

À ARRÊTER

.....

.....

.....

À COMMENCER

.....

.....

.....

À CONTINUER

.....

.....

.....

À AMÉLIORER

.....

.....

.....



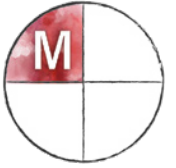
Mes objectifs de mieux-être pour l'année 2026

À partir des réponses indiquées à la page précédente, choisissez cinq catégories ci-dessous et inscrivez-les dans le haut des encadrés ci-après. Pour chacune des catégories choisies, écrivez les objectifs que vous souhaitez atteindre cette année.

CATÉGORIES D'OBJECTIFS

1. Santé, nutrition et sport
2. Relations familiales et amicales
3. Relation amoureuse
4. Finances
5. Emploi ou éducation
6. Compétences à développer
7. Loisirs et détente
8. Traits de caractère et attitude
9. Vie intérieure et croissance personnelle
10. Influence et implication sociale
11. Autre, au choix

The form consists of five large, overlapping circles in different colors: green, blue, red, orange, and yellow. Each circle contains a white rounded rectangle at the top for writing a category name, and several horizontal dotted lines below for writing specific objectives for that category.



BONNE ANNÉE!

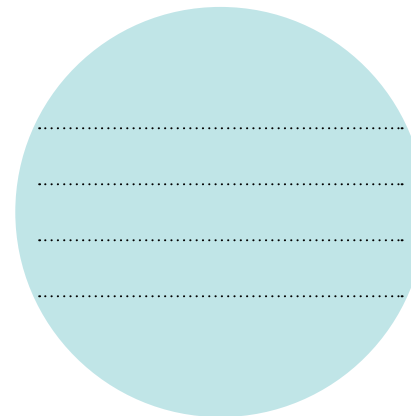
THÈME 1

Choisir ses priorités!

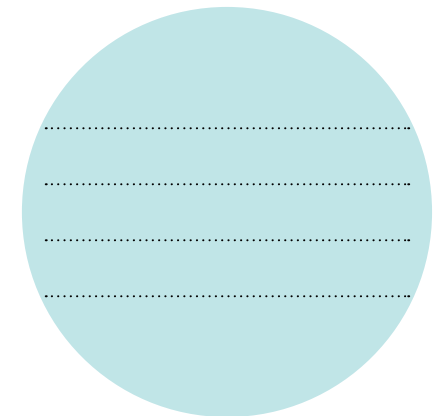
Votre santé mentale est une priorité, votre bonheur est un incontournable et votre mieux-être est une nécessité.

Après avoir déterminé vos objectifs de mieux-être pour l'année 2026, vous êtes invités à vous fixer une priorité et un défi pour ce mois-ci. N'oubliez pas de faire preuve de bienveillance envers vous-mêmes.

MA PRIORITÉ CE MOIS-CI



MON DÉFI CE MOIS-CI



Janvier

d

l

m

m

j

v

s

					1 Jour de l'An	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18 Semaine sans tabac	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	



THÈME 2

Vivre le moment présent!

Ne laissez pas votre esprit errer dans le passé
ni dans l'avenir; ramenez-le au moment présent.

Vivre le moment présent, c'est être connecté à ce qui est en train de se passer, à ce moment précis, sans s'inquiéter de l'avenir ni se préoccuper du passé. Souvent, le stress, la peur ou la culpabilité monopolisent nos pensées et nous empêchent de profiter pleinement des moments que l'on vit. Quand on arrive à se concentrer uniquement sur le moment présent, on est plus à même d'en profiter pleinement.

DÉFI MENSUEL

Durant ce mois-ci, pensez à prendre une pause de quelques minutes et concentrez votre attention sur le sentiment qui vous habite. À la suite de cette pause, comment vous êtes-vous senti? Décrivez-le ci-dessous.

Février

d

l

m

m

j

v

s

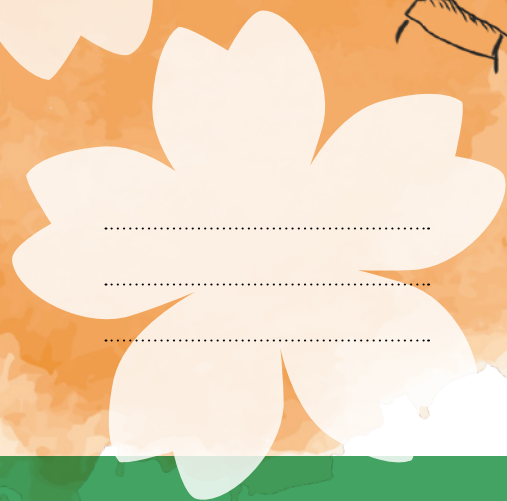
 <p>Journée du mieux-être des Premières Nations</p> <p>Semaine de prévention du suicide</p> <p>1</p>	2	3	Journée mondiale contre le cancer <p>4</p>	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	Semaine de sensibilisation à la santé sexuelle et reproductive	14
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	



VOICI QUELQUES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS
À FAIRE PENDANT *le printemps*
POUR PRENDRE SOIN DE SOI
ET FAVORISER LE MIEUX-ÊTRE GLOBAL.



**INSCRIVEZ ICI LES ACTIVITÉS QUE VOUS SOUHAITEZ FAIRE
CE PRINTEMPS QUI ONT UN EFFET POSITIF SUR VOTRE MIEUX-ÊTRE.**





THÈME 3

Viser une saine alimentation!

Aimez-vous suffisamment pour adopter un mode de vie sain.

Au Canada, mars est le mois dédié à la nutrition et souligne l'importance de faire des choix sains et judicieux en matière d'alimentation. Puisqu'une alimentation variée et équilibrée permet d'améliorer notre santé, d'éviter les maladies et donc de contribuer favorablement à notre mieux-être, ce mois est une occasion pour tous d'adopter des habitudes alimentaires saines, le tout dans le plaisir et la découverte!

DÉFI MENSUEL

Choisissez des aliments sains ou de nouvelles recettes à intégrer dans votre alimentation au cours du mois et inscrivez-les ci-après.

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

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

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

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

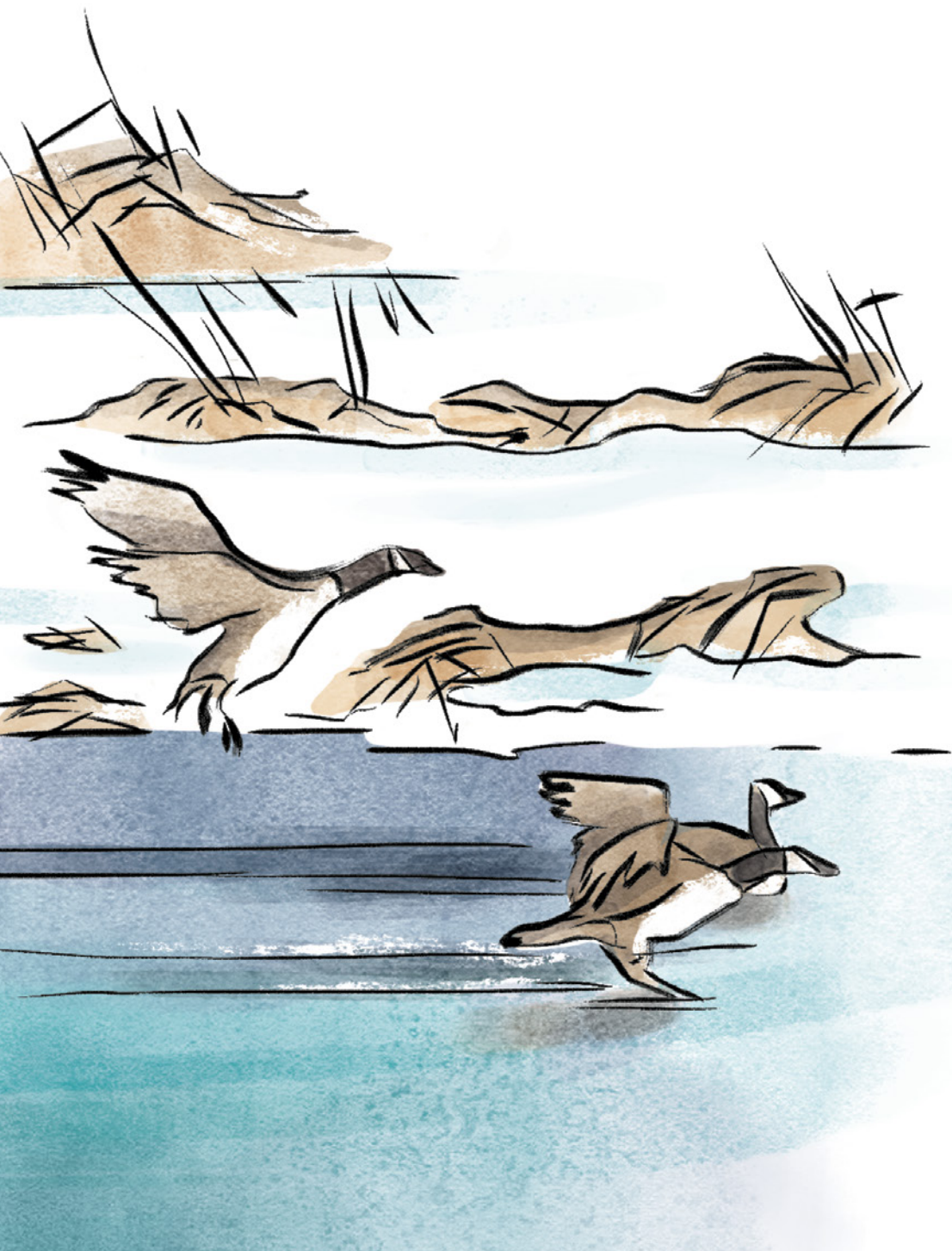
.....
.....
.....



Si vous souhaitez planifier des activités saisonnières à faire ce printemps, n'hésitez pas à remplir la page 15 avant d'entamer le mois!

Mars

d	l	m	m	j	v	s
1	2	3	4	5	6	7
8 Journée internationale des femmes	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 Équinoxe du printemps	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 Journée nationale des langues autochtones	31	Mois de la nutrition	Mois des langues autochtones	Mois de la prévention de la fraude	



THÈME 4

Prendre soin de la planète!

*J'honore la Terre mère, j'en prends soin
et je la remercie pour tous ses bienfaits.*

Pour réduire notre empreinte écologique, il suffit de faire de petits gestes simples au quotidien. Par exemple, se déplacer à vélo ou à pied, limiter sa consommation d'eau chaude en prenant des douches courtes, cuisiner des recettes avec ce qu'on a chez soi pour éviter de gaspiller la nourriture, utiliser des articles écologiques ou réutilisables, recycler ou encore composter. Contribuer à garder sa communauté propre en ramassant quelques déchets qui traînent dans un parc ou un autre espace public est également une bonne façon d'apporter son aide !

DÉFI MENSUEL

Choisissez quelques petits gestes écologiques que vous pouvez poser pendant le mois, de manière personnelle ou encore pour votre entourage ou votre communauté, et inscrivez-les ci-après lorsqu'ils sont accomplis.

Five light blue circles arranged in two rows (three in the top row, two in the bottom row). Each circle contains three horizontal dotted lines for writing.

Avril

d

l

m

m

j

v

s

			1		2	3 Vendredi saint	4
5 Pâques	6 Lundi de Pâques	7	8	9	10 Journée des infirmières et des infirmiers autochtones	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19 Semaine du personnel de soutien administratif	20	21	22 Jour de la Terre-Mère	23	24	25	
26	27	28	29	30			



THÈME 5

Prendre en main sa propre guérison



Je reconnais l'importance de mon mieux-être physique, mental, spirituel et émotionnel.

Reconnaître l'importance de son mieux-être implique d'explorer différentes approches, qu'elles proviennent des traditions ancestrales ou des méthodes modernes, afin de trouver celle qui vous convient le mieux. N'hésitez pas à demander de l'aide et à vous entourer de personnes bienveillantes, car la guérison est un cheminement personnel pouvant également être soutenu par votre communauté.

DÉFI MENSUEL

Chaque mois, accordez-vous des moments qui vous sont dédiés pour pratiquer une activité de mieux-être, comme la méditation, la marche ou un soin traditionnel, et inscrivez-les ci-dessous lorsqu'elles seront accomplies.

Five light orange circles arranged in two rows (three on top, two on bottom). Each circle contains three horizontal dotted lines for writing.

Mai

d

l

m

m

j

v

s

						1	2 Championnat national autochtone de hockey
3	4 Semaine de la sécurité et de la santé Semaine de la santé mentale	5	6	7	8	9	
10	11 Semaine nationale des soins infirmiers	12	13 Journée Moose Hide (« peau d'orignal »)	14	15	16	
17 Semaine intergénérationnelle	18 Fête de la Reine	19	20	21	22	23	
24 31	25	26	27	28	29	30	

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS
À FAIRE PENDANT *l'été*
POUR PRENDRE SOIN DE SOI
ET FAVORISER LE MIEUX-ÊTRE GLOBAL.



**INSCRIVEZ ICI LES ACTIVITÉS QUE VOUS SOUHAITEZ FAIRE CET ÉTÉ
QUI ONT UN EFFET POSITIF SUR VOTRE MIEUX-ÊTRE.**

A large blue sunburst graphic with a white circular center. Inside the circle are three horizontal dotted lines for writing.A large green sunburst graphic with a white circular center. Inside the circle are three horizontal dotted lines for writing.A large light green sunburst graphic with a white circular center. Inside the circle are three horizontal dotted lines for writing.A large pink sunburst graphic with a white circular center. Inside the circle are three horizontal dotted lines for writing.A large light orange sunburst graphic with a white circular center. Inside the circle are three horizontal dotted lines for writing.A large light blue sunburst graphic with a white circular center. Inside the circle are three horizontal dotted lines for writing.A large yellow sunburst graphic with a white circular center. Inside the circle are three horizontal dotted lines for writing.A large orange sunburst graphic with a white circular center. Inside the circle are three horizontal dotted lines for writing.



THÈME 6

Encourager la transmission culturelle!

Une des choses les plus bénéfiques à faire, c'est de se reconnecter à sa culture.

Juin est le Mois national de l'histoire autochtone. Cette occasion de célébrer et d'honorer la richesse de notre histoire et de notre patrimoine culturel nous rappelle l'importance de la protection et de la transmission de nos langues, de nos coutumes et de nos savoir-faire traditionnels. Il s'agit également d'une occasion d'encourager tous ceux qui contribuent à faire rayonner notre culture à petite ou à grande échelle.

DÉFI MENSUEL

Posez un geste qui encourage l'économie ou l'entrepreneuriat des Premières Nations, par exemple en achetant un livre, une œuvre ou une pièce d'artisanat, ou encore en contribuant à faire connaître le travail d'artistes, d'auteurs ou de commerçants locaux par l'entremise des réseaux sociaux. Inscrivez les actions réalisées ci-après.

Five large pink circles arranged in two rows (three in the top row, two in the bottom row). Each circle contains three horizontal dotted lines for writing.



Si vous souhaitez planifier des activités saisonnières à faire cet été, n'hésitez pas à remplir la page 23 avant d'entamer le mois!

Juin

d l m m j v s

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Anniversaire de la signature de la Déclaration des droits des enfants des Premières Nations	13
14 Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées	15 Semaine de la santé des hommes	16	17	18	19	20
21 Journée nationale des peuples autochtones Solstice d'été	22	23	24 Fête nationale du Québec	25	26	27
28	29	30	Mois de la sensibilisation à l'accident vasculaire cérébral (AVC)		Mois national de l'histoire autochtone	



THÈME 7

Découvrir l'histoire de sa nation

Connaître l'histoire est essentiel pour renforcer son identité, nourrir sa fierté et consolider son sentiment d'appartenance.

En connaissant les luttes et les réussites de nos ancêtres, nous préservons la mémoire collective et transmettons ce précieux héritage aux générations futures.

DÉFI MENSUEL

Choisissez des activités qui vous permettront d'en apprendre davantage sur l'histoire de votre nation : prenez le temps de vous reconnecter au territoire et à vos racines en rencontrant un aîné ou en visitant un musée. Inscrivez ensuite les activités ci-dessous.

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

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

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

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

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

Juillet

d

l

m

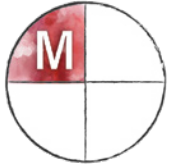
m

j

v

s

			1 Fête du Canada	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	



THÈME 8

Être positif!

Votre esprit est un outil puissant. Remplissez-le de pensées positives et votre vie s'en trouvera transformée.

Puisque nos pensées génèrent en nous des émotions, être négatif peut provoquer de la peur, de la colère, du stress et de l'anxiété, tandis qu'être positif favorise un état d'esprit axé sur l'ouverture, l'enthousiasme et l'optimisme. La capacité à transformer les pensées négatives en pensées positives contribue favorablement au mieux-être.

DÉFI MENSUEL

Dressez la liste des pensées positives que vous avez eues ce mois-ci.

Août

d

l

m

m

j

v

s

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23
30

24
31

25

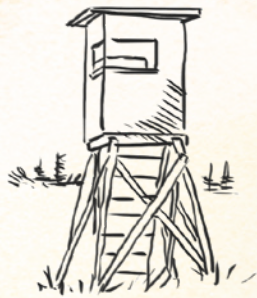
26

27

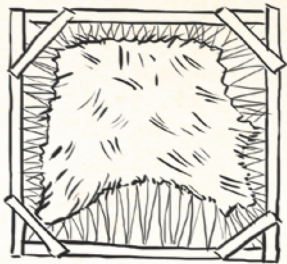
28

29

Journée
internationale
de sensibilisation
aux surdoses



VOICI QUELQUES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS
À FAIRE PENDANT *l'automne*
POUR PRENDRE SOIN DE SOI
ET FAVORISER LE BIEN-ÊTRE GLOBAL.



**INSCRIVEZ ICI LES ACTIVITÉS QUE VOUS SOUHAITEZ FAIRE CET AUTOMNE
QUI ONT UN EFFET POSITIF SUR VOTRE MIEUX-ÊTRE.**



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

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

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

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

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

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

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

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





THÈME 9

Bien s'entourer!

Entourez-vous de personnes qui vous font évoluer.

De bonnes relations saines et positives en famille ou en amitié sont essentielles à votre santé et au mieux-être global. En effet, nos relations avec les autres nous apportent du soutien, du confort et un sentiment d'appartenance qui nous procurent de la stabilité et de la force. Ce mois-ci, faites des activités que vous appréciez avec vos proches!

DÉFI MENSUEL

Passer du temps avec les personnes qui vous font du bien et écrivez les moments que vous avez passés ensemble ci-dessous.

Six green circles arranged in two rows of three, each containing three horizontal dotted lines for writing.

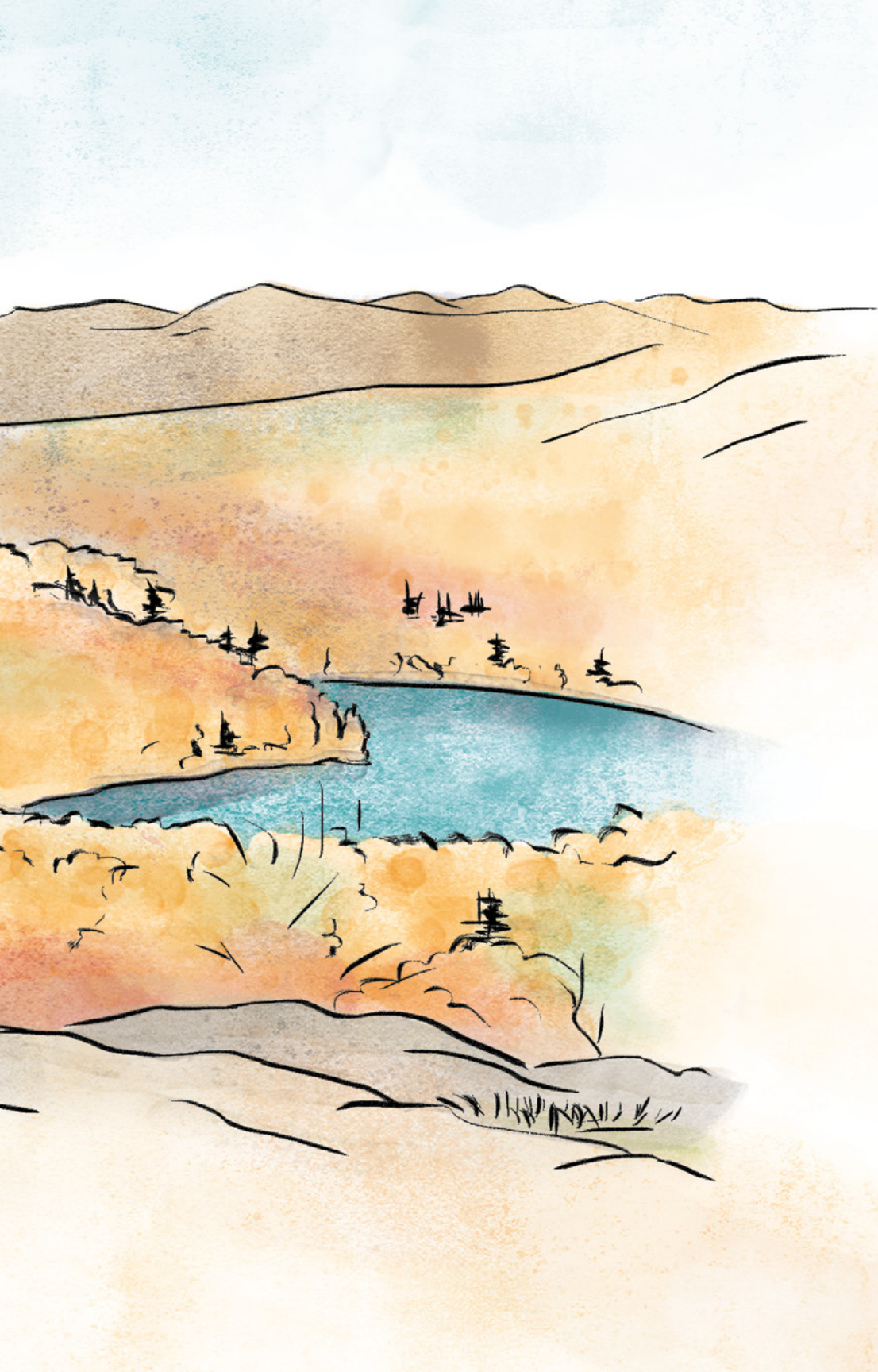


Si vous souhaitez planifier des activités saisonnières à faire cet automne, n'hésitez pas à remplir la page 31 avant d'entamer le mois!

Septembre

d	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7 Fête du Travail	8	9	10 Journée internationale de la prévention du suicide	11	12
13 Anniversaire de la Déclaration des Nations unies sur les droits des peuples autochtones	14	15	16	17	18	19
20	21	22 Équinoxe d'automne	23	24	25	26
27	28	29	30 Journée du chandail orange			

Le saviez-vous ? La Journée du chandail orange rappelle l'histoire du premier jour de Phyllis (Jack) Webstad, alors âgée de 6 ans, au pensionnat indien de la Mission Saint-Joseph, en Colombie-Britannique, lors duquel sa nouvelle chemise orange, achetée par sa grand-mère, lui a été enlevée. Depuis, le 30 septembre est une journée annuelle de commémoration des pensionnats indiens, fréquentés par plus de 150 000 enfants autochtones partout au Canada, entre 1831 et 1996. Cette date a été choisie en mémoire de cette période de l'année, où les enfants étaient emmenés dans des pensionnats.



THÈME 10

Partir à la découverte de soi

Tout ce dont vous avez besoin – le courage, la force, la compassion et l'amour – est déjà en vous.

La découverte de soi est une démarche globale de réflexion sur soi-même qui vise à redonner un sens à sa vie. Mieux se connaître, c'est s'offrir la chance de s'accepter, de se développer et de s'épanouir pleinement. Par une meilleure connaissance de soi, on est à même de comprendre ses véritables aspirations et de faire ce qu'il faut pour les réaliser.

DÉFI MENSUEL

Trouvez des activités à réaliser qui vous amèneront à vous dépasser ou encore que vous n'avez jamais osé faire et inscrivez-les ci-après.

Five pink circular shapes arranged in two rows (three in the top row, two in the bottom row). Each circle contains three horizontal dotted lines for writing.

Octobre

d

l

m

m

j

v

s

					1	2	3
Journée de commémoration et d'action pour les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées	4	5	6	7	8	9	10
11	Fête de l'Action de grâce	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	Anniversaire de Jordan River Anderson (principe de Jordan)	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	



THÈME 11

Réfléchir à ses habitudes de consommation

La motivation est le point de départ, mais ce sont vos habitudes qui vous permettront d'atteindre vos buts.

Au Canada, la Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances a lieu en novembre, chaque année. Il s'agit d'une occasion de s'interroger sur nos habitudes de consommation d'alcool, de drogues ou d'autres substances et de prendre conscience des effets qui en découlent sur notre santé et notre mieux-être. L'objectif n'est pas de condamner ou de cesser tout type de consommation, mais plutôt de viser l'adoption de comportements responsables réduisant les risques et les conséquences à court et à long terme.

DÉFI MENSUEL

Ciblez une ou des habitudes responsables à mettre en œuvre ou un changement à entamer au cours du mois relativement à votre consommation et inscrivez-les ci-après.

Five circular templates for writing monthly challenges, each containing three horizontal dotted lines.

Novembre

d

l

m

m

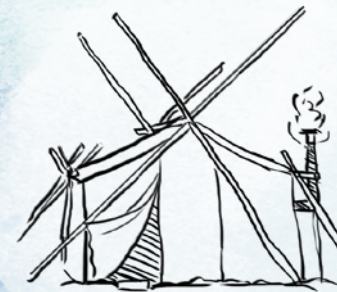
j

v

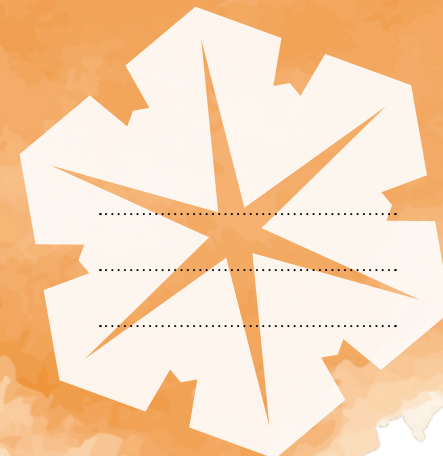
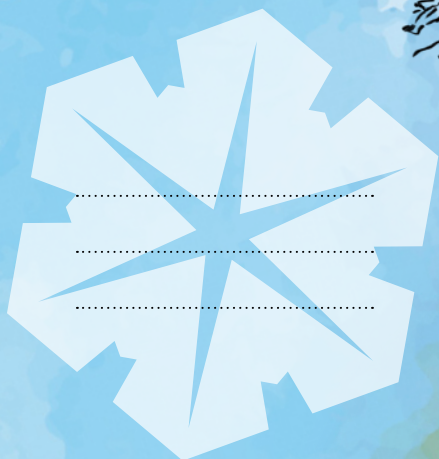
s

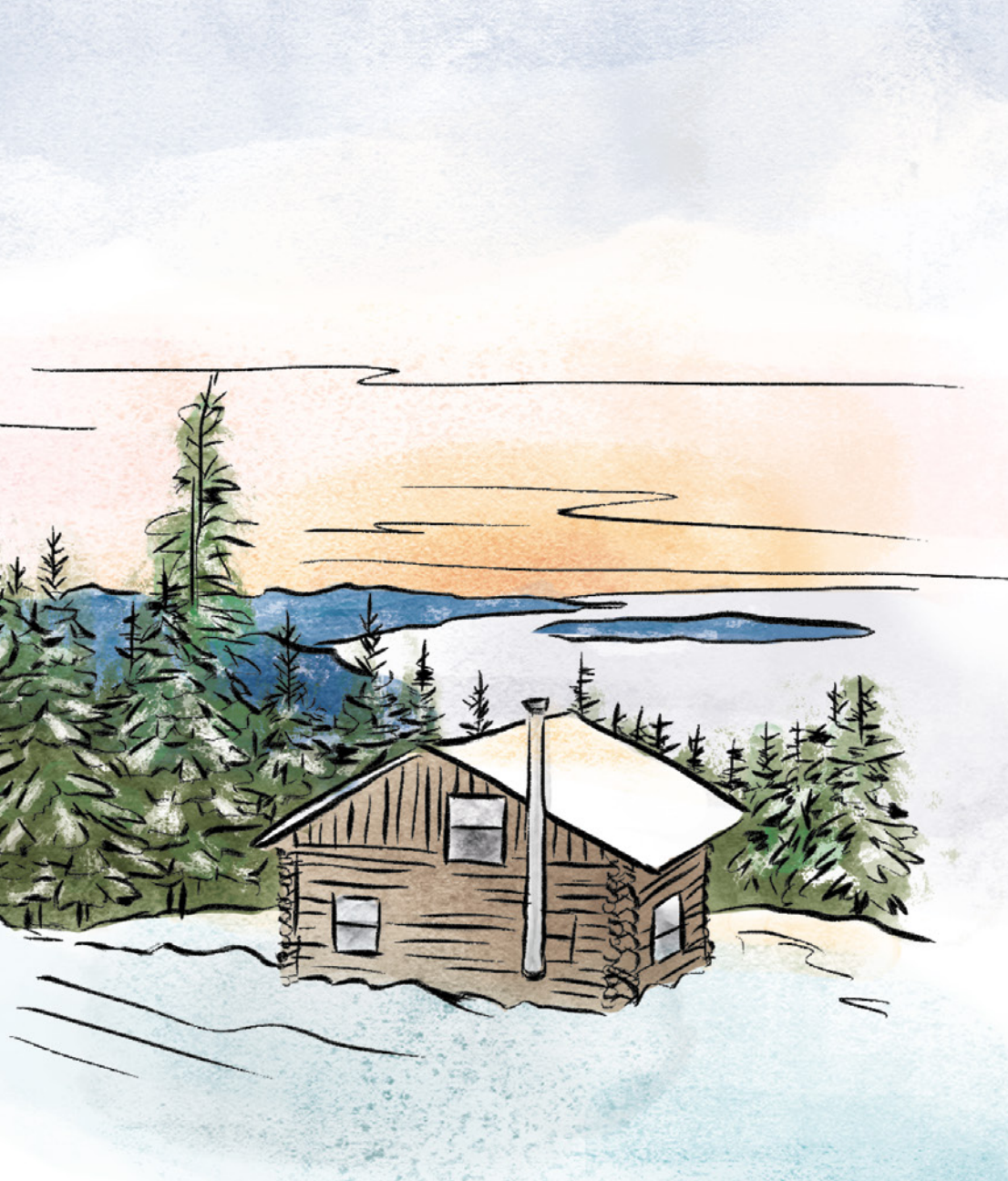
1 Semaine nationale des proches aidants	2	3	4	5	6	7
8 Journée nationale des vétérans autochtones	9	10	11 Jour du Souvenir	12	13	14
15 Semaine de prévention des dépendances	16 Grande semaine des tout-petits	17	18	19	20 Journée mondiale de l'enfance	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	Mois de la sensibilisation au diabète				

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS
À FAIRE PENDANT *l'hiver*
POUR PRENDRE SOIN DE SOI
ET FAVORISER LE BIEN-ÊTRE GLOBAL.



**INSCRIVEZ ICI LES ACTIVITÉS QUE VOUS SOUHAITEZ FAIRE CET HIVER
QUI ONT UN EFFET POSITIF SUR VOTRE MIEUX-ÊTRE.**





THÈME 12

Être reconnaissant!

*C'est moi qui choisis les sentiments qui m'habitent;
aujourd'hui, je choisis le bonheur.*

« La gratitude est la capacité d'apprécier ce qu'il y a de bien dans la vie et d'exprimer sa reconnaissance, ce qui a un effet positif sur le mieux-être émotionnel, physique et social. » En cette fin d'année 2026, exprimez votre reconnaissance envers vous-même pour vos apprentissages, vos succès et vos nouvelles habitudes.

DÉFI MENSUEL

Notez les choses pour lesquelles vous avez été reconnaissant dans la dernière année et inscrivez-les ci-après.



Si vous souhaitez planifier des activités saisonnières à faire cet hiver, n'hésitez pas à remplir la page 39 avant d'entamer le mois!

Décembre

d

l

m

m

j

v

s

Journée mondiale du sida

1

2

3

4

Journée internationale des bénévoles

5

Semaine de sensibilisation au sida chez les Autochtones

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Solstice d'hiver

Noël

27

28

29

30

31

QUE VOUS SOUHAITEZ-VOUS POUR LA PROCHAINE ANNÉE ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUELLES ONT ÉTÉ VOS PLUS BELLES RÉUSSITES ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bilan des douze derniers mois

VOICI QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION À REMPLIR EN GUISE DE RÉTROSPECTIVE PERSONNELLE DE L'ANNÉE QUI VIENT DE S'ÉCOULER :

SI VOUS DEVIEZ DÉCRIRE VOTRE ANNÉE EN TROIS MOTS, QUELS SERAIENT-ILS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SI VOUS AVEZ VÉCU DES ÉCHECS, QUELLE LEÇON EN TIREZ-VOUS ?

.....

.....

.....

.....

QU'AVEZ-VOUS APPRIS ?

.....

2026

Janvier

d	l	m	m	j	v	s
				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

Février

d	l	m	m	j	v	s
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

Mars

d	l	m	m	j	v	s
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				

Avril

d	l	m	m	j	v	s	
				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			

Mai

d	l	m	m	j	v	s
					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						

Juin

d	l	m	m	j	v	s			
				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							

Juillet

d	l	m	m	j	v	s			
				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				

Août

d	l	m	m	j	v	s			
							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								

Septembre

d	l	m	m	j	v	s					
							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								

Octobre

d	l	m	m	j	v	s					
							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					

Novembre

d	l	m	m	j	v	s					
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										

Décembre

d	l	m	m	j	v	s					
							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							

Janvier

d	l	m	m	j	v	s
					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						

Février

d	l	m	m	j	v	s
		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					

Mars

d	l	m	m	j	v	s
		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		

Avril

d	l	m	m	j	v	s
				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	

Mai

d	l	m	m	j	v	s
						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					

Juin

d	l	m	m	j	v	s
		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			

Juillet

d	l	m	m	j	v	s
				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

Août

d	l	m	m	j	v	s
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				

Septembre

d	l	m	m	j	v	s
			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		

Octobre

d	l	m	m	j	v	s
					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						

Novembre

d	l	m	m	j	v	s
		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			

Décembre

d	l	m	m	j	v	s
				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

2027

Bibliographie

PAGE 7

Brown, J. & Wong, J. (2017). *How Gratitude Changes You and Your Brain*. Greater Good. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_changes_you_and_your_brain

Diman, A., Boros, J., Poulain, F., Rodriguez, J., Purnelle, M., Episkopou, H., Bertrand, L., Francaux, M., Deldicque, L., & Decottignies, A. (2016). *Nuclear respiratory factor 1 and endurance exercise promote human telomere transcription*. *Science Advances*. Vol. 2, no. 7, e1600031. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1600031>

Five Amazing Facts About the Human Heart. (2009). WebMD. https://www.webmd.com/heart/features/amazing-facts-about-heart-health-and-heart-disease_#2

François, C., Grau-Sánchez, J., Duarte, E. & Rodriguez-Fornells, A. (2015). *Musical training as an alternative and effective method for neuro-education and neuro-rehabilitation*. PubMed Central (PMC). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4411999/>

Harvard Health. (2010). *The health benefits of strong relationships*. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-strong-relationships>

Healthwise. (2020). *Stress Management: Breathing Exercises for Relaxation | Michigan Medicine*. University of Michigan Health. <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2255>

Schmerler, J. (2015). *Q&A: Why Is Blue Light before Bedtime Bad for Sleep?* Scientific American. https://www.scientificamerican.com/article/q-a-why-is-blue-light-before-bedtime-bad-for-sleep/?error=cookies_not_supported&code=77b0f596-ac2a-4a68-9e88-63a2a72943cf

Seol, G. H., Lee, Y. H., Kang, P., You, J. H., Park, M., & Min, S. S. (2013). Randomized controlled trial for *Salvia sclarea* or *Lavandula angustifolia*: differential effects on blood pressure in female patients with urinary incontinence undergoing urodynamic examination. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 19(7), 664–670. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0148>

Spiritual Wellness Fact Sheet. (2020). Policy Research Associates. <https://www.prainc.com/resources/spiritual-wellness-fact-sheet/>

Radavelli-Bagatini S et coll. *Fruit and vegetable intake is inversely associated with perceived stress across the adult lifespan*. *Clin. Nutr.* 2021; 40: 2860-2867

PAGE 33

Phyllis' Story. (s. d.). Orange Shirt Day. Consulté le 25 août 2021, à l'adresse <https://orangeshirtday.org/phyllis-story/>

PAGE 40

Deacon, E. (2020). Être reconnaissant. *yukonwellness.ca*. <https://www.yukonwellness.ca/fr/etre-reconnaissant/>





Vision

Les personnes, les familles et les communautés des Premières Nations sont en santé, ont un accès équitable à des soins et à des services de qualité, et exercent leur autodétermination et autonomie culturelle.



Mission

Accompagner les Premières Nations au Québec dans l'atteinte de leurs objectifs en matière de santé, de mieux-être, de culture et d'autodétermination.

Pour accéder aux outils conçus par la CSSSPNQL, consultez notre centre de documentation, au **cssspnql.com**.



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