

# Feuille d'activité 3

Dans chacune de ces trois histoires, les intervenant.e.s évoquent leurs expériences et les obstacles aux ressources en santé mentale qu'ils.elles ont rencontrés en raison de leur culture ou de leur identité.

## Histoire 1 : Tunchai et Lindsay

1.

a) En quoi l'accès aux services et aux ressources de santé mentale est-il différent en région rurale comparativement à l'accès en région urbaine?

b) Quelle incidence est-ce que ça pourrait avoir sur les personnes autochtones qui vivent en région rurale?

2. Tunchai et Lindsay mentionnent d'autres moyens par lesquels elles trouvent du soutien qui font partie intégrante de leur identité autochtone.

a) Dresse la liste des exemples fournis.

b) Quels sont ceux que tu connais? Quels sont ceux que tu connais peu ou que tu ne connais pas du tout?

c) Est-ce qu'il y a des sources de soutien dans ta culture qui sont similaires ou différentes de celles mentionnées par Tunchai et Lindsay? Explique.

3. Quels liens vois-tu entre l'histoire de Tunchai et de Lindsay et les autres histoires?

## Histoire 2 : Maryam et Aswani

1. Qu'a ressenti Aswani lorsqu'elle est entrée à l'université?

- 
2. Quels sont les signes que Maryam a reconnus qui lui ont fait comprendre qu'Aswani avait des difficultés de santé mentale?
3. a) Comment la culture d'Aswani a-t-elle influencé son parcours de santé mentale?
- b) Après qu'Aswani a commencé à suivre un traitement, quels sont les autres obstacles qu'elle a rencontrés dans sa famille?
4. Orienter la personne vers de l'aide :
- a) Comment Maryam a-t-elle orienté Aswani vers de l'aide?

b) Après avoir orienté Aswani vers de l'aide, qu'est-ce que Maryam a continué à faire?

5. Maryam a affirmé que le processus de guérison n'est pas linéaire. Selon toi, qu'est-ce que ça veut dire? Explique. (Indice : linéaire = qui a la forme d'une ligne)

6. Quels liens vois-tu entre l'histoire de Maryam et d'Aswani et les autres histoires?

### **Histoire 3 : Kirbie et Estyr**

1. Comment l'éducation et l'identité de Kirbie ont-elles influé sur sa capacité à demander de l'aide en santé mentale?

## 2. Personne aidante :

a) Comment les expériences passées d'Estyr en tant que « personne aidante » ont-elles influencé son rôle de personne de soutien principale auprès de Kirbie?

b) Comment ses expériences antérieures ont-elles influencé les choix qu'elle a faits en soutenant Kirbie?

3. Pourquoi est-ce que c'était important pour Kirbie d'élargir son réseau de soutien?  
En quoi est-ce que ça l'a aidé.e?

4. Quels liens vois-tu entre l'histoire de Kirbie et d'Estyr et les autres histoires?