



Émotionnel
Mental

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

Physique
Spirituel



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

LA TRANSITION VERS L'ÉTÉ

Émotionnel

Préparez votre jardin

Un jardin ne se crée pas en une seule journée... ni même en une semaine! Il faut savoir être patient, et attentionné aussi. On est terriblement habitué à vivre dans un monde où tout va vite et où on s'habitue à l'instantanéité, mais le jardinage vient faire contrepoids et nous réapprend les vertus de la patience.

L'épicerie – Un potager sur le balcon : <https://www.youtube.com/watch?v=4VWByBeJ7cw>.

Semaine 1 du mois de juin – Comment faire son premier potager :

<https://www.youtube.com/watch?v=8lwTTWtnkd0>.

Calendrier des cultures :

<https://espacepurlavie.ca/calendrier-de-semis-de-legumes>.



Physique

Pratiquez des activités à l'extérieur

Avec le retour du beau temps, il est temps de passer de la course en intérieur vers la course à l'extérieur. Voici un guide pour vous soutenir dans cette transition :

<https://blogue.physioextra.ca/fr/passer-du-tapis-roulant-la-course-exterieur>.

Il est enfin temps de sortir le BBQ! Profitez du beau temps et de la chaleur pour essayer de nouvelles recettes sur le grill :

<https://foodlavie.com/sections/recettes/themes/bbq>.

Mental

Planifiez des projets

Le contexte a probablement modifié vos plans de vacances pour l'été. Cette situation peut amener plusieurs personnes à appréhender cette période. C'est le moment de vous trouver des projets pour vous occuper et vous donner envie que les journées plus chaudes arrivent. Prenez du temps pour faire des travaux extérieurs ou vous remettre en forme, par exemple. Visualisez ce que vous aimeriez faire au cours des prochains mois et ce qui vous ferait plaisir.

Spirituel

Prenez conscience de notre connexion avec le territoire

La connexion au territoire et aux créatures qui l'habitent est primordiale dans la spiritualité des Premières Nations. Même si ces moments nous bousculent, nous devons prendre le temps d'observer comment ils peuvent nous rapprocher de la terre mère. Une des plus belles choses qui survient durant cette période est le processus de guérison et le retour à la normale de la nature. À travers le monde entier, la qualité de l'air et de l'eau s'améliore et les animaux retournent dans leur territoire. Nous avons et nous prenons maintenant le temps de sortir et nous reconnecter avec le territoire. Avec l'arrivée du printemps, il est important de se rappeler que cette connexion est en nous tous, et que nous devons en profiter.

Et avec mes enfants?

Télé-Québec a mis en ligne une plateforme destinée à maintenir les acquis et les apprentissages durant la période de confinement :

Friandises pour matière grise : <https://enclasse.telequebec.tv/>.

Vous pouvez également faire participer vos enfants aux projets de jardinage :

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=jardiner-avec-enfant&gclid=Cj0KCOjw4dr0BRCxARIsAKUNjWTHgy7LmHZLCB3FGOBq_sd6kCFv861o4CNMYwi61MXcGduDuhp3lDoaAj1nEALw_wcB.

Liens utiles

- [Veiller à son équilibre en période de turbulence](#)
- [Visite du jardin des Premières Nations au Jardin botanique](#)
- [Dans les jardins des Premières Nations](#)
- [Trucs de jardinage – La culture en pots](#)
- [Comment faire un potager vertical à l'aide d'une palette](#)
- [Inspiring Woman Growing a Huge Amount of Food in a Tiny Backyard in the City!](#)
- [Suggestions de lectures sur le jardinage](#)
- [Favourite books for Canadian gardeners](#)

