



Cérémonie du lever du soleil



Cérémonie de tente de sudation



Enseignements sur les médecines traditionnelles



Récit de la création pour les jeunes



Marche communautaire



Atelier sur les émotions



Cercle de partage



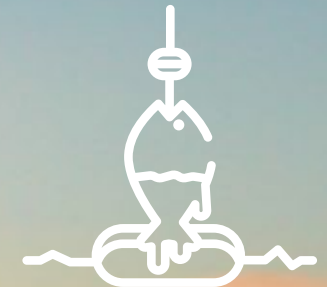
Séance avec un aîné ou un guérisseur spirituel



Grande tournée du mieux-être à domicile



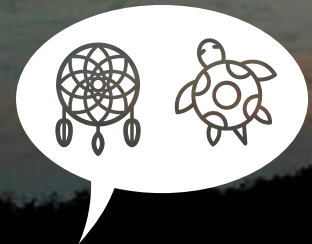
Randonnée en raquettes



Tournoi de pêche sur la glace



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



Enseignements sur la langue



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



Cérémonie du lever du soleil

Matériel requis : tabac, sauge, bol de coquillages, pipe, bois, jupe traditionnelle (femmes) et tambour.

Thématique : mieux-être spirituel.

Durée : 60 minutes.

Objectif : partager nos prières et notre gratitude envers la vie. C'est un moment où nous demandons à nos grands-pères de nous éclairer pour la journée au regard de nos inquiétudes ou autre.

Déroulement : l'aîné prépare la cérémonie.
Former un cercle autour d'un feu.
Se purifier avec de la sauge.
Mettre le tabac dans le feu.
Fumer la pipe sacrée.
Finir avec un chant au tambour.



Cérémonie de tente de sudation

Matériel requis : hutte de sudation, médecines sacrées, bois de chauffage, grands-pères (des pierres).

Thématique : mieux-être spirituel.

Durée : de 2 à 3 heures.

Objectif : être en lien avec les quatre éléments, soit l'eau, le feu, la terre et l'air. Cette cérémonie peut être utilisée pour guérir, se purifier, être en contact avec nos ancêtres, etc.

Déroulement : faire brûler les pierres dans le feu sacré.
L'aîné prépare la cérémonie.
Les rituels sont différents d'une communauté à l'autre.



Enseignements sur les médecines traditionnelles

Matériel requis : médecines traditionnelles.

Thématique : mieux-être spirituel.

Durée : 60 minutes.

Objectif : mieux comprendre l'utilisation des médecines dans nos communautés.

Déroulement : demander à un aîné de la communauté de venir présenter les différentes médecines et les approches traditionnelles de guérison.



Récit de la création pour les jeunes

Matériel requis : l'histoire de la création, des photos d'animaux et de la Terre mère.

Thématique : mieux-être spirituel.

Durée : de 30 à 60 minutes.

Objectifs : approfondir ses connaissances sur la création de la terre ainsi que sur la représentation des animaux et végétaux et reconnaître que tous les êtres vivants sont connectés.

Déroulement : demander à une personne qui connaît l'histoire de la création de venir la raconter aux jeunes de la communauté et dans les écoles. Promouvoir l'identité culturelle et nos traditions au moyen de contes et de légendes.

SPIRITUEL



Marche communautaire

Matériel requis : bottes de marche et vêtements appropriés (en fonction de la température).

Thématique : mieux-être physique.

Durée : entre 30 et 60 minutes (ou plus si vous le désirez).

Objectifs : bouger, faire de l'exercice et partager une activité physique en famille et entre amis.

Déroulement : prévoir un itinéraire de marche pour le groupe, marcher et se rassembler ensuite pour prendre une collation et échanger.



Randonnée en raquettes

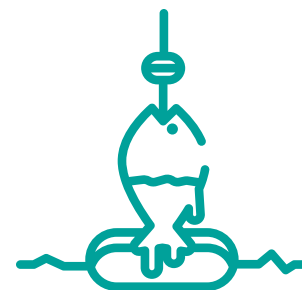
Matériel requis : raquettes traditionnelles ou non et vêtements chauds

Thématique : mieux-être physique.

Durée : 1 heure ou plus, selon votre endurance.

Objectifs : faire de l'exercice et partager une activité physique en famille et entre amis.

Déroulement : prévoir un itinéraire de randonnée pour le groupe, marcher et se rassembler ensuite pour prendre une collation et échanger.



Tournoi de pêche sur la glace

Matériel requis : perceuse à glace, canne à pêche et vêtements chauds.

Thématique : mieux-être physique.

Durée : une demi-journée.

Objectifs : partager vos connaissances et vos trucs de pêche sur la glace avec les jeunes et réaliser une activité de groupe sur le territoire. Les poissons pêchés pourraient aussi être utilisés pour votre repas traditionnel communautaire!

Déroulement : trouver l'emplacement de l'activité. Fixer une date (vérifier les prévisions météorologiques). Promouvoir cette journée dans vos réseaux sociaux. Offrez un cadeau au gagnant du tournoi. Amusez-vous!



Repas traditionnel communautaire

Matériel requis : tous les ingrédients pour les recettes et un endroit pour le repas.

Thématique : mieux-être physique.

Durée : 2 heures, en plus du temps de préparation ensemble.

Objectifs : partager de la nourriture, partager vos meilleures recettes traditionnelles et faire participer les jeunes et les aînés à la préparation du repas.

Déroulement : Cuisiner des mets traditionnels dans un endroit prévu. Montrer aux jeunes à faire de la bannique. Demander à un aîné de prononcer la prière d'ouverture.

PHYSIQUE



Atelier sur les émotions

Matériel requis : projecteur, ordinateur et illustrations d'émotions.

Durée : entre 45 et 60 minutes.

Objectif : apprendre à gérer nos émotions. Les émotions peuvent influencer notre comportement et avoir des effets positifs et négatifs sur les gens.

Déroulement : en classe, nommer avec les jeunes les différentes émotions qui figurent sur les illustrations.
Prendre part à un échange sur des situations qui peuvent changer nos émotions.
Apprendre à gérer nos émotions à l'aide de méthodes telles que la respiration contrôlée, la pleine conscience, etc.



Cercle de partage

Matériel requis : bâton de parole et sauge.

Durée : environ 60 minutes.

Objectif : créer un environnement sécuritaire où les gens peuvent exprimer leur point de vue sur différents sujets et être écoutés.

Déroulement : choisir un thème de discussion.
Demander à un aîné de faire l'ouverture.
Passer le bâton de parole.
Les gens écoutent sans juger les autres qui parlent.



Séance avec un aîné ou un guérisseur spirituel

Matériel requis : aucun.

Durée : environ 60 minutes par personne.

Objectif : offrir des séances de soutien traditionnel aux personnes qui en ont besoin.

Déroulement : réserver une salle confortable et sécuritaire pour les séances avec l'aîné.
Lancer l'invitation à la population.
Établir un horaire.



Grande tournée du mieux-être à domicile

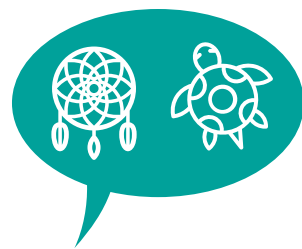
Matériel requis : une voiture, des ballons, un cadeau, etc.

Durée : 1 journée.

Objectif : témoigner une marque d'affection et de générosité aux gens qui en ont besoin.

Déroulement : cibler les personnes qui ont vécu des difficultés récemment.
Rassembler des intervenants qui sont prêts à participer à la tournée au domicile des gens.
La marque d'affection peut être un cadeau ou autre.

ÉMOTIONNEL



Contes et légendes

Matériel requis : livre ou illustrations du conte ou de la légende.

Thématique : mieux-être mental.

Durée : environ 30 minutes
(ou plus en fonction du temps consacré à la discussion).

Objectifs : initier le public (enfants, adolescents, adultes) à la culture ancestrale et amorcer une réflexion grâce à la discussion (sens de la vie, appartenance, etc.).

Déroulement : installer un coin confortable pour les participants (site traditionnel, salle communautaire avec chaises confortables, coussins, etc.).
Racontar la légende et prévoir un support visuel (illustrations) si cela est possible.
Animer une courte discussion selon la thématique du conte ou de la légende et selon l'âge des participants.



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

Matériel requis : aucun matériel précis. Photos ou illustrations anciennes représentatives de la communauté ou de la nation (si cela est possible).

Thématique : mieux-être mental.

Durée : environ 1 heure.

Objectif : accroître les connaissances des participants au sujet de l'histoire de leur peuple.

Déroulement : installer un coin confortable pour les participants en privilégiant une disposition en cercle (site traditionnel, salle communautaire avec chaises confortables, coussins, etc.). Inviter les aînés de la communauté à partager leurs savoirs sur l'histoire de la communauté (traditions, mode de vie ancestral, valeurs, etc.).
Afficher ou faire circuler les photos ou les illustrations.
Animer une discussion.



Enseignements sur le mieux-être et la roue de médecine

Matériel requis : roue de médecine.

Thématique : mieux-être mental.

Durée : de 30 à 60 minutes.

Objectif : partager les enseignements de la roue de médecine et de la vision holistique du mieux-être propre aux Premières Nations.

Déroulement : expliquer les quatre sections de la roue de médecine. Expliquer en quoi la roue de médecine peut aider à atteindre un état d'équilibre holistique. Donner des exemples d'activités liées à chacune des quatre sphères.



Enseignements sur la langue

Matériel requis : selon la disponibilité et les besoins : cahiers d'apprentissage pour les participants et l'animateur, lexiques et affiches ou cartes illustrées.

Thématique : mieux-être mental.

Durée : une heure par cours (ou moins si les participants sont de jeunes enfants).

Objectif : enseigner la langue (niveaux débutant, intermédiaire ou avancé, selon chaque groupe).

Déroulement : inviter une personne-ressource maîtrisant bien la langue à venir transmettre ses connaissances aux participants : présentation théorique, exercices oraux et écrits, conversation, etc.
Adapter le contenu selon l'âge et le niveau de maîtrise de la langue des participants.

MENTAL