

Camp d'été sur le mieux-être pour les jeunes à Iqaluit

L'équipe pour le mieux-être des jeunes à Iqaluit a organisé des camps d'été pour le mieux-être des jeunes, qui ont eu lieu pendant deux semaines, du lundi au vendredi, de 10 h à 17 h. Sept jeunes, âgés de 10 à 15 ans, ont pris part au premier camp. Plusieurs activités étaient au programme, comme de la couture, la fabrication d'ulu, la préparation du pitsi, l'identification de plantes, des contes racontés par un Aîné, l'écorchage de phoque, une randonnée guidée dans la nature, une visite des sites archéologiques du parc territorial Qaummaarviit, des arts et de l'artisanat, de la photographie, des activités récréatives et des jeux.

Les activités se déroulaient à plusieurs endroits, comme dans la nature, au Centre de mieux-être, au pavillon du parc Sylvia Grinnell et à la piste de curling.



Des jeunes en randonnée guidée accompagnés par un chasseur expérimenté

La santé mentale, la prévention du suicide, un mode de vie sain (physiquement et psychologiquement), l'engagement des jeunes et le lien avec la culture sont

au cœur du programme. Le camp se concentre sur la santé mentale et le mieux-être en s'inspirant du programme Makimautiksats du Centre de recherche sur la santé Qaujigiartiit, qui a été conçu pour favoriser l'autonomie des jeunes. Cela se fait en créant un lien d'appartenance entre les jeunes et leur culture et communauté, et en leur enseignant les valeurs sociétales inuites.



Des jeunes en train de manger un repas traditionnel et d'apprendre sur le mode de vie traditionnel, les plantes et la médecine avec un Aîné.

Le camp était administré par quatre employés à temps plein ainsi que des Aînés et des chasseurs de la localité. Chaque jour, une valeur sociétale différente constituait le thème. Les activités étaient animées par des gens d'Iqaluit qui enseignaient des compétences traditionnelles. Le personnel de mieux-être pour les jeunes leur montrait des aptitudes d'adaptation et tentait de faire des liens entre ces aptitudes et la valeur sociétale du jour. Par exemple, pour le thème « Mouvements du corps et nutrition », le groupe s'est rendu à la rivière pour récupérer de l'eau, un Aîné a parlé des bienfaits de la nourriture traditionnelle qu'ils mangeaient ensemble et ils ont fait du yoga et des exercices de respiration. Des habitudes de vie saines traditionnelles couplées à des stratégies d'adaptation modernes et des exercices de pleine conscience faisaient partie du programme quotidien.

Au cours des deux semaines, le groupe a dû surmonter diverses difficultés comme des problèmes de comportement et la température. Le programme n'avait aucun lieu permanent; le groupe devait donc trouver un endroit pour le déroulement des activités chaque jour. On avait prévu plusieurs solutions de rechange en cas de mauvaise température. Il y a eu certains problèmes de comportement au sein du groupe; certains participants manquaient de respect dans leurs échanges. Ces problèmes ont été réglés grâce à un dialogue ouvert sur la communication respectueuse. Les jeunes ont été invités à résoudre leurs conflits dès qu'ils survenaient. Le camp prônait le respect en tout temps, et l'intimidation n'était pas tolérée.



Youth learning how to prepare pitsoq



Des jeunes en train d'apprendre à écorcher un phoque

Équipe pour le mieux-être des jeunes d'Iqaluit

Personnes-ressource : Misha Leach, Todd Galloway, Kaity Inookee et Darron Clark

Téléphone : 867 979-7661

Courriel : youthwellnessteam@gov.nu.ca

Relations saines : parlons de nous

Cette année, le ministère de la Santé a créé un dépliant appelé *Piqpagahuutiqqatiaqtumik: Uqautigilaqqut Uvaptigut*. Cette ressource contient de l'information pour les Nunavummiuts sur les relations saines et malsaines, la pratique de communications saines et la façon de surmonter une rupture.

Elle indique vers où se tourner si vous avez besoin de conseils concernant une relation ou si vous ne vous sentez pas en sécurité. Le dépliant peut être utilisé pour engager la conversation par le personnel infirmier, les travailleurs en santé communautaire, les enseignants et les travailleurs des Services à la famille ou comme ressource à consulter à la maison.



Ce document peut être consulté en ligne dans les quatre langues officielles au :

<https://www.irespectmyself.ca/fr>.

Renseignements : sexualhealth@gov.nu.ca.

Conseil Saisis la vie : formation d'animateurs de soutien à la guérison

La formation pour les animateurs de soutien à la guérison est une formation de trois jours qui permet aux participants de guérir, ainsi que d'apprendre à mettre sur pied des groupes de soutien à la guérison. Durant trois jours, les participants participent à des activités pratiques et à des exercices de guérison, par exemple pour se recentrer et des exercices de pleine conscience, qui sont des techniques thérapeutiques pour prendre soin de soi.

Pour les Nunavummiuts, la guérison est un besoin important dans la communauté. Les professionnels de la santé mentale offrent des services de guérison essentiels dans nos localités. Toutefois, ils ne sont parfois pas assez nombreux pour répondre à la demande ou ne sont pas en mesure d'offrir l'approche traditionnelle qui reflète les valeurs sociétales inuites. La formation des animateurs vise principalement à former des auxiliaires et des membres des communautés pour qu'ils soient en mesure de mettre sur pied des groupes de soutien à la guérison qui s'inscrivent la culture et la langue inuite. C'est l'occasion pour les membres de la communauté de contribuer à répondre aux besoins de guérison et de mieux-être de façon additionnelle ou différente. Les groupes de soutien peuvent être organisés n'importe où, comme dans les centres communautaires, dans la nature et dans les centres de mieux-être.

Le Conseil Saisis la vie donne cette formation aux gens qui se sentent prêts à aider la collectivité en facilitant des groupes de guérison. Le nombre idéal de participants à la formation est de huit à douze. La formation est financée grâce à une entente de contribution avec le ministère de la Santé. Les groupes de soutien peuvent aussi faire une demande de financement à *Inuusivut Anninaqtuq* pour appuyer les groupes de guérison locaux.



Des participants à la formation d'animateurs de soutien à la guérison

Conseil Saisis la vie

Téléphone : 867 975-3233

Ligne sans frais : 1 (866) 804-2782

Courriel : embracelife@inuusiq.com

Site web : inuusiq.com

Le site web propose de nombreuses ressources aux membres du public, aux groupes communautaires et aux travailleurs de première ligne.

À propos de ce bulletin

Inuusittiarngniq signifie « bien vivre ensemble ». Ce bulletin présente des articles sur des initiatives communautaires de mieux-être mises en œuvre dans l'ensemble du Nunavut et d'autres renseignements à l'intention des leaders communautaires en matière de bien-être. Chaque numéro présente des réussites et de nouvelles initiatives en mettant l'accent sur des détails pratiques et sur ce qui fonctionne bien afin que nous puissions apprendre de l'expérience des autres.

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

ABONNEMENT

Pour vous abonner à *Inuusittiarngniq*, écrivez-nous à embracelife@inuusiq.com.

Subscribe to *Inuusittiarngniq*, email us: embracelife@inuusiq.com.

Programme canadien de nutrition prénatale de Kimmirut

Le Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) est un programme communautaire offrant du soutien visant à améliorer la santé et le bien-être des femmes enceintes, des nouvelles mères et des bébés. Un des objectifs principaux du PCNP de Kimmirut était d'encourager les nouvelles mères et les femmes enceintes à passer plus de temps à l'extérieur et à profiter de la nature.

Il avait aussi pour objectif de fournir des aliments sains pour les femmes enceintes et leurs enfants. Ce programme vise l'apprentissage d'aptitudes pour les femmes, la pratique d'activités physiques et la promotion de la santé mentale. À Kimmirut, le PCNP a décidé d'utiliser le financement pour l'amélioration du PCNP pour mettre sur pied un programme dans la nature comportant des activités de pêche, de chasse au phoque et de chasse à l'oie.

Les coordonnateurs du PCNP et la coordonnatrice du mieux-être communautaire ont travaillé ensemble avec les membres des communautés et hameaux locaux pour mettre en place l'évènement. Des guides locaux expérimentés ont été embauchés pour guider les participants du PCNP dans la nature en motoneige et qamutik. Le lac est à environ une heure et demie de route de Kimmirut.



Quelques-uns des nourrissants et délicieux ombles chevaliers pêchés durant le voyage de pêche du PCNP.

« On discute, on planifie et on s'entraide si on rencontre un obstacle », explique Rita Kolola, coordonnatrice du mieux-être communautaire de Kimmirut

Ensemble, les participants au PCNP ont pêché de 25 à 30 poissons d'Iqaluit Iqalliaqvik, ainsi que deux phoques en allant au lac. Les participants ont partagé avec leur famille les poissons qu'ils ont pêchés; l'un des phoques, attrapé par un guide, a été partagé avec les participants.



Des participants au PCNP et la coordonnatrice du mieux-être communautaire se préparant pour le voyage de pêche à Kimmirut

Le PCNP de Kimmirut est un excellent exemple de travail d'équipe rassemblant plusieurs femmes et des membres de la communauté afin de partager leurs expériences et se soutenir mutuellement pour assurer leur santé et leur bien-être.

PCNP de Kimmirut

Personnes-ressource : Jeannie Padluq, coordonnatrice du PCNP et Rita Kolola, coordonnatrice du mieux-être communautaire

Téléphone : 867 939-2335

Courriel : RKolola@gov.nu.ca