

Émotionnel  
Mental

Mon mieux-être,  
ça m'appartient,  
même en télétravail

Physique  
Spirituel

SE DIVERTIR



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

## Émotionnel

### Prenez du temps pour rire

Le contexte particulier de la pandémie nous amène peut-être à expérimenter une gamme d'émotions qui nous est inhabituelle.

Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue. Essayons de mettre un peu de rire dans ce contexte difficile afin de nous changer les idées et de faire diminuer les sensations d'inconfort.

Rire fait tellement de bien! En ces temps où nos repères sont grandement bousculés, rions un peu! Rien ne vous empêche de partager avec vos collègues des vidéos drôles lors de pauses.

<http://www.wapikoni.ca/films/innu-papu-les-innus-qui-rient>

<https://zonevideo.telequebec.tv/media/48801/appele-conference/like-moi>



## Mental

### Réjouissez-vous des petites joies du quotidien

Prenez le temps de savourer votre café préféré, de prendre un bon bain chaud ou de profiter des journées printanières qui se présentent. Des petites choses simples peuvent nous aider à nous changer les idées et à voir du positif.

### Découvrez-vous de nouveaux passe-temps

Écouter des baladodiffusions, bricoler, tricoter, méditer, écouter une conférence TED, écrire, lire, retaper un vieux meuble, etc.

C'est l'occasion de faire les activités pour lesquelles vous manquez toujours de temps!

### Restez en contact avec votre entourage

Même à distance, vous pouvez continuer de créer des moments plaisants avec les gens qui vous entourent. Vous pouvez vous fixer des rendez-vous par vidéo. Vous pouvez aussi vous échanger vos activités préférées à faire de la maison ou les nouvelles séries que vous écoutez.



## Et avec mes enfants?

Il peut être difficile de trouver un moyen d'occuper les enfants pendant que l'on travaille de la maison. Essayez d'établir un horaire avec eux. Vous pouvez vous inspirer de celui créé par le [CEPN](#). Son site Web propose également des [activités à faire en famille](#).

En période de stress et de crise, il est courant que les enfants cherchent plus d'affection et d'attention des parents. Discutez de la COVID-19 avec vos enfants de manière honnête et adaptée à leur âge.

Voici une [affiche](#) pour expliquer le coronavirus aux enfants. Vous pouvez aussi utiliser des [dessins à colorier gratuits](#) pour distraire les enfants pendant que vous travaillez.

## Liens utiles sur le télétravail

[Activités de relaxation à faire à la maison pendant la quarantaine de la COVID-19](#)

[Application de méditation gratuite](#)

[Vidéos réalisés par des jeunes des Premières Nations](#)

[Applications et sites pour éduquer et distraire les enfants](#)

[Comment garder vos enfants occupés et poursuivre leur apprentissage pendant la fermeture des écoles](#)

## Physique

### Faites-vous des séances d'entraînement à la maison

Comme les installations d'entraînement et de sport sont fermées pendant quelques semaines, plusieurs plateformes numériques et centres sportifs offrent un accès gratuit à une foule d'activités :

- Yoga (Lululemon: <https://www.youtube.com/user/lululemon> ou Alo Yoga offrent des cours en ligne gratuits : <https://www.youtube.com/channel/UCJEi1foUiGObzzQM3QA2H5A>)
- Activité physique et entraînement général : <https://www.facebook.com/loisirsvalcartier/posts/3044558908900469>
- Entraînement en ligne offert par le PEPS : <https://peps.ulaval.ca/entraitements-en-ligne/>

Vous pourrez ainsi conserver vos bonnes habitudes d'entraînement. Comme les programmes demandent bien peu de matériel, c'est possible de tout faire à la maison! L'activité physique permet d'évacuer le stress et d'éliminer les tensions en cette période incertaine; c'est un excellent moyen de prendre soin de votre santé mentale.

### Cuisez en famille

Profitez-en pour essayer de nouvelles recettes. Pourquoi pas les fameuses tartelettes portugaises?

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6204-tartelettes-portugaises-pasteis-de-nata>

### Nouvelles habitudes pour améliorer son mieux-être (p. 21 du journal créatif)

Utilisez le journal créatif afin de documenter vos habitudes de vie. L'outil vous permet de faire une appréciation par code de couleur (vert, jaune, rouge) de vos habitudes de vie. Vous saurez ainsi vos forces et vos objectifs d'amélioration.



## Spirituel

### Apprenez sur votre culture et celle des autres

Une des meilleures façons de reconnecter avec son mieux-être spirituel est d'apprendre quelques mots dans une langue des Premières Nations. De plus, cette période nous donne l'occasion d'apprendre quelques mots dans les autres langues autochtones.

**Wendat** : <https://languewendat.com/> (EN-FR) - **Mi'gmaq** : <http://www.learn.migmaq.org/> (EN)

**Innu** : <https://www.innu-aimun.ca/francais/> (EN-FR) - **Malécite** : <https://pportal.org/> (EN)

**Mohawk** : <http://www.kanehsatakevoices.com/lessons/lesson-1/> (EN - FR)

**Atikamekw** : <https://apps.apple.com/ca/app/conversation-en-atikamekw/id952851050?l=fr> (iPad et iPhone seulement)

**Anishnabe** : <http://kzadmin.com/Learningalgonquin.aspx>

**Abenaki** : <https://dictionnaireabenakis.com/> (FR) - **Cri** : <https://lessons.eastcree.org/dialects> (FR-EN)

**Inuit** : <https://tusaalanga.ca/> (FR-EN) <https://soundcloud.com/user-623280927> (EN)

En ce temps particulier, prenez le temps d'apprendre d'où vous venez. Parlez avec vos aînés, vos guides spirituels et vos gardiens des connaissances (bien évidemment, à distance!) pour en apprendre plus sur vos coutumes et vos traditions.

Ce site présente l'histoire de la création de quatre différentes nations au Canada, une belle occasion d'en apprendre davantage sur les autres nations et de voir les similarités qui nous unissent : <http://www.fourdirectionsteachings.com/> (EN - sous-titres FR).

Rendez-vous sur le territoire afin de vous y reconnecter. Si cela est possible, recueillez des médecines.