

FR

Nom:

Date:



Guide de discussion après le visionnement : Les multiples voies du mieux-être

Utilisez les questions ci-dessous pour guider la discussion autour de la vidéo. Prenez des notes dans l'espace prévu à cet effet.

	Notes
1. Accès à l'aide Qu'ont dit T'áncháy et Lindsay sur les différences d'accès au soutien en santé mentale dans certaines communautés autochtones par rapport aux villes? Pourquoi peut-il être plus difficile d'obtenir certains types d'aide à certains endroits?	
2. Lien avec la nature Quels exemples T'áncháy et Lindsay ont-ils donnés sur l'utilisation de la terre, de l'eau ou des arbres pour se sentir mieux? Comment le fait d'être dehors ou dans la nature peut-il aider à la santé mentale?	
3. Rire et joie Pourquoi T'áncháy et Lindsay appellent-ils le rire un « remède »? Comment l'humour et le fait de s'amuser peuvent-ils t'aider quand tu es stressé·e ou triste?	

Nom:

Date:

4. Différentes façons d'obtenir du soutien

En plus de parler à un·e conseiller·ère, quelles autres façons d'obtenir de l'aide T'áncháy et Lindsay ont-ils mentionnées?

Parmi ces façons, lesquelles sont nouvelles pour toi? Lesquelles as-tu déjà essayées ou entendues?

5. Ne pas dépendre d'une seule chose

Pourquoi T'áncháy et Lindsay pensent-ils qu'il est important d'avoir plus d'un type de soutien?

Que pourrait-il arriver si tu n'avais qu'une seule personne ou une seule façon de t'aider quand tu vis des difficultés?

Après la vidéo :

Entoure une idée que tu veux essayer pour ton mieux-être.

Notes / Questions / Commentaires :