

Date : _____

Nom : _____

Feuille d'activité 2 :

Clé de réponses :

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.

	Réponses possibles des élèves
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?	• Les communautés autochtones n'ont pas toujours le même accès aux services de santé mentale que les zones urbaines. • Il peut y avoir moins de conseillers, de programmes de santé mentale ou de ressources. • La distance, le manque de transport ou l'absence de services culturellement sécuritaires peuvent rendre l'accès à l'aide plus difficile.
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?	• Aller au bord de la rivière ou du lac, s'asseoir près d'un arbre préféré. • 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. • La nature peut être un lieu de réflexion, de connexion et de ressourcement.
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?	• Le rire est appelé un « remède » dans les enseignements autochtones. • Trouver de l'humour et de la légèreté peut aider à libérer le stress et améliorer l'humeur. • Passer du temps à rire avec des ami-e-s peut aider lorsqu'on fait face à des difficultés de santé mentale.

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?	• 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. • Faire des activités créatives ou profiter de ses passe-temps. • Utiliser des liens numériques pour recevoir des messages de soutien.
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?	• Avoir plusieurs types de soutien permet de recevoir de l'aide dans différentes situations. • Si une ressource n'est pas disponible, une autre peut toujours être là pour toi. • 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.
Après la vidéo : Entoure une idée que tu veux essayer pour ton mieux-être.	

Notes / Questions / Commentaires :