

#### Le territoire et la santé mentale chez les jeunes

#### Présentée par :

Caroline Quitich, chef d'équipe communautaire Bibiane Quitich, éducatrice spécialisée Josée Petiquay, éducatrice spécialisée Stéphanie Flamand, éducatrice spécialisée Nadine Flamand, éducatrice spécialisée Adeline Flamand, intervenante communautaire

En collaboration avec : Josiane Robertson, Clédor Diabone, Katy Langevin



## Mise en place de camp de jour

- Pour les 5 à 11 ans ayant des besoins spéciaux
  - Principalement au Centre Mihawoso, avec des sorties au site Nid d'aigle
- Pour les adolescents, 12 à 18 ans
  - Au site Nid d'aigle

Le site Nid d'aigle est situé à moins de 4 km de la communauté, situé sur le territoire.

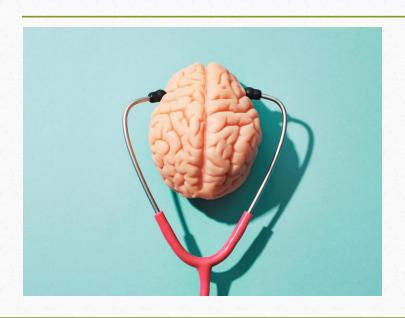
## Qu'estce que le territoire

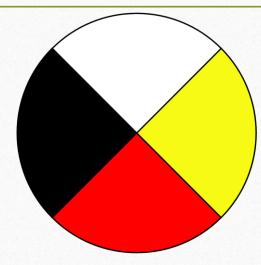
#### Notcimik = là d'où je viens

Le territoire est une délivrance de tous les tracas de la vie au quotidien. C'est un moment de déconnexion total!

Le territoire représente un liberté.

# La santé mentale vs la roue de la médecine





Cette photo de Auteur inconnu est fournie sous licence CC BY-SA.

#### Feu - Spirituel

- Se réchauffer
- Cuisiner
- S'éclairer
- Se protéger

- Boire
- Se laver
- Cuisiner
- Voyager

Eau - Mental

#### Air - Physique

- Respirer
- S'orienter
- Planifier les déplacements

éléments naturels

Les

- Se nourrir
- Se loger
- Se guérir
- Se localiser

Terre - Émotionnel



Être en paix, en sérénité et en équilibre avec :

- Ses croyances spirituelles
- L'environnement
- Autrui
- Soi

## Spirituel



Wapan, 9 ans, est en relation avec la nature.

La chasse aux grenouilles ...

## Spirituel

- La foi permet de se libérer dans la force des éléments de la nature (le lâcher prise);
- Les connaissances de la médecine traditionnelle sont valorisées dans l'usage quotidien des familles.



## Air - Physique

- Respirer
- Manger/boire
- Être actif physiquement

## Physique

#### La bienveillance

- Être présent
- Prendre dans ses bras
- Partager
- Aider
- Protéger

#### Conséquences positives

- Confiant
- Estime de soi
- Sécure
- Avoir des rêves

## Physique



Olivier, 12 ans et xx se sont bien amusés lors de nos activités. Ça leur a permis d'être actif tout en étant dans un espace qui rejoint leurs valeurs.



Être dans un milieu calme et apaisant permet de se libérer de ses émotions

Terre - Émotionnel

## Émotionnel



- Confiance en eux et à l'autre
- Fierté de l'identité Atikamekw
- Sentiment d'appartenance à un groupe

## Émotionnel

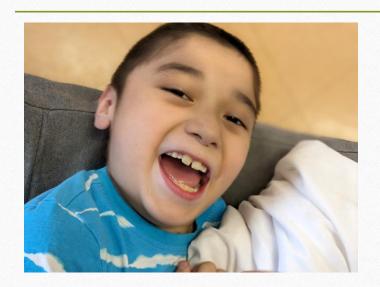
Karinaelle, 8 ans, profite de la saison des petits fruits pour se lier avec la nature.



- L'accomplissement des aspects spirituel, physique et émotionnel permet d'acquérir un équilibre mental;
- Ça permet à la personne de se sentir bien, forte et en confiance.

Eau - Mental

#### Mental



Keaven, 6 ans, TSA s'est beaucoup attaché aux éducatrices du Centre Mihawoso lors du camp d'été.



#### Mental

Lorsque l'on réunit tous les éléments, nous atteignons une sérénité et une bienveillance dans nos actions.

Notre santé mentale est alors en pleine équilibre.

#### Transmission des savoirs et savoirs-être

- Connaissances transmises par des intervenants Atikamekw;
- Se connecter à la nature, écouter les aînés permet de se reconnecter à ses racines ;
- S'unir autour d'un objectif commun pour la survie et la perpétuité des communautés.

## Message des parents



Une maman est venue au Centre pour nous remercier d'avoir accueilli son enfant au camp de jour. Elle a nommé avoir remarqué un changement chez son jeune. Avant le camp, l'enfant s'isolait beaucoup et restait dans la maison. Maintenant, il s'ouvre aux autres enfants, il joue plus dehors et s'est fait des amis.

Nelly Jacob, maman

## Concours de logo / Talent de nos enfants



Œuvre réalisée par: Ina Ottawa, 11 ans, TSA