Inuusittiaringniq

Actualités de la communauté de bien-être du Nunavut

united FOR LIFE ᐊᑕᐅᓯᐅᖅᑕᖏᑦ ᐃᓄᓐᓂᑦ

Hiver 2017, numéro 2

Apprentissage des techniques de couture traditionnelles à l'atelier de couture de Pangnirtung

L'atelier de couture de Pangnirtung sur la confection de vêtements traditionnels s'est déroulé tout au long de l'automne 2016. Les instructrices étaient deux ainées expertes en confection de vêtements traditionnels; l'atelier portait sur la méthode à suivre et l'utilisation adéquate du matériel. Les ainées ont enseigné aux participantes les techniques de couture à la main permettant de confectionner des vêtements d'apparence traditionnelle de la meilleure qualité, comme le faisaient les générations passées. Les participantes se sont également familiarisées avec les matières à utiliser pour confectionner des vêtements traditionnels et ont découvert en quoi elles se rapportent à la culture inuite.

Pendant l'atelier, cinq participantes ont appris à confectionner de A à Z des kamiks, et cinq autres, des parkas en peau de phoque. L'atelier a été assez couru : plus de 200 personnes ont voulu s'y inscrire.

« C'est notre mode de vie, notre culture, et nous ne devons pas l'oublier. Nos ancêtres les portaient, et il est important de savoir comment les fabriquer; c'est pourquoi j'ai accepté de donner l'atelier de confection de kamiks. Je suis reconnaissante d'avoir pu y prendre part. »
– Oleepika, instructrice ainée

Le comité sur la santé et le mieux-être communautaires de Pangnirtung était tellement satisfait de l'atelier qu'il l'a inclus dans son plan de mieux-être communautaire, afin que la population puisse en profiter pendant de nombreuses années encore.

Participantes à l'atelier de confection de kamiks et de parkas de Pangnirtung : Jeannie Metuq, Eva Nakashuk, Annie Shoapik, Lourie Nakashuk, Lucy Kuluguqtuq, Mona Dialla et Grace Metuq (Lucy Metuq, la mère de Grace, a confectionné ses kamiks). (Photo : gracieuseté de David Kilabuk)

« Il est extrêmement important de découvrir nos valeurs traditionnelles pendant que nos ainés sont encore là pour nous les enseigner, si nous voulons garder nos traditions vivantes », a déclaré Mona Dialla, coordonnatrice du programme de couture, qui ajoute que le seul défi a été de respecter l'horaire compte tenu de tout le travail nécessaire à la confection des vêtements. Elle encourage d'autres localités à mettre en place des programmes semblables, puisqu'ils sont bénéfiques pour la santé des participantes et participants et de la communauté dans son ensemble.

Participantes confectionnant leurs kamiks : Rangée du haut, à partir de la gauche : Leetia Kakee, Ooleepa Nauyuk et Lucy Kuluguqtuq.

Rangée du bas : Lourie Nakashuk (Photo : gracieuseté de David Kilabuk)

Jeannie Metuq, l'une des participantes à l'atelier, explique les effets positifs des programmes d'enseignement des compétences traditionnelles sur sa santé et son bienêtre et ceux de la communauté :

« Ce fut une expérience très importante pour moi. J'ai pu travailler avec d'autres femmes, ce qui a été bénéfique pour ma santé mentale, puisque c'était une occasion de rencontrer d'autres femmes et de discuter avec elles, mais aussi de s'entraider et simplement de passer du temps en bonne compagnie.

Nous devons apprendre à coudre et préserver ce savoir pour le transmettre à la prochaine génération. Savoir coudre permet également d'aider d'autres personnes qui n'ont pas les moyens d'acheter ce qu'il faut pour apprendre ou pour confectionner leurs propres vêtements. Je ne peux pas parler au nom des autres participantes, mais je crois que l'atelier a amélioré notre estime de soi, et pour ma part, je me sens maintenant plus en confiance pour confectionner un parka. »

Atelier de couture de Pangnirtung

Personne-ressource : Mona Dialla
Téléphone : 867 473 2673
Courriel : mdialla@gov.nu.ca

La campagne sur les sources sociales de tabac a été lancée le 16 janvier dans le cadre de la Semaine nationale sans fumée. Son objectif est de restreindre l'accès des jeunes Nunavummiutes et Nunavummiuts aux produits du tabac en encourageant les adultes à laisser le meilleur héritage possible à leurs enfants, en ne leur donnant pas de tabac.

Pour en savoir plus ou pour obtenir des conseils pour cesser de fumer :

Appelez sans frais la ligne d'aide au renoncement au 1-866-368-7848
Courriel : quithelp@gov.nu.ca

Consultez la page Facebook *Tobacco Has No Place Here* (Le tabac n'a pas sa place ici).

Visitez le site www.nuquits.gov.nu.ca/fr

Conseil Saisis la vie : Formations offertes partout au Nunavut

Le Conseil Saisis la vie offre différents ateliers et formations, notamment la Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (FATIS), offerte à l'échelle du territoire. Le programme propre au Nunavut se nomme « Uqaqatigiilluk! » (Parlons-en!), et ses premières séances ont eu lieu à l'automne 2016. Composé de deux journées de formation, le programme est animé par deux formateurs, dont Cecile Guerin du Conseil Saisis la vie, qui est coordonnatrice territoriale de la FATIS.

Les participantes et participants apprennent et mettent en pratique les compétences qui leur permettront de repérer les personnes présentant un risque immédiat de suicide et d'intervenir auprès d'elles.

Toutes les Nunavummiutes et tous les Nunavummiuts de 16 ans et plus peuvent organiser une séance dans leur localité ou y participer. La FATIS est offerte en fonction de la demande et de la disponibilité du personnel de formation. Le programme est en place au Nunavut depuis 2011.

« Je crois que presque n'importe qui peut apprendre les techniques d'intervention face au suicide, ce qui signifie que beaucoup de gens pourraient contribuer à prévenir les suicides dans nos localités. »

– Cecile Guerin, à propos de la possibilité de devenir formatrice ou formateur pour la FATIS

Le Conseil Saisis la vie est à la recherche de résidentes et de résidents d'Iqaluit, de Pangnirtung, d'Igloolik, de Rankin Inlet, de Baker Lake et de Cambridge Bay qui voudraient participer aux séances de formation des formateurs qui auront lieu à Iqaluit en mars 2017. Les personnes souhaitant devenir formatrices ou formateurs accrédités sont invitées à communiquer avec le Conseil (aux coordonnées ci-dessous).

Le Conseil Saisis la vie offre également les formations suivantes, gratuitement ou à peu de frais, à la population nunavoise : automutilation chez les jeunes; pratiques tenant compte des traumatismes; La création d'environnements sûrs en dix étapes (Croix-Rouge); safeTALK; formation de leadeurs pour le soutien par les pairs (ACYF); Premiers soins en santé mentale pour les Inuits; et Stewards of Children. Pour en savoir plus ou pour demander la tenue d'une de ces formations dans votre localité, communiquez avec le Conseil.

Des membres du personnel du Conseil Saisis la vie, Adam Akpik (coordonnateur de l'élaboration des programmes) et Delma Autut (coordonnatrice de programme), en compagnie des élèves de Baker Lake ayant réussi la formation de leadeurs pour le soutien par les pairs. (Photo du Conseil Saisis la vie)

Conseil Saisis la vie

Téléphone : 867 975 3233

Sans frais : 1 866 804 2782

Courriel : embracelife@inuusiq.com

Site web : inuusiq.com

Le site web contient de nombreuses ressources pour la population, les groupes communautaires et les travailleuses et travailleurs de première ligne.

Niqitsiavut – Projet de sécurité alimentaire de Baker Lake

Niqitsiavut est un projet de sécurité alimentaire mis sur pied à Baker Lake dans le cadre duquel sont offertes différentes activités, comme des cours de cuisine où les participantes et participants apprennent notamment à élaborer un budget pour les ménages à faible revenu et à éliminer le gaspillage d'aliments.

À l'heure actuelle, les cours ont lieu chaque semaine au Collège de l'Arctique du Nunavut, et durent de deux à quatre heures. Le programme est ouvert à toute la population de la localité, et l'ensemble de la communauté – personnel enseignant et infirmier, GRC, épiceries locales – collabore pour assurer sa réussite.

Selon Justin Guitard, coordonnateur du programme, le principal objectif est « d'aider les résidentes et résidents à faire de meilleurs choix alimentaires pour leur famille et à réduire au minimum le gaspillage de nourriture. » Il précise que l'atteinte de cet objectif repose en grande partie sur l'acquisition de compétences en cuisine, en préparation de repas et en établissement de budget.

Le programme est géré par du personnel à temps partiel et des bénévoles, et est financé par First Food Newfoundland-Labrador, un organisme sans but lucratif se consacrant à l'amélioration de la sécurité alimentaire, ainsi que par la Coalition sur la sécurité alimentaire du Nunavut. Il comprend un comité formé de cinq membres qui s'occupent de la coordination, échangent des idées et prennent des décisions afin d'assurer le bon déroulement du programme et d'éliminer toute difficulté éventuelle. Le personnel du programme de nutrition prénatale de Baker Lake lui prête également mainforte au besoin. Justin exprime en ces mots son appréciation pour ses collègues et l'importance de la collaboration : « C'est grâce à des gens comme eux que nous arrivons à surmonter les difficultés. »

Nicole Kaayak et Obid Kudjaak préparent les ingrédients d'une soupe au caribou. (Photo de J. Guitard)

L'un des premiers cours de l'année a eu lieu le 14 janvier : des jeunes y ont appris la cuisine, la préparation de repas ainsi que les règles de salubrité à respecter. Près de 30 jeunes ont participé à ce programme d'un mois!

Niqitsiavut – Projet de sécurité alimentaire de Baker Lake

Personne-ressource : Justin Guitard
Téléphone : 867 793 2599
Courriel : niqitsiavut@gmail.com

À propos de ce bulletin

Inuusittiaringniq signifie « bien vivre ensemble ». Ce bulletin présente des récits sur les initiatives communautaires de mieux-être mises en œuvre partout au Nunavut, ainsi que d'autres renseignements pour les leadeures et leadeurs locaux en matière de mieux-être. Chaque numéro décrit des projets réussis et de nouvelles initiatives en donnant des détails utiles sur ce qui fonctionne afin que nous puissions apprendre des expériences des autres.

Pour proposer un récit, écrivez-nous à embracelife@inuusiq.com.

S'ABONNER

Pour vous abonner au bulletin *Inuusittiaringniq*, écrivez-nous à embracelife@inuusiq.com.