

FR

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

	Possible Student Responses
<p>1. Accès à l'aide</p> <p>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?</p> <p>Pourquoi peut-il être plus difficile d'obtenir certains types d'aide à certains endroits?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Les communautés autochtones n'ont pas toujours le même accès aux services de santé mentale que les zones urbaines.</i> • <i>Il peut y avoir moins de conseillers, de programmes de santé mentale ou de ressources.</i> • <i>La distance, le manque de transport ou l'absence de services culturellement sécuritaires peuvent rendre l'accès à l'aide plus difficile.</i>
<p>2. Lien avec la nature</p> <p>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?</p> <p>Comment le fait d'être dehors ou dans la nature peut-il aider à la santé mentale?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Aller au bord de la rivière ou du lac, s'asseoir près d'un arbre préféré.</i> • <i>Maintenir un lien avec le territoire fait partie de l'identité autochtone, et passer du temps dans la nature peut être apaisant, ancrant et réparateur.</i> • <i>La nature peut être un lieu de réflexion, de connexion et de ressourcement.</i>
<p>3. Rire et joie</p> <p>Pourquoi T'áncháy et Lindsay appellent-ils le rire un « remède »?</p> <p>Comment l'humour et le fait de s'amuser peuvent-ils t'aider quand tu es stressé-e ou triste?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Le rire est appelé un « remède » dans les enseignements autochtones.</i> • <i>Trouver de l'humour et de la légèreté peut aider à libérer le stress et améliorer l'humeur.</i> • <i>Passer du temps à rire avec des ami-e-s peut aider lorsqu'on fait face à des difficultés de santé mentale.</i>

<p>4. Différentes façons d'obtenir du soutien</p> <p>En plus de parler à un·e conseiller·ère, quelles autres façons d'obtenir de l'aide T'áncháy et Lindsay ont-ils mentionnées?</p> <p>Parmi ces façons, lesquelles sont nouvelles pour toi? Lesquelles as-tu déjà essayées ou entendues?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Parler avec des ami·e·s, se connecter à la terre, passer du temps avec des animaux de compagnie, lire des livres ou des bandes dessinées, regarder des vidéos comme We Matter.</i> • <i>Faire des activités créatives ou profiter de ses passe-temps.</i> • <i>Utiliser des liens numériques pour recevoir des messages de soutien.</i>
<p>5. Ne pas dépendre d'une seule chose</p> <p>Pourquoi T'áncháy et Lindsay pensent-ils qu'il est important d'avoir plus d'un type de soutien?</p> <p>Que pourrait-il arriver si tu n'avais qu'une seule personne ou une seule façon de t'aider quand tu vis des difficultés?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Avoir plusieurs types de soutien permet de recevoir de l'aide dans différentes situations.</i> • <i>Si une ressource n'est pas disponible, une autre peut toujours être là pour toi.</i> • <i>Ne dépendre que d'une seule personne ou d'un seul type d'aide peut être risqué si cette personne n'est pas disponible ou si ce n'est pas le bon soutien à ce moment-là.</i>
<p>Après la vidéo :</p> <p>Entoure une idée que tu veux essayer pour ton mieux-être.</p>	

Notes / Questions / Commentaires :