

Feuille d'activité 4

Histoire 1 : Tunchai et Lindsay

🎥 Règle d'or no 5 | Tunchai and Lindsay – Connect to Help Vidéo →

« *Dans de nombreuses communautés autochtones, l'accès aux services ou aux ressources de santé mentale n'est pas le même que dans les communautés urbaines ou ailleurs.* »

Tunchai et Lindsay se sont rencontrées lors d'une conférence liée au travail qu'elles effectuent à l'appui des jeunes autochtones et de la santé mentale dans les communautés autochtones. Tunchai explique qu'il y a beaucoup de formes d'aide auxquelles on peut accéder et auxquelles on ne penserait peut-être pas, comme le lien avec la terre, le lien avec la communauté et le rire. Lindsay est du même avis. Elle explique qu'elles essaient d'encourager les jeunes à ouvrir les yeux, à voir ce qu'ils.elles ont, à se tourner vers différentes personnes et à chercher différentes façons d'obtenir de l'aide.

Histoire 2 : Maryam et Aswani

🎥 Règle d'or no 5 | Maryam and Aswani – Connect to Help Vidéo →

« *Ayant grandi dans une culture où parler de sa santé mentale n'est pas approprié, je ne savais pas où chercher de l'aide.* »

Aswani et Maryam se sont rencontrées lors de la semaine d'orientation au cours de leur première année d'études. Aswani avait des problèmes d'anxiété. Elle était agitée, avait des palpitations et n'arrivait pas assister à ses cours. Elle s'est confiée à Maryam et a été surprise d'apprendre que cette dernière avait déjà vécu des symptômes d'anxiété similaires dans le passé. Maryam lui a suggéré quelques ressources qu'elle avait trouvées utiles, mais a laissé Aswani décider de ce qui lui convenait. Maryam

était là pour soutenir et encourager Aswani, quels que soient les moyens ou les traitements qu'elle choisissait. Aswani se souvient que ça lui a vraiment fait du bien de voir une personne qui avait vécu la même chose et qui allait mieux aujourd'hui, et de savoir qu'elle aussi pourrait aller mieux.

Histoire 3 : Kirbie et Estyr

🎥 Règle d'or no 5 | Kirbie & Estyr - Connect To Help Vidéo →

« Il est très difficile pour les personnes queers de trouver leur place, ainsi que du soutien, de l'acceptation et de l'amour. »

Kirbie et Estyr se sont rencontré.e.s à l'université. Kirbie et Estyr se sont particulièrement rapproché.e.s au cours de leur troisième année d'études, lorsque les deux étaient colocataires et que Kirbie a commencé à dévoiler qu'iel était une personne queer. Selon Kirbie, Estyr est l'une des principales personnes qui l'ont encouragé.e à être soi-même, à découvrir son identité et à la célébrer. Malgré le soutien d'Estyr, Kirbie a continué à lutter contre la dépression et l'anxiété qu'iel a connues tout au long de sa vie. Même si Estyr voulait aider Kirbie, elle a admis qu'elle n'avait ni la capacité ni l'expérience nécessaires pour offrir à Kirbie l'aide dont iel avait besoin et l'a encouragé.e à consulter. Kirbie a reconnu qu'iel devait élargir son réseau de soutien et a continué à nouer des amitiés au sein de la communauté queer.