



Santé sexuelle et reproductive

Autochtones incluant les personnes bispirituelles



Équilibre des éléments et création de cercles

*Santé sexuelle et reproductive adaptée à la culture
Compétences pour les jeunes et les adultes autochtones*

Livret destiné aux patient-es



Association des
pharmaciens
du Canada

Canadian
Pharmacists
Association



PAPC



Santé
Canada

Health
Canada

Contribution financière :

*Les opinions exprimées ici ne représentent pas
nécessairement celles de Santé Canada.*



Apprentissage en ligne

Cette ressource reprend des éléments du cours en ligne « Équilibre des éléments et création de cercles », élaboré par l'Association des professionnels et professionnelles autochtones de la pharmacie du Canada en partenariat avec l'Association des pharmaciens du Canada et soutenu par un comité consultatif composé d'Aînés, de gardiens du savoir et de professionnels de santé des Premières Nations, inuits et métis.

Ce cours et ces ressources ont été conçus pour guider et soutenir les hommes, les femmes et les personnes de la diversité de genre des Premières Nations, inuits et métis qui s'engagent sur la voie du mieux-être holistique et de la santé sexuelle et reproductive.

Ces leçons vous inviteront à redécouvrir les enseignements propres à vos ancêtres afin de vous reconnecter avec eux et de devenir des mentors, ainsi qu'à considérer votre bien-être comme une responsabilité envers votre esprit et votre rôle dans le monde. Ce processus implique de se réapproprier des perspectives traditionnelles, ancrées dans le territoire, qui mettent l'accent sur le caractère sacré, l'autonomisation et les cycles naturels, plutôt que sur les récits coloniaux fondés sur la honte et l'héritage des préjugés.

Les approches d'enseignement intègrent le partage intergénérationnel des savoirs et utilisent des métaphores issues de la terre – telles que la lune, les saisons et l'eau – pour présenter la santé reproductive comme une force naturelle, nourricière et puissante.

Le symbolisme, les comparaisons et les structures ont pour but d'inviter à la comparaison, à la réinvention et à l'interprétation en suivant les valeurs, la culture et les principes de l'individu et de sa communauté. Nous vous encourageons à solliciter les enseignements de vos Aînés, de vos mentors et de vos proches, à revenir sur ces idées et à y réfléchir à mesure que vous grandissez et évoluez, et à intégrer les fondements de vos relations avec vous-même, vos partenaires intimes et votre communauté dans vos rituels de santé.

Au nom des auteurs, une communauté de professionnels de la pharmacie autochtones et non autochtones, nous vous invitons à trouver auprès de nous la sécurité, les ressources et les réponses à vos questions.



Le saviez-vous?

Apprendre quelque chose de nouveau renforce votre santé mentale.

Découvrez-le par vous-même! Scannez le code pour accéder à ce cours :



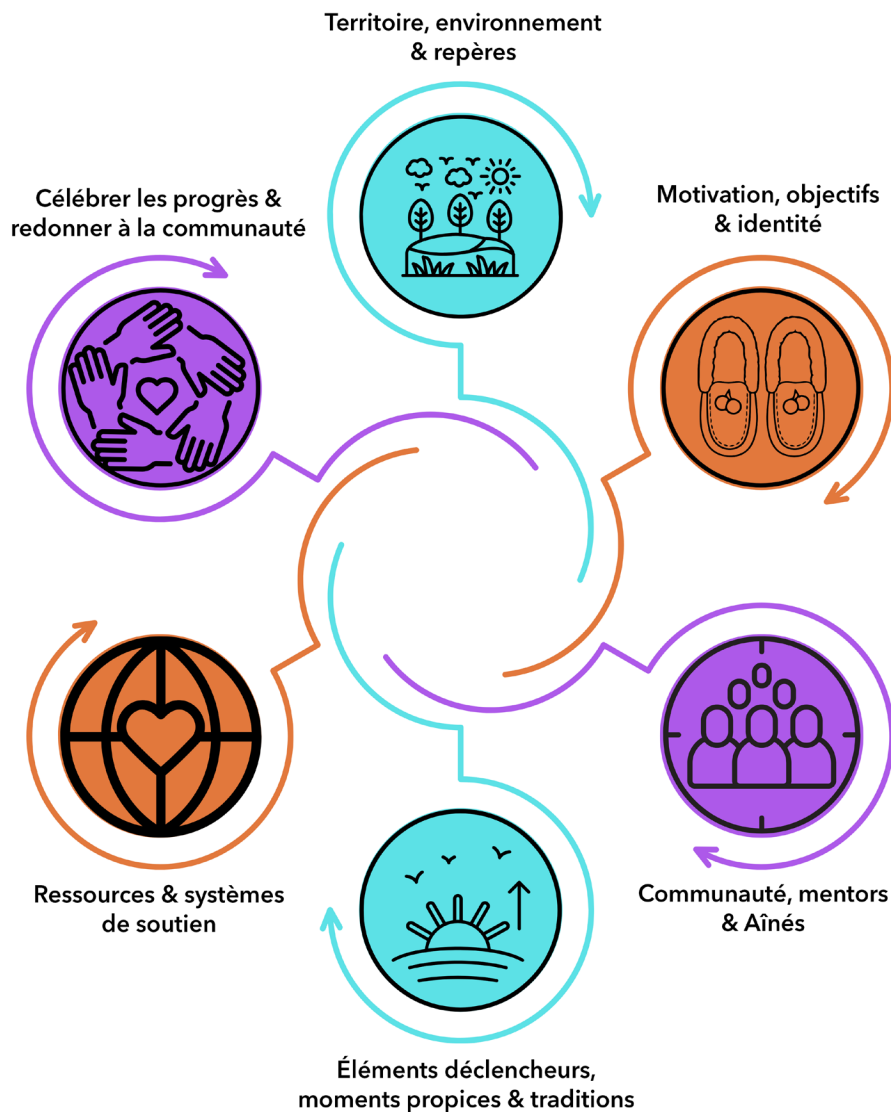


Adopter des habitudes saines

Les étapes de votre parcours de guérison

Les habitudes saines sont essentielles pour prendre soin de votre santé holistique, et la santé sexuelle et reproductive découle de cette santé holistique et de votre vie quotidienne. De simples routines, comme des bilans de santé réguliers et une communication ouverte, peuvent vous aider à rester en bonne santé et à éviter les problèmes. Ces habitudes vous facilitent la vie, réduisent le stress et vous permettent de vous sentir au mieux de votre forme au fil du temps.

Il existe de nombreuses façons de mettre en place des rituels sains, durables et motivants. Les pratiques dont l'efficacité est étayée par des données scientifiques occidentales visent à rendre les nouvelles habitudes faciles et automatiques, en s'appuyant sur vos habitudes actuelles et sur des rappels présents dans votre environnement, et en y associant des expériences et des sentiments positifs plutôt que de vous culpabiliser ou de compter uniquement sur votre force de volonté.





Adopter des habitudes saines

Les étapes de votre parcours de guérison

Ce questionnaire est conçu pour vous guider dans votre parcours vers l'adoption d'habitudes saines. En s'inspirant des enseignements propres aux Premières Nations, aux Métis ou aux Inuits de vos ancêtres et de votre communauté, il vous encourage à réfléchir à vos objectifs, à vos motivations et aux ressources culturelles susceptibles de contribuer à votre réussite. Prenez votre temps, soyez honnête avec vous-même et laissez ce processus vous donner les moyens d'agir.



Définir votre OBJECTIF

Quel est mon OBJECTIF?

Quel est le résultat concret en matière de santé que je souhaite atteindre au cours des 3 à 6 prochains mois?

Définition d'un objectif : Concentrez-vous sur la définition d'un résultat clair, mesurable et limité dans le temps (par exemple : « Je souhaite améliorer ma santé cardiovasculaire en courant 5 km en 25 minutes d'ici le 15 juillet ») plutôt que sur une intention vague.

Comprendre votre MOTIVATION

POURQUOI est-ce que je souhaite adopter un mode de vie plus sain?

Quel est mon « pourquoi » – la valeur ou la raison sous-jacente qui motive ce changement?

Motivation : Reliez votre objectif à vos valeurs personnelles ou à vos motivations intrinsèques (par exemple : « Je veux me sentir plein d'énergie pour mes enfants » ou « Je veux me sentir bien dans mon corps »).



Mettre en place des RITUELS sains

QUEL rituel sain, à mon avis, va m'aider?

Quelle action ou habitude quotidienne et durable vais-je adopter pour atteindre cet objectif?

Habitudes : Concentrez-vous sur les actions pratiques et quotidiennes (par exemple : « Je marcherai 30 minutes chaque matin ») qui constituent les fondements d'une bonne santé à long terme, conformément aux trois piliers de la santé : l'alimentation, le sommeil et l'activité physique.



Adopter des habitudes saines

Un parcours de réflexion

1. Environnement, territoire et repères

- Quels enseignements ou rappels tirés du territoire peuvent me guider pour développer cette habitude? En quoi le fait d'être sur le territoire, ou d'être connecté à celui-ci, soutient-il mes intentions?
- Y a-t-il dans mon environnement des objets, des symboles ou des lieux qui ont une signification culturelle et qui peuvent me rappeler mon objectif?
- Comment puis-je honorer le territoire et mes ancêtres en créant un espace dédié à cette nouvelle habitude?

2. Communauté, mentors et Aînés

- À qui, au sein de ma communauté ou de ma famille, pourrais-je demander des conseils ou du soutien pour développer cette habitude (par exemple, des Aînés, des mentors, des amis)?
- Y a-t-il des enseignements, des récits ou des cérémonies susceptibles de me guider lorsque je suis confronté à des difficultés?
- Comment puis-je impliquer les autres dans mon parcours, afin que cette habitude profite à la fois à moi-même et à ma communauté?

3. Motivation, objectif et identité

- En quoi cette habitude m'aide-t-elle à honorer mes ancêtres, ma communauté et mon propre bien-être?
- En quoi la pratique de cette habitude reflète-t-elle les valeurs et les enseignements que je porte en moi, issus de ma culture?
- Quelles sont les forces que j'ai héritées de ma famille ou de ma Nation et qui me soutiennent dans ce parcours?

4. Éléments déclencheurs, moments propices et traditions

- Y a-t-il des moments de la journée, des cérémonies ou des pratiques culturelles qui pourraient naturellement favoriser cette habitude?
- Comment puis-je utiliser les repères traditionnels du temps ou des changements (saisons, cycles lunaires, rassemblements) pour me rappeler mon intention?
- Quels enseignements ou protocoles traditionnels peuvent m'aider à reprendre cette habitude si je manque un jour ou si je rencontre des obstacles?

5. Ressources et systèmes de soutien

- Sur quelles ressources de ma communauté (centres culturels, gardiens du savoir, cérémonies) puis-je m'appuyer?
- Comment puis-je soutenir les autres dans leur parcours tout en travaillant sur le mien?
- Vers qui puis-je me tourner pour me responsabiliser ou trouver des encouragements lorsque ma motivation faiblit (par exemple, les Aînés, les jeunes, ma famille, les dirigeants de ma communauté)?

6. Célébrer les progrès et redonner à la communauté

- Comment puis-je apprécier et célébrer mes progrès d'une manière qui honore ma culture?
- De quelles manières mon parcours de développement d'habitudes peut-il apporter quelque chose à ma communauté ou au territoire?
- Comment puis-je partager ce que j'apprends avec les autres, afin que les bienfaits de mon habitude se répercutent autour de moi?

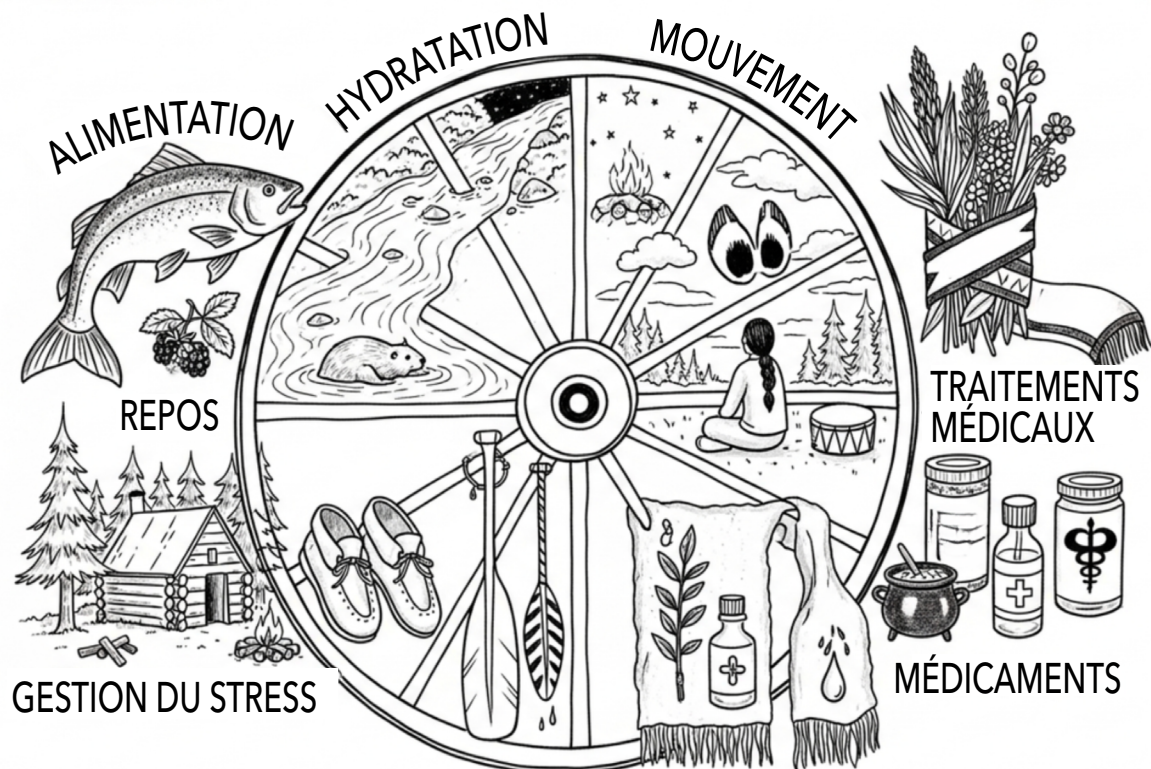




Un corps sain pour le bien-être sexuel et reproductif

La santé physique est l'un des quatre piliers essentiels d'une vie équilibrée. Elle constitue le fondement qui nous permet de remplir nos rôles au sein de nos familles et de nos communautés.

- **Alimentation et hydratation** : alimentez votre corps avec un mélange d'aliments traditionnels et modernes. Intégrer des aliments traditionnels comme les baies et le gibier nous relie à la terre et nous apporte une force naturelle. Boire beaucoup d'eau est souvent considéré comme le premier remède.
- **Activité physique** : rester actif est une forme de remède. Cela inclut des activités traditionnelles telles que la danse, la chasse et les promenades dans la nature. Bouger quotidiennement garde votre cœur en bonne santé et vous met de bonne humeur.
- **Repos et réduction du stress** : pour trouver l'équilibre, il faut savoir quand ralentir. Dormir suffisamment et passer des moments de calme dans la nature sont essentiels pour restaurer votre énergie. Gérer le stress grâce aux liens communautaires et aux pratiques traditionnelles, comme la purification à la sauge, aide à apaiser les nerfs et à préserver la paix intérieure.
- **Soins préventifs et d'entretien** : prendre soin de son corps, c'est agir de façon proactive. Des bilans de santé réguliers auprès de votre professionnel de santé et des dépistages du cancer sont des moyens modernes d'honorer le corps qui vous a été donné. Être à l'écoute des signaux d'alerte de votre corps est une compétence traditionnelle de conscience de soi.
- **Médicaments** : une véritable santé passe souvent par une alliance entre la médecine occidentale et les remèdes traditionnels. Cela implique de suivre les traitements prescrits par les médecins tout en recourant à des remèdes traditionnels et à des aliments thérapeutiques, à condition qu'ils puissent être utilisés ensemble en toute sécurité.





Un corps sain pour le bien-être sexuel et reproductif

Renouveler nos eaux sacrées

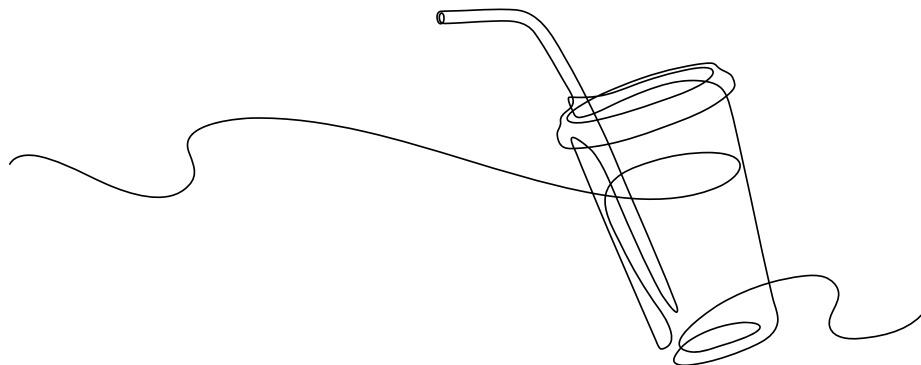
Un corps en bonne santé nécessite environ

9 à 13 tasses par jour

(environ 5 à 9 bouteilles d'eau)

Les besoins individuels en eau peuvent varier en fonction du poids, du niveau d'activité, de la composition corporelle et du climat

- **Privilégiez l'eau** : buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée pour éviter la déshydratation.
- **Respectez les avis concernant l'eau potable** : évitez les maladies et les contaminants.
- **Surveillez votre consommation** : si votre urine est jaune foncé et dégage une forte odeur, vous devez boire davantage.
- **Limitez les alternatives** : réduisez votre consommation de boissons sucrées (y compris les jus de fruits), caféinées et alcoolisées.
- **Augmentez votre consommation lors d'une activité physique ou par temps chaud** : buvez davantage d'eau lorsque vous faites de l'exercice ou par temps chaud.
- **Apport nutritionnel** : les soupes et les bouillons peuvent aider à couvrir les besoins en liquides.
- **Thés traditionnels non sucrés** : une autre façon de répondre à vos besoins en hydratation. *Envisagez de consulter un gardien du savoir et un pharmacien pour comprendre les propriétés des thés et éviter ceux qui pourraient entraîner une déshydratation ou interagir avec vos médicaments.*





Un corps sain pour le bien-être sexuel et reproductif

La sagesse du repos et du calme

Le sommeil est un élément fondamental de la santé sexuelle et reproductive; un sommeil insuffisant est étroitement lié aux déséquilibres hormonaux, à l'infertilité et aux dysfonctionnements sexuels. S'imposer du repos devient un acte politique d'autopréservation et de reconnexion spirituelle, une manière d'honorer nos ancêtres en refusant de perdre cet équilibre vital.

Un repos suffisant favorise la fertilité, l'équilibre hormonal, le bon déroulement des grossesses, les transitions hormonales (telles que la périménopause et la ménopause) ainsi que la fonction sexuelle, y compris la libido.



Les adultes devraient viser
7 à 9 heures de
sommeil de qualité par nuit,
les femmes enceintes
pouvant avoir
besoin de plus.



Pleine conscience : ancrez-vous dans l'instant présent et prenez conscience des bienfaits qui vous entourent. Par exemple, asseyez-vous tranquillement et observez le mouvement des arbres ou le vol d'un oiseau. Concentrez-vous sur votre respiration, sur le mouvement des flammes ou sur la fumée lors d'une cérémonie de purification.

Liens sociaux : les visites sont un remède. Partager un thé et une histoire allège le cœur.

Discussions autour de la table de cuisine : insistez sur l'importance de « rendre visite » à une tante, à un Aîné ou à un ami.

Expression créative : concentrez-vous sur quelque chose de beau pour apaiser un esprit agité. Le mouvement répétitif et rythmé du perlage floral ou d'autres activités créatives est une forme d'« état de flux » qui réduit l'anxiété.



Un corps sain pour le bien-être sexuel et reproductif

Activité physique avec un but

L'activité physique, l'exercice et les étirements sont essentiels à la santé sexuelle et reproductive, car ils améliorent la circulation sanguine et l'apport en oxygène, favorisant ainsi la santé des tissus et l'équilibre hormonal tout en réduisant les tensions. Une activité physique régulière compense les effets négatifs d'un mode de vie sédentaire en améliorant la circulation sanguine et la souplesse, ce qui se traduit par un plus grand confort lors des rapports sexuels.

Le stress chronique peut entraîner des tensions au niveau des hanches, des fesses et du plancher pelvien, ce qui nuit à la fonction sexuelle; les étirements aident à soulager cette gêne. Des mouvements doux favorisent également la relaxation, améliorent la digestion et réduisent les hormones du stress, ce qui soutient la libido et la fertilité, tout en jouant un rôle crucial dans la régulation des hormones importantes pour l'ovulation et les cycles menstruels.

Recommandations

Exercices qui augmentent la fréquence cardiaque : 150 minutes par semaine	Renforcement musculaire (haltères/musculation) : deux fois par semaine
Pratiquer des exercices d'équilibre et intégrer des activités légères tout au long de la journée	Limiter la position assise à moins de 8 heures par jour

L'activité physique doit favoriser un équilibre entre le bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel. Dans la mesure du possible, les activités doivent être organisées par la communauté, axées sur la famille et motivées par votre rôle et vos activités au service de la communauté. Les éléments clés à prendre en compte sont les suivants :

- **Respect de la nature** : les activités doivent favoriser un lien avec la terre; le contact avec la nature renforce ce lien tout en permettant d'atteindre les objectifs d'exercice physique.
- **Adaptabilité** : gardez à l'esprit que les activités peuvent être adaptées en fonction des capacités de chacun et, en milieu urbain, lorsque l'accès à la nature peut être limité.
- **Tolérance** : si vous vous sentez épuisé après un exercice, réduisez l'intensité la prochaine fois.
- **Régularité** : il est plus important de bouger tous les jours que d'essayer de respecter immédiatement les recommandations en matière d'activité physique.
- **Motivation** : commencez par des mouvements qui répondent à vos besoins émotionnels ou énergétiques, comme des étirements en douceur ou une promenade lorsque vous vous sentez déprimé. Faites quelque chose d'amusant, comme danser, vous balancer sur une aire de jeux ou participer à un jeu actif lorsque vous vous sentez irritable ou anxieux.
- **Patience et curiosité** : toute forme d'activité physique vaut mieux que rien, y compris l'ajout d'une activité physique légère et le fait de rester debout tout au long de la journée.



Un corps sain pour le bien-être sexuel et reproductif

Activité physique avec un but

Les mouvements et activités culturels mettent l'accent sur le bien-être holistique, reliant l'activité physique à l'identité culturelle, à la communauté et à la terre. Ces activités visent souvent à décoloniser la notion de remise en forme, en soulignant que le mouvement est un rituel quotidien qui honore le mode de vie traditionnel, ainsi qu'une forme de guérison, une cérémonie et, pour beaucoup, un moyen traditionnel de subsistance.



Danse traditionnelle

La danse traditionnelle offre un espace culturellement sécurisant pour vous connecter à votre identité, renforcer votre estime de soi et favoriser une prise de décision positive concernant votre corps. La danse crée un espace permettant d'exprimer votre corps, votre genre et votre sexualité dans le cadre sécurisant et respectueux de la communauté, de la culture et des cérémonies.

Une danse qui exige agilité et force procure un entraînement cardiovasculaire comparable à la course à pied rapide ou à des exercices de musculation. Le jeu de pieds rapide développe l'endurance, la mobilité et la résistance, augmentant ainsi la vitalité physique et réduisant les risques pour la santé associés à la sédentarité, tels que le diabète et les maladies cardiaques, qui peuvent affecter la santé reproductive.

De plus, la danse constitue un moyen de guérison holistique, connectant les danseurs à leur culture et à leur histoire tout en favorisant le mieux-être mental et émotionnel.

Activités axées sur le territoire

- **Récolte et jardinage** : activités telles que la cueillette de baies, la récolte de plantes médicinales ou l'entretien de jardins communautaires.
- **Chasse et piégeage** : ces activités, y compris la pose de pièges ainsi que le nettoyage et la préparation des peaux et de la viande, exigent un effort physique quotidien important (marche sur terrain accidenté, levage, transport) et sont considérées comme d'excellentes formes d'entraînement cardiovasculaire et de musculation.
- **Pêche** : techniques de pêche traditionnelles et marche pour se rendre aux lieux de pêche et en revenir.
- **Canoë/kayak** : techniques traditionnelles de pagayage pour naviguer sur les cours d'eau.
- **Raquettes** : un moyen de déplacement hivernal traditionnel qui constitue un entraînement physique intense.
- **Construction et entretien de structures** : construire des tentes en toile ou créer et entretenir des sentiers.





Un corps sain pour le bien-être sexuel et reproductif

Trouver le juste équilibre en matière de temps d'écran



Trouver l'équilibre entre les dimensions mentale, physique, émotionnelle et spirituelle nécessite un renouement conscient et traditionnel avec le territoire et la communauté, ce qui est souvent entravé par un temps d'écran excessif et sédentaire qui contribue à la fatigue oculaire, à un mauvais sommeil, à l'anxiété et à l'isolement social.

Les réseaux sociaux et un temps d'écran excessif contribuent à la fois à l'augmentation de la traite des êtres humains et à la dégradation de l'image corporelle par des mécanismes similaires : la diffusion d'images irréalistes et idéalisées, et la création de plateformes permettant aux prédateurs de manipuler leurs victimes sous le couvert de l'amitié ou d'opportunités. Pour certains, cette combinaison engendre un environnement dangereux de comparaison constante et, dans certains cas, d'exploitation ciblée.

En réduisant votre temps d'écran, vous récupérez du temps pour des pratiques culturelles essentielles, telles que les activités axées sur le territoire, le partage d'histoires et le renforcement des liens intergénérationnels, renforçant ainsi votre résilience intérieure et vos liens communautaires. Envisagez les méthodes suivantes pour réduire le temps d'écran et rétablir l'équilibre :

- **Créer des zones sans écran** : déclarer les chambres et les salles à manger, où l'on partage les repas et les histoires, zones exemptes de tout appareil.
- **Renouer avec la nature** : prévoir chaque jour un moment à l'extérieur pour marcher, cueillir des baies ou simplement écouter le chant des oiseaux afin de favoriser le mieux-être mental, physique et spirituel.
- **Fixer des plages horaires sans écran** : fixer une règle consistant à éteindre tous les écrans au moins une heure avant le coucher afin d'améliorer la qualité du sommeil.
- **Donner l'exemple en adoptant des habitudes saines** : donner l'exemple aux membres de votre famille en limitant votre propre temps « déconnecté » des appareils numériques.
- **Privilégier les contacts en personne** : privilégier les activités communautaires, familiales ou traditionnelles (comme le perlage ou la musique) plutôt que les réseaux sociaux ou la télévision.



Relations saines

Éléments de l'identité

Nous allons maintenant aborder les « éléments de l'identité », y compris les relations que nous entretenons avec nous-mêmes, notre sexualité, notre genre et nos rôles dans la société.

Nous aborderons les rôles et les responsabilités, y compris ceux qui s'inscrivent dans nos relations intimes et au sein de la communauté. Tous ces éléments, rôles et responsabilités sont essentiels à notre santé et à notre bien-être sexuels et reproductifs, depuis l'intérieur de notre corps jusqu'à nos comportements et notre impact sur le monde.

Ces éléments ont été choisis pour leur symbolisme, reflétant des états naturels qui se transforment et évoluent.

Le symbolisme, les comparaisons et les structures ont pour but d'inviter à la comparaison, à la réinvention et à l'interprétation en suivant les valeurs, la culture et les principes de l'individu et de sa communauté. Nous vous encourageons à solliciter les enseignements de vos Aînés, de vos mentors et de vos proches, à revenir sur ces idées et à y réfléchir à mesure que vous grandissez et évoluez, et à intégrer les fondements de vos relations avec vous-même, vos partenaires intimes et votre communauté dans vos rituels de santé.

Relation avec mon corps



Relation avec mon genre



Relation avec mes partenaires intimes



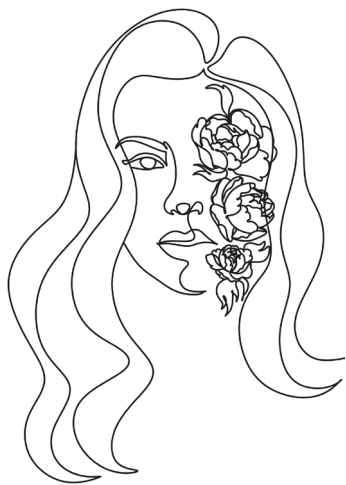
Relation avec ma communauté





Relations saines

Cultiver notre terre : relation avec mon corps



La terre symbolise la jeunesse, l'été, l'ancrage, la croissance, la Terre-Mère et nos besoins en matière de santé physique.

L'élément Terre a été choisi pour représenter le corps dans lequel nous venons au monde, un cadeau et un jardin à entretenir et à cultiver.

Bien que tous les aspects de notre biologie ne reflètent pas les nuances de notre identité, la santé et la guérison de notre être terrestre garantissent notre croissance, nos capacités et notre liberté de profiter des bienfaits de la vie. Nous devons rester ancrés face aux difficultés.

Nos corps ont des besoins fondamentaux pour grandir et guérir, tout comme ceux du monde naturel : nous avons besoin de bouger, de nous hydrater, de nous nourrir, de nous reposer et de nous exposer au soleil.

Tout comme nos cousins les animaux, nous avons besoin de remèdes pour guérir.

Questions de réflexion

- Que nous enseigne la terre à propos de la nutrition? De qui puis-je apprendre des enseignements à propos de la terre?
- À quelles sécheresses ou inondations est-ce que j'expose ma terre en ce moment?
- Quelle est ma relation avec la « dimension physique » de mon corps (poids, silhouette, force) et qu'est-ce que je ressens lorsque je le traite avec respect?
- Comment est-ce que je ressens le sol sous mes pieds, et est-ce que cette connexion me procure un sentiment de sécurité ou d'anxiété?
- Lorsque la vie me tire dans toutes les directions, quelles sensations physiques me rappellent de revenir à mon corps?
- Comment ma posture change-t-elle lorsque je me sens puissant, présent et ancré?
- Comment est-ce que je nourris mon corps, à l'image de la façon dont la terre soutient la vie (par exemple, repos, certains aliments, activité physique)?
- Comment puis-je améliorer ma relation avec la terre – et donc avec mon propre corps – en réduisant ma consommation?
- Si mon corps faisait partie du monde naturel (une montagne, un arbre, une rivière), que serais-je, et qu'est-ce que cela me ferait ressentir?
- Quels aspects de mon « jardin » ont besoin d'entretien?
- À quel moment est-ce que je me sens le plus fort physiquement, le plus stable et le plus ancré?



Relations saines

La fluidité de l'eau : relation avec mon genre



L'eau représente l'âge adulte, l'automne, la santé émotionnelle, la mise en place de stratégies de guérison, les réseaux de soutien, les rôles et les responsabilités.

L'élément Eau a été choisi pour symboliser le genre que nous avons choisi ainsi que la fluidité de l'expression de genre, des rôles genrés et des identités.

L'eau symbolise notre vie d'adulte, les objectifs que nous nous fixons et la manière dont nous interagissons avec le monde qui nous entoure.

Entretenir une relation saine avec notre genre et nos identités nécessite un bien-être émotionnel et des stratégies de santé émotionnelle qui continuent à favoriser une relation saine avec nos expériences.

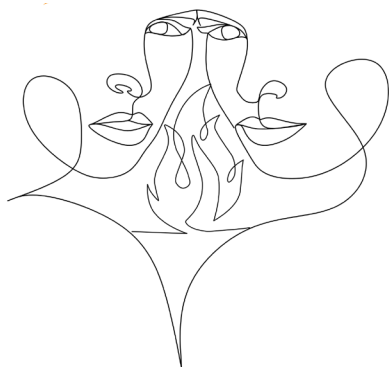
Questions de réflexion

- Que nous enseigne l'eau sur notre façon d'être et de nous exprimer dans le monde? De qui puis-je apprendre des enseignements à propos de l'eau?
- Comment ai-je façonné mon expression de genre pour m'adapter aux « récipients » (contextes, emplois, groupes sociaux) dans lesquels je me trouve, tout comme l'eau prend la forme d'un verre?
- Lorsque je me sens contraint par les rôles de genre traditionnels, comment puis-je « contourner » ces rôles plutôt que de me heurter à eux?
- Y a-t-il eu des moments où mon expression de genre a agi comme un « ruisseau paisible » (adaptation subtile) et d'autres où elle a été un « fleuve impétueux » (défi affirmé)?
- Dans quels domaines de ma vie est-ce que je me force à être un bloc figé et solide (conformité rigide) alors que je suis naturellement destiné à être un liquide qui s'écoule (fluidité)?
- Comment ma compréhension de mon propre genre a-t-elle évolué au fil du temps, à l'image du gel et du dégel d'une rivière?
- De quelles manières ai-je laissé mon expression de genre s'évaporer et disparaître, peut-être pour éviter un conflit, et de quelles manières l'ai-je laissée s'écouler librement?
- Jusqu'à quel point est-ce que je laisse les autres percevoir ma véritable identité de genre plutôt que l'image superficielle que je montre au monde?
- Quand les gens me regardent, voient-ils le reflet de leurs propres attentes (une surface immobile et réfléchissante) ou voient-ils mon moi véritable, en mouvement?
- Qu'advient-il de mon « flux » lorsque je suis « pollué » par des attentes extérieures, toxiques ou rigides concernant qui je devrais être?



Relations saines

Entretenir le feu : relation avec mes partenaires intimes



Le feu purifie et renouvelle la vie. Il symbolise la santé mentale, l'apprentissage et la compréhension des rôles, notamment à travers des exemples de relations, des façons d'être et un mentorat. Il représente la compréhension et le respect de nos engagements, et exige d'être entretenu, nourri et protégé des vents du changement.

Lorsqu'un feu devient incontrôlable et cause du tort, il nous apprend à repartir à zéro et à abandonner ce qui ne nous sert plus.

L'intimité implique le partage mutuel de notre moi le plus profond avec ceux en qui nous avons confiance, et le sentiment d'être vu, entendu et compris lorsque nous le faisons. L'intimité non sexuelle consiste à exprimer ces aspects plus profonds de nous-mêmes qui ne sont pas liés à notre expression sexuelle.

Nous pouvons vivre et exprimer l'intimité de manière verbale et non verbale. Le sentiment de confort, de sécurité et de proximité que nous éprouvons avec une autre personne peut parfois refléter le niveau d'intimité que nous pouvons atteindre avec elle.

Questions de réflexion

- Que m'apprend le feu sur les relations avec mes partenaires intimes? De qui puis-je apprendre des enseignements à propos du feu?
- Qu'est-ce qui attise ma passion dans cette relation, et est-ce que je l'exprime suffisamment?
- Qu'est-ce que je ressens lorsque le « feu » de notre coup de foudre initial s'estompe, et comment puis-je aider à raviver la braise d'amour qui le remplace?
- Quelles sont les « bûches » (confiance, spontanéité, curiosité) que je dois ajouter pour entretenir notre feu?
- Comment puis-je nourrir notre chaleur émotionnelle afin que notre relation demeure un espace sécuritaire au coin duquel on peut « se retrouver »?
- À quoi ressemble le feu de notre intimité en ce moment : un feu de camp réconfortant, un feu de joie ardent ou une flamme vacillante?
- Lorsque mon feu est « alimenté » par le stress ou la colère, ai-je tendance à brûler mon partenaire ou à m'embraser par moi-même?
- Est-ce que je laisse ma colère se transformer en une conflagration incontrôlable et destructrice, ou est-ce que je m'ensers pour générer les changements nécessaires?
- Comment est-ce que je réagis lorsque je me sens critiqué : est-ce que je me replie sur moi-même ou est-ce que je réagis avec une intensité ardente?
- Est-ce que j'utilise mon feu intérieur pour protéger mes limites ou pour attaquer mon partenaire?
- Quels sont les schémas malsains de mon comportement pour lesquels je dois laisser le feu de cette relation « s'éteindre »?
- Suis-je prêt à me jeter dans le « feu » de conversations profondes et inconfortables pour renforcer notre lien?
- Quels sont les « débris » de mes relations passées auxquels je m'accroche encore et que je dois laisser le feu de mon amour actuel consumer?
- Comment le feu de notre amour a-t-il attendri les parties les plus dures de mon cœur?
- Est-ce que je compte sur mon partenaire pour être le « combustible » de mon propre feu, ou est-ce que j'entretiens moi-même mon feu intérieur?
- Est-ce que je me sens à l'aise avec le niveau de « chaleur » (intensité) dans ma relation, ou ai-je l'impression d'être brûlé ou congelé?



Relations saines

Étudier les vents : relation avec ma communauté



Les vents représentent la santé spirituelle et la connexion avec toutes choses, ainsi que les grands changements auxquels nous sommes tous confrontés.

Le vent symbolise la sagesse ancestrale et spirituelle, les leçons difficiles, ainsi que les rôles et responsabilités importants que nous avons envers les Aînés et dans la préservation de la tradition.

Cette perspective influence les relations au sein de la communauté en favorisant la gestion responsable, en encourageant l'autodétermination et en renforçant la continuité culturelle.

Questions de réflexion

- Que peuvent m'apprendre les vents sur ma relation avec la communauté? De qui puis-je apprendre des enseignements à propos du vent?
- Quelles sont les voix ou les récits que je « porte » ou amplifie dans ma communauté, à l'instar du vent qui porte les graines?
- Mes paroles au sein de la communauté sont-elles des brises douces qui caressent ou des rafales violentes qui détruisent? Comment puis-je choisir?
- Quels « murmures » (indices subtils, besoins inexprimés) ai-je ignorés au sein de ma communauté et comment puis-je mieux les écouter?
- Comment puis-je mieux faciliter le flux de connaissances et de ressources entre différents groupes de ma communauté?
- Lorsque les « vents du changement » soufflent sur ma communauté, est-ce que je campe sur mes positions ou est-ce que je plie et je m'adapte, tel un arbre dans une tempête?
- Comment puis-je gérer l'imprévisibilité des dynamiques communautaires? Suis-je capable de suivre le courant?
- De quelles manières mes actions, aussi modestes soient-elles, provoquent-elles un effet domino (comme une rafale de vent) ayant un impact sur les autres membres de ma communauté?
- Comment mon « énergie personnelle » (mon esprit/mon souffle) contribue-t-elle à l'atmosphère de ma communauté? Est-elle vivifiante ou chaotique?
- Si j'étais un vent soufflant sur ma communauté, qu'est-ce que je porterais?
- Comment ma communauté m'aide-t-elle à trouver mon propre « souffle » et à rester centré lorsque la vie me semble tumultueuse?



Accéder aux services de santé : prendre soin de votre santé

Connaître vos droits

Les patients des Premières Nations, inuits et métis ont un droit fondamental, fondé sur les droits de la personne, d'accéder aux services de santé occidentaux pour leur santé sexuelle et reproductive. Cela inclut le droit à la prévention, au traitement, à l'éducation et au respect de la vie privée, quel que soit leur lieu de résidence.

Lorsque des symptômes « d'alerte » apparaissent, tels qu'une douleur inhabituelle, des pertes ou des signes d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), un accès rapide à des soins est un droit protégé visant à atteindre le meilleur niveau de santé possible.

Vos droits d'accès aux services de santé

Choix et consentement éclairés : vous avez le droit à un consentement libre, préalable et éclairé avant toute intervention ou tout traitement. Cela implique d'être pleinement informé de toutes les options et des risques potentiels. Ne vous sentez pas pressé; prenez le temps nécessaire pour vous sentir à l'aise. Demandez un accompagnement supplémentaire si vous avez besoin de plus de renseignements pour prendre une décision.

Absence de discrimination : les peuples autochtones ont le droit d'accéder aux services de santé sans subir de racisme ni de discrimination, une norme renforcée par la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones (DNUDPA) et des principes tels que le Principe de Joyce.

Sécurité culturelle : vous avez droit à des soins de santé que vous jugez sûrs. Cela inclut le droit à ce que les savoirs et pratiques traditionnels soient respectés au même titre que la médecine occidentale.

Clarification : vous avez le droit de recevoir des explications formulées de manière à ce que vous les compreniez. Si un professionnel de santé utilise des termes médicaux complexes, demandez-lui d'employer un langage simple.

Signaler des pratiques dangereuses : si vous êtes victime de racisme ou de discrimination, vous avez le droit de le signaler. Des organismes tels que les bureaux d'ombudsman provinciaux offrent des espaces sécurisés où vous pouvez faire part de vos doléances sans craindre que cela n'ait d'incidence sur vos soins futurs.

Demander un interprète : si votre langue maternelle n'est ni l'anglais ni le français, vous avez droit à des services de traduction afin de garantir une communication claire avec votre équipe médicale.





Accéder aux services de santé : prendre soin de votre santé

Se préparer à consulter un professionnel de santé

- 1. Venez accompagné d'une personne de soutien :** vous avez le droit d'être accompagné d'un ami, d'un membre de votre famille ou d'un « accompagnateur » lors de votre rendez-vous afin de prendre des notes, de vous aider à vous souvenir des détails, d'agir en tant que témoin de vos soins et de vous aider à traduire si nécessaire.
- 2. Demandez un accompagnateur pour patient autochtone :** de nombreuses autorités sanitaires et Nations autochtones mettent à votre disposition des équipes de soins autochtones ou des accompagnateurs qui peuvent vous aider à comprendre les diagnostics, à exprimer vos besoins, à coordonner vos déplacements ou à planifier votre retour à domicile.
- 3. Notez vos questions à l'avance :** comme les environnements de soins de santé peuvent parfois sembler intimidants, disposer d'une liste écrite de vos symptômes et de vos questions vous permet de ne rien oublier d'important lors de la consultation.

Préparez votre dossier médical pour le rendez-vous

- 1. QUAND les signes et symptômes ont-ils COMMENCÉ?**
- 2. QUELS CHANGEMENTS ont pu PROVOQUER ce problème?**
 - a. Blessures ou interventions chirurgicales récentes
 - b. Changements au niveau de l'alimentation, des médicaments ou du niveau de stress
- 3. Avez-vous remarqué des CHANGEMENTS PHYSIQUES?**
- 4. À QUELLE FRÉQUENCE ce problème se produit-il?**
 - a. Toutes les heures, tous les jours, toutes les semaines, après un rapport sexuel
 - b. Le problème s'aggrave-t-il avec le temps
- 5. COMMENT RESSENTEZ-VOUS vos symptômes?**

Évaluation de la gravité de vos symptômes

La meilleure façon d'évaluer la gravité est d'expliquer comment les symptômes affectent votre quotidien.

Léger : « J'ai mal à la tête, mais je peux continuer à travailler. »

Modéré : « La douleur me déconcentre et je dois interrompre mon travail pendant 10 minutes pour m'asseoir. »

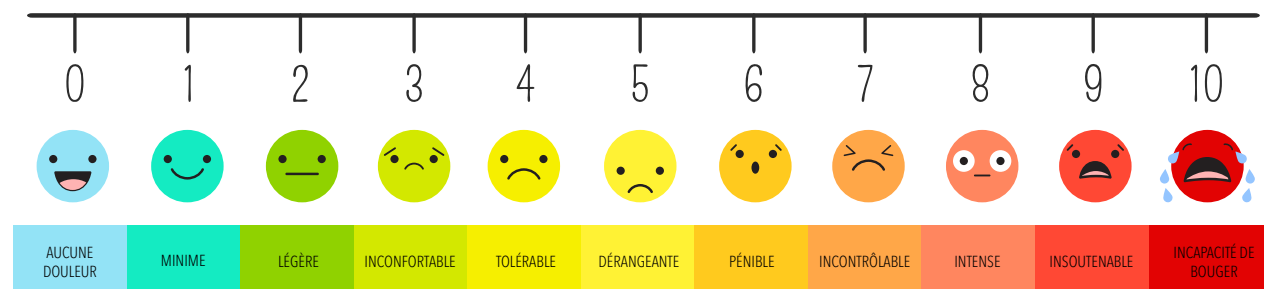
Grave : « Les vertiges sont si forts que je ne peux pas sortir de mon lit », ou « Je suis trop en larmes pour aller travailler. »

Pour la douleur ou les sensations physiques, utilisez une échelle standard (0 = aucune douleur, 10 = la pire douleur imaginable).

1 à 3 (Légère) : perceptible, mais facile à ignorer.

4 à 6 (Modérée) : perturbe les activités quotidiennes; impossible à ignorer pendant plus de quelques minutes.

7 à 10 (Grave) : empêche les activités quotidiennes; la douleur rend les conversations difficiles.

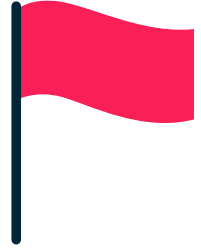




Accéder aux services de santé : prendre soin de votre santé

Surveiller les signaux d'alerte

Un signal d'alerte est un symptôme ou un signe indiquant que vous devez consulter immédiatement un médecin. Ces signes d'alerte peuvent varier d'une personne à une autre, mais ils comprennent souvent une douleur soudaine et intense, des saignements abondants ou des changements inhabituels affectant votre corps. Il est important d'être à l'écoute de votre corps et de faire confiance à votre instinct : si quelque chose vous semble anormal, il est toujours judicieux de demander de l'aide.



Pour les personnes ayant un utérus, des ovaires ou un vagin :

- douleurs pelviennes ou abdominales intenses
- saignements vaginaux abondants (qui imprègnent rapidement les serviettes hygiéniques ou les tampons)
- évanouissements
- saignements après la ménopause
- faiblesse soudaine, accélération du rythme cardiaque ou peau froide et moite après une douleur ou des saignements (pouvant indiquer une affection grave et nécessiter des soins immédiats); ne négligez pas les douleurs persistantes, les pertes anormales ou les modifications de votre cycle menstruel : il est également important d'en parler à un professionnel de santé

Pour les personnes ayant un pénis, des testicules ou une prostate :

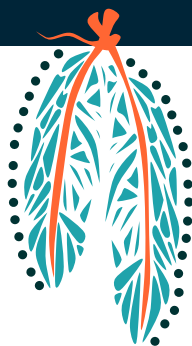
- douleur ou gonflement soudain des testicules
- sang dans l'urine ou le sperme
- dysfonction érectile persistante ou qui empire
- miction douloureuse
- pertes inhabituelles
- lésions sur les organes génitaux
- forte fièvre, frissons ou nausées accompagnés de douleurs génitales
- toute nouvelle grosseur, protubérance ou gonflement persistant au niveau des testicules (à faire examiner par un professionnel de santé dès que possible)

Pour les personnes ayant suivi un traitement d'affirmation de genre ou suivant un traitement hormonal :

- complications postopératoires (telles que saignements importants, ouverture de la plaie ou altérations tissulaires)
- problèmes liés aux hormones (tels que maux de tête soudains, troubles de la vision ou enflure)
- douleurs pelviennes aiguës
- tout signe d'infection, tel qu'une forte fièvre ou une douleur localisée intense, des pertes inhabituelles, des lésions ou une difficulté à uriner après une intervention chirurgicale ou un traitement hormonal (à faire examiner par un professionnel de santé dès que possible)



Le rôle de votre pharmacien dans la prise en charge de votre santé



Enseignant

Comment pouvons-nous vous aider à APPRENDRE?

- Indiquez-nous votre mode de communication préféré : oral, écrit, par téléphone, en présence d'une personne de soutien.
- Préférez-vous que les renseignements vous soient transmis étape par étape ou à l'aide de supports visuels, ou souhaitez-vous disposer de plus de temps pour assimiler les renseignements et poser des questions?

Soignant

Comment pouvons-nous contribuer à votre SÉCURITÉ et à votre CONFORT?

- Faites-nous part de vos besoins en matière d'accessibilité : des caractères agrandis pour mieux voir, une traduction, ou un environnement calme pour mieux entendre ou vous sentir plus en sécurité.
- Souhaitez-vous disposer d'un espace privé ou d'un endroit confortable où vous asseoir?
- Avez-vous déjà vécu des expériences négatives dans le cadre de soins de santé dont nous devrions être informés afin d'éviter une éventuelle retraumatisation?
- Comment pouvons-nous établir une relation de confiance dans laquelle vous ne vous sentirez ni humilié ni jugé?



Confident

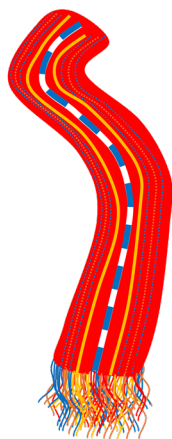
Comment pouvons-nous respecter votre HISTOIRE et vos VALEURS?

- Quels sont vos objectifs et vos besoins en matière de santé?
- Quels sont les facteurs de stress dans votre vie? Quelles sont les stratégies saines et malsaines que vous utilisez pour y faire face?
- Disposez-vous d'un réseau de soutien? Parlez-nous de vos conditions de vie actuelles ou des personnes importantes dans votre vie.
- Parlez-nous de vos habitudes de santé, notamment en matière de sommeil, d'activité physique, d'expositions, ainsi que de vos habitudes alimentaires et de votre consommation de médicaments et de remèdes naturels.

Collaborateur

Comment pouvons-nous établir un LIEN avec vous et votre COMMUNAUTÉ?

- Parlez-nous de votre implication au sein de votre communauté ou de vos pratiques culturelles.
- Partagez avec nous les croyances culturelles et spirituelles qui influencent vos décisions en matière de santé ou vos traitements.
- Disposez-vous d'un réseau de soutien?
- Parlez-nous de votre vie, notamment de vos conditions de vie, de la qualité de votre sommeil, de votre activité physique, de vos expositions, ainsi que de vos habitudes alimentaires habituelles et de votre utilisation de remèdes naturels.



Navigateur

Comment pouvons-nous vous APPORTER la santé CHEZ VOUS?

- Avez-vous déjà rencontré des difficultés pour vous procurer des médicaments?
- À quelle distance se trouvent la pharmacie, la clinique ou l'hôpital les plus proches? Quel est le temps de trajet habituel et quels moyens de transport (véhicule personnel, transports en commun, services aériens) utilisez-vous?
- Disposez-vous d'espaces pour conserver vos médicaments de façon sécurisée, y compris d'un accès régulier à un réfrigérateur?
- Disposez-vous d'une connexion Internet ou d'un service téléphonique fiable? Quel est votre moyen de contact préféré?
- Bénéficiez-vous du soutien de représentants en santé communautaire, d'accompagnateurs de patients ou d'autres professionnels de santé dont nous devrions être informés?