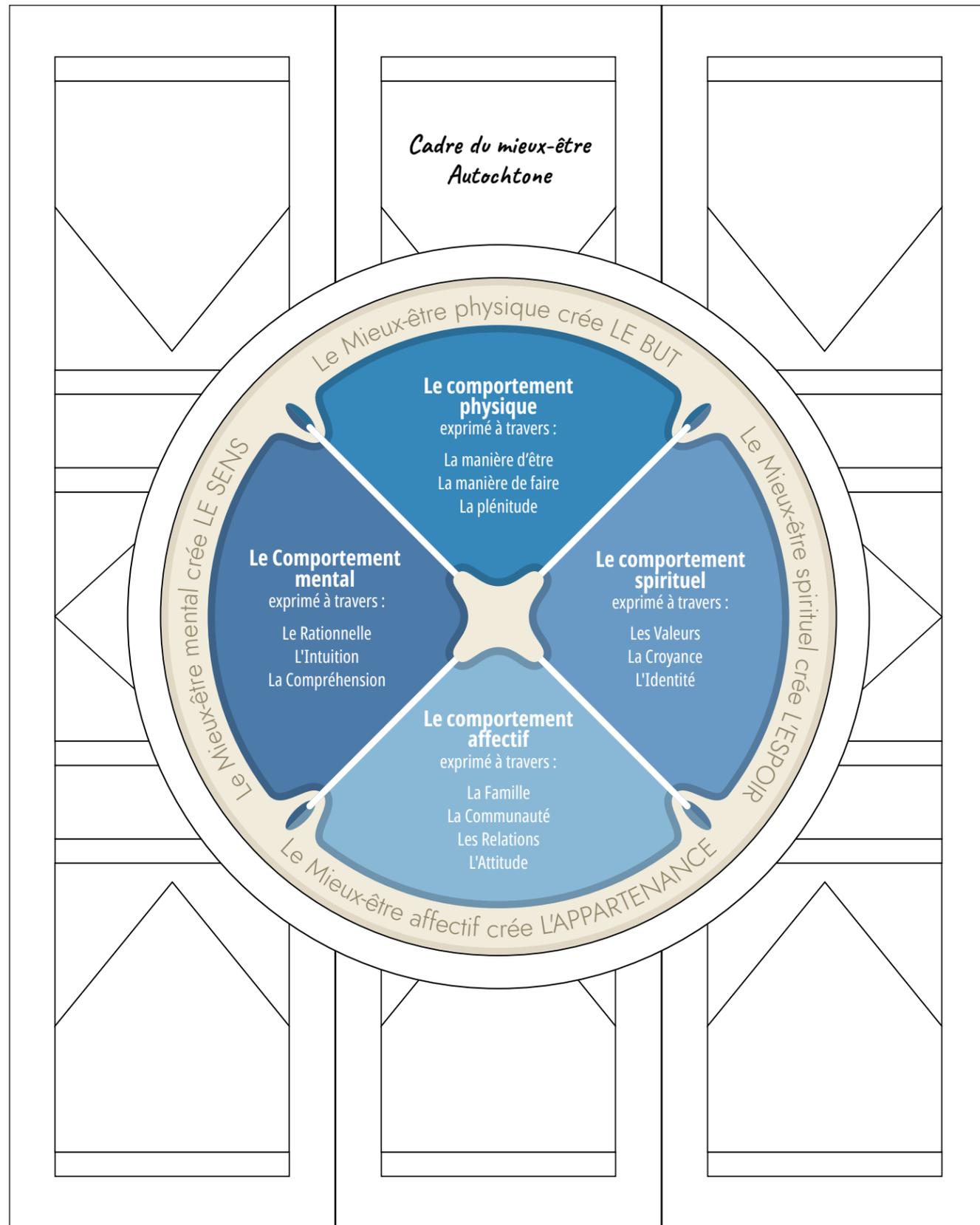


*Ensemble
plus haut* 
Outils pour la vie



Journal
ensembleplushaut.ca



Soaring Together Journal

Ce journal est ton espace pour te connecter à la culture et explorer ce qui te rend unique – ce qui fait de toi la personne que tu es. Chaque section du journal comprend des invites et des questions, et te met en contact avec des outils connexes du site Web Ensemble plus haut.

Profite bien de ce beau parcours!

ESPOIR

Le *Cadre de mieux-être Autochtone* nous enseigne que le mieux-être spirituel prend forme à travers les valeurs, les croyances et l'identité des Premières Nations. Par exemple, en tant que membres des Premières Nations, nous accordons de l'importance à connaître nos ancêtres, car nous croyons qu'ils ont laissé un chemin sur la terre dont nous pouvons tirer des leçons. Tout cela façonne qui nous sommes.

Au fil de la vie, tu apprends ces choses par l'expérience et grâce aux conseils reçus. La page *Qui suis-je?* du site *Ensemble plus haut* vise à appuyer cette démarche. Elle permet de se rapprocher de la culture des Premières Nations et d'approfondir sa compréhension de soi. C'est un espace où tu peux constater les différences, honorer les points communs et célébrer qui tu es.

Chaque culture des Premières Nations est créée par la langue originale du Peuple. Elle est liée au territoire, à l'eau, aux plantes, aux animaux, ainsi qu'au sens que les gens donnent à ces relations. Ainsi, la culture varie d'une Première Nation à l'autre. En même temps, on y retrouve aussi des éléments communs, comme notre lien avec la langue, la terre et le monde naturel.



Quatre questions pour la vie, partagées par le regretté sénateur Murray Sinclair, peuvent être visitées encore et encore au fil de ton parcours de vie. Écris tes réponses aux questions suivantes :

Tu peux revenir sur ces questions à différents moments et noter si quelque chose a changé.

Qui suis-je?

Pourquoi suis-je ici?

D'où suis-je?

Où vais-je?

Les outils de pratique guidée peuvent t'aider à te connecter avec toi-même : ce qui est important pour toi, ce en quoi tu crois, et qui tu es.

Ici, tu peux essayer une petite méditation autonome pour te recentrer et te connecter à l'endroit où tu es en ce moment. Pose-toi les questions suivantes en lien avec tes cinq sens, et essaie de trouver le plus de choses possibles pour chaque question :

À découvrir : [Se connecter à soi-même](#)



Comment te sens-tu maintenant?

Quelles sont les cinq choses que tu vois?

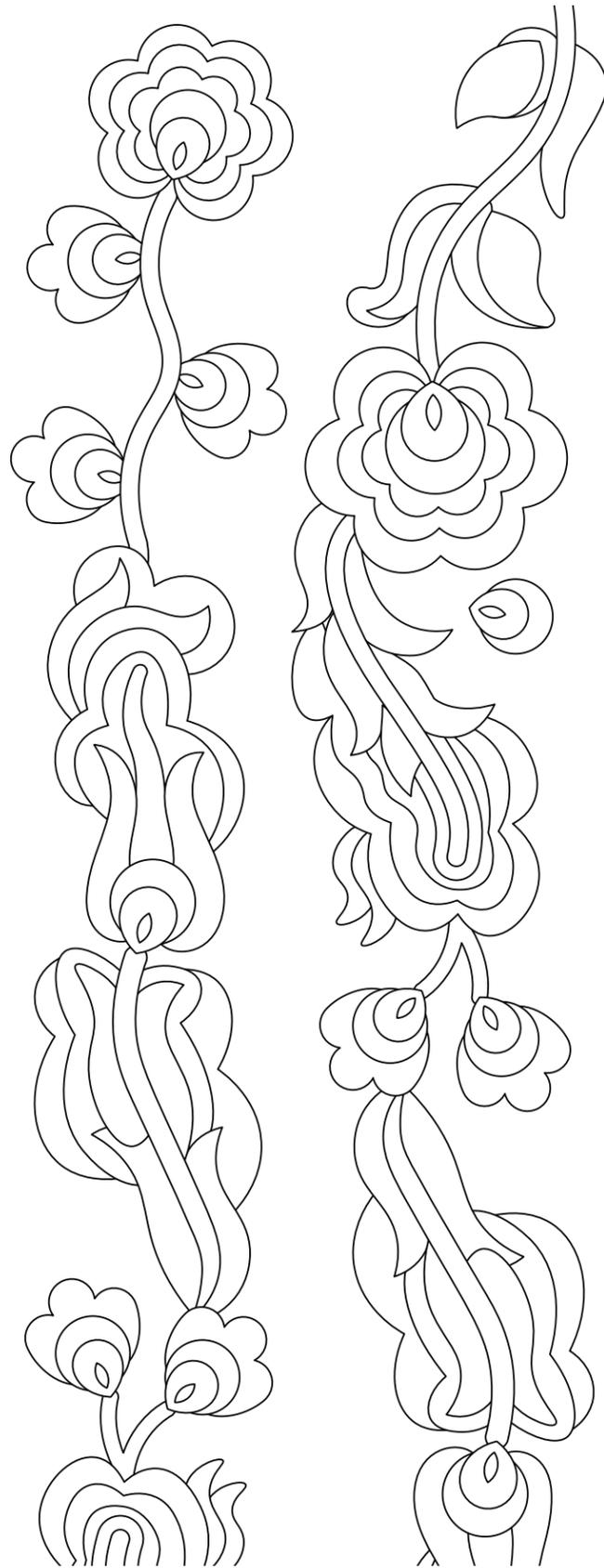
Quelles sont les quatre choses que tu entends?

Quelles sont les trois choses que tu ressens?

(avec tes mains ou d'autres parties de ton corps)

Quelles sont les deux choses que tu sens?

Quelle est une chose que tu goûtes?



Quelles compétences t'ont aidé à t'épanouir?

Comment passes-tu ton temps libre?

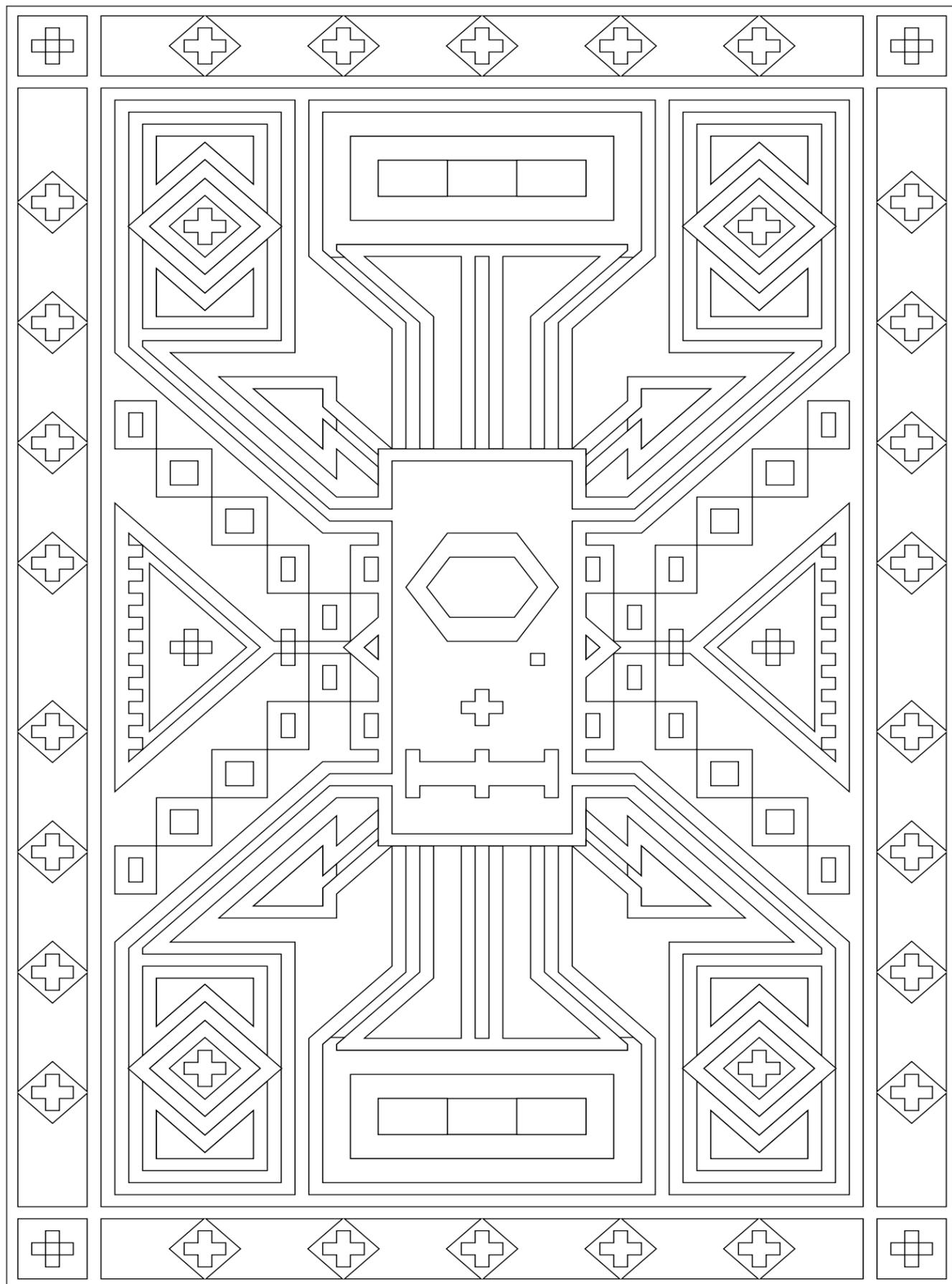
Quelles activités te donnent un sentiment de force?

Quelles sont les compétences que les autres reconnaissent chez toi?

Qu'est-ce qui te vient naturellement?

Qu'est-ce qui te passionne?





Crée une liste de personnes dans ta vie que tu considères comme des modèles?

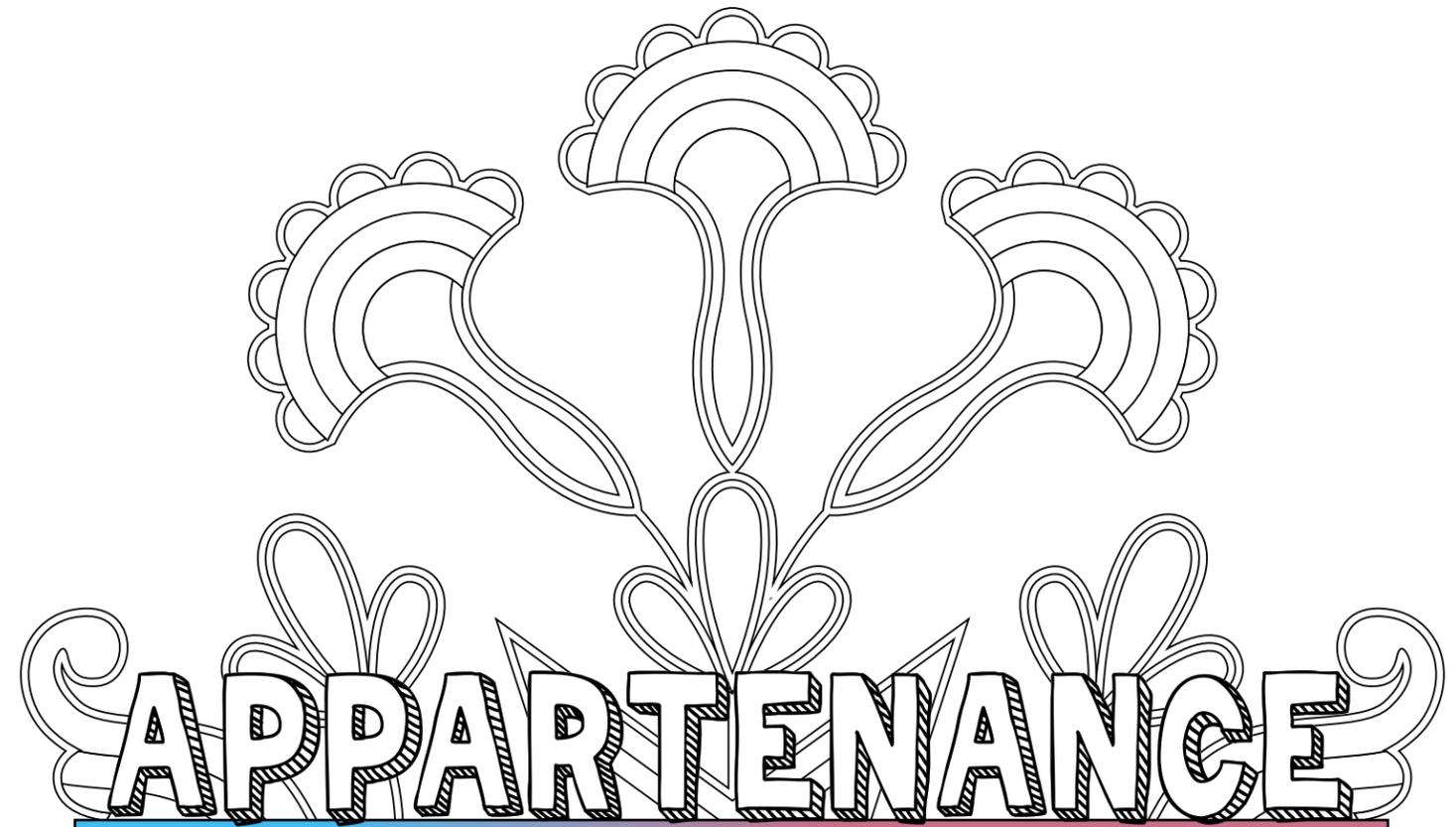
Quelles sont les choses à leur sujet qui t'ont amené à énumérer leurs noms?

(Est-ce la façon dont ils parlent? Que font-ils? Qu'est-ce qu'ils savent? Comment traitent-ils les autres? Quels sentiments évoquent-ils chez toi?)

À découvrir : [Écouter les histoires des autres](#)



Qu'est-ce que cela t'apprend sur tes valeurs?



Le Cadre de mieux-être Autochtone nous dit que le mieux-être émotionnel est créé par la famille, la communauté, les relations et l'attitude. En tant que membres des Premières Nations, nous savons que l'appartenance ne se limite pas à l'endroit où nous sommes; il s'agit de ce que nous ressentons.

Lorsque tu vas bien, tu te sens plus connecté-e aux personnes et aux endroits qui comptent pour toi. La page D'où viens-je? du site Web Ensemble plus haut offre des outils et des ressources pour soutenir ton mieux-être émotionnel et renforcer ces relations avec la famille, la communauté, la culture et la terre.



Pense à ton endroit préféré. Décris cet endroit ci-dessous - ou écris une histoire ou un poème ou fais un dessin à ce sujet.

Ferme les yeux et pense à ceci : Comment te sens-tu?

Que vois-tu? Dessine l'image qui t'est venue à l'esprit avec beaucoup ou peu de détails.



Qu'est-ce que cette description, cette histoire, cette image ou ce poème te dit sur ta relation avec cet endroit?

Comment la visualisation de tes pensées ou tes émotions t'a-t-elle fait ressentir?

À découvrir : [Faire preuve de sagesse avec nos sentiments](#)



Est-ce que le fait de visualiser concrètement tes pensées et tes émotions t'a fait du bien?

Sais-tu comment dire bonjour, merci ou te présenter dans ta langue?

Si oui, tu peux les écrire ci-dessous.

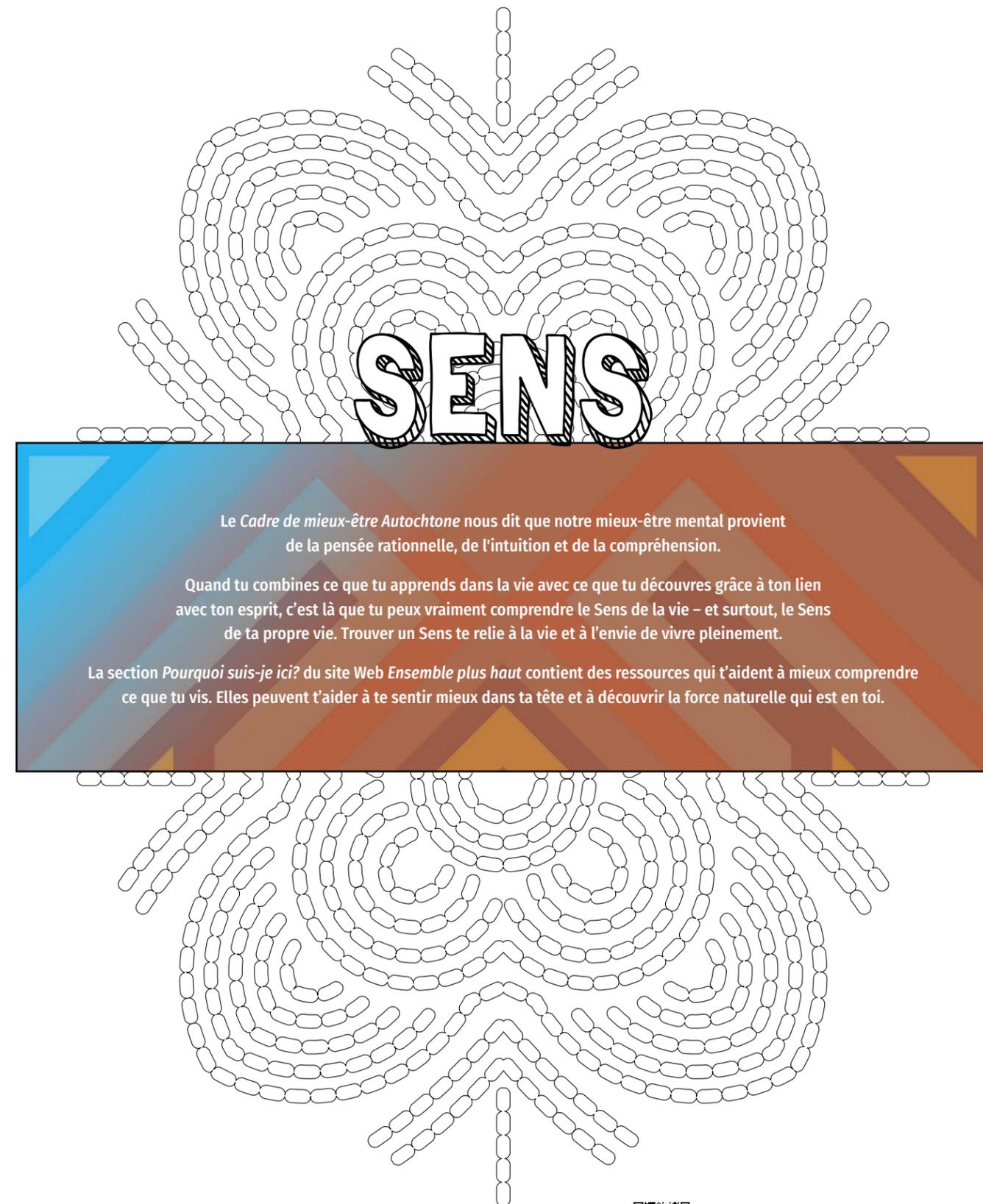
Utiliseras-tu cette pratique pour t'exprimer?



Que signifie pour toi parler ou entendre ta langue?

Y a-t-il des choses que tu aimerais apprendre à exprimer ou à comprendre dans ta langue?

Tu peux contacter un Aîné ou un Détenteur de Savoir pour obtenir de l'aide dans ton apprentissage et revenir sur cette page en tout temps. Si tu as besoin d'aide pour trouver un·e enseignant·e gentille, tu peux obtenir des conseils aux pages [13](#) et [25](#) de la Trousse d'outils pour la promotion de la vie des jeunes Autochtones



Le Cadre de mieux-être Autochtone nous dit que notre mieux-être mental provient de la pensée rationnelle, de l'intuition et de la compréhension.

Quand tu combines ce que tu apprends dans la vie avec ce que tu découvres grâce à ton lien avec ton esprit, c'est là que tu peux vraiment comprendre le Sens de la vie – et surtout, le Sens de ta propre vie. Trouver un Sens te relie à la vie et à l'envie de vivre pleinement.

La section *Pourquoi suis-je ici?* du site *Web Ensemble plus haut* contient des ressources qui t'aident à mieux comprendre ce que tu vis. Elles peuvent t'aider à te sentir mieux dans ta tête et à découvrir la force naturelle qui est en toi.

À découvrir : [Accent sur la vie et le vécu](#)



Qu'est-ce que cela signifie pour toi de vivre la vie dans le bon sens?

Tu peux décrire intuitivement ce que tu as appris des autres et ce que tu sais en écrivant tes réponses à cette question.

Que sais-tu de l'histoire de ta Création?

Les membres des Premières Nations ont une compréhension enracinée du mieux-être apprise et transmise de génération en génération.

Quels enseignements comprends-tu de cette histoire?

À découvrir : [Points de vue des Premières Nations sur le mieux-être et la guérison](#)

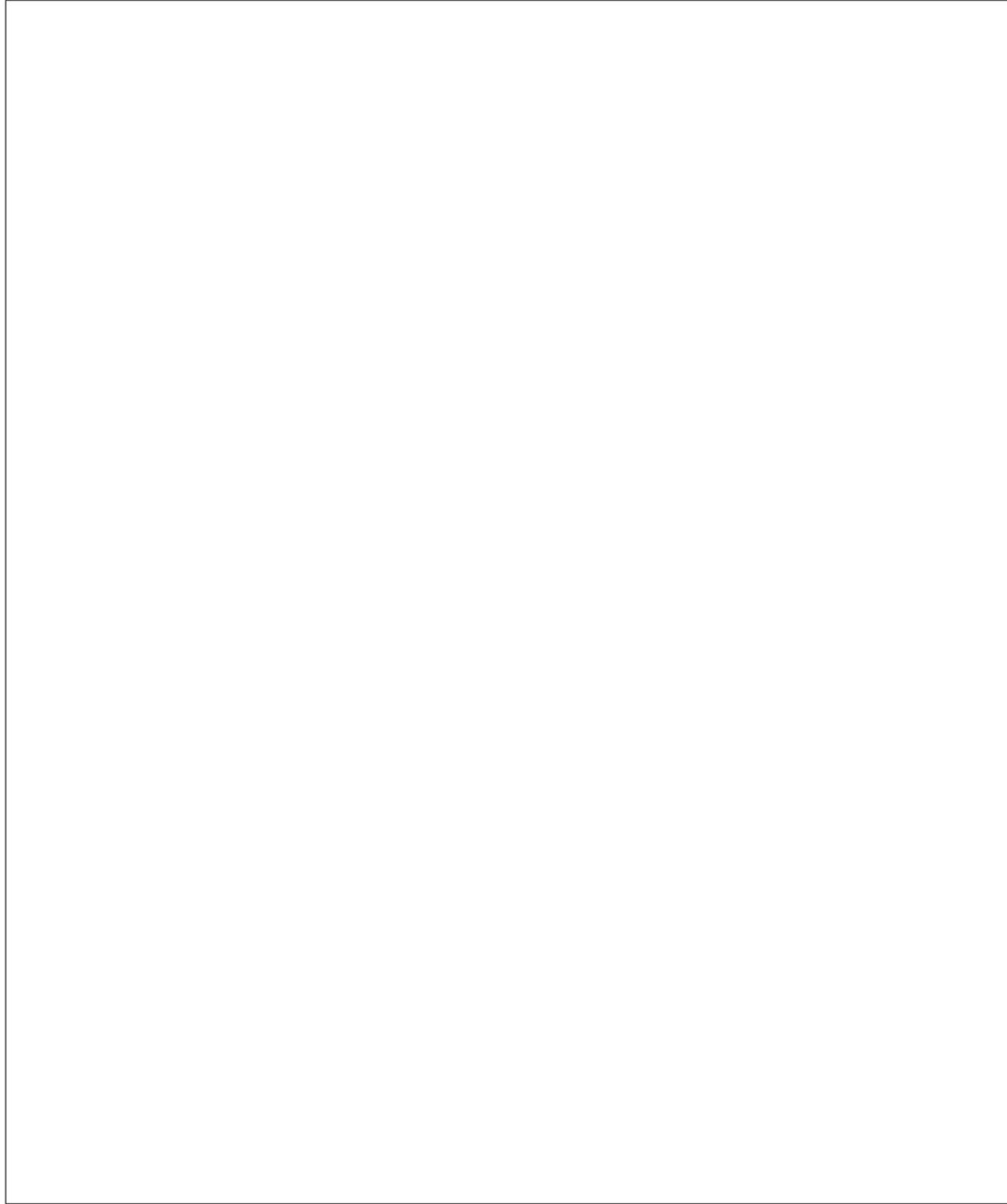


Tu peux contacter un Aîné ou un Détenteur de Savoir pour obtenir de l'aide dans ton apprentissage et revenir sur cette page en tout temps. Si tu as besoin d'aide pour trouver un·e enseignant·e gentille, tu peux obtenir des conseils aux pages [13](#) et [25](#) de la Trousse d'outils pour la promotion de la vie des jeunes Autochtones



Crée un arbre généalogique sur cette page, en remontant aussi loin que possible.

Les histoires des Premières Nations sont beaucoup plus longues et riches que l'histoire coloniale sur ces terres.



À découvrir : [Comprendre notre mieux-être en contexte](#)



Y a-t-il d'autres personnes importantes dans ta vie qui n'apparaissent peut-être pas dans ton arbre généalogique?

Tu peux les inclure ici :

Tu peux contacter un Aîné ou un Détenteur de Savoir pour obtenir de l'aide dans ton apprentissage et revenir sur cette page en tout temps. Si tu as besoin d'aide pour trouver un·e enseignant·e gentille, tu peux obtenir des conseils aux pages [13](#) et [25](#) de la Trousse d'outils pour la promotion de la vie des jeunes Autochtones



Quelles sont les choses que tu fais dans ta vie quotidienne qui contribue à ton mieux-être dans les domaines suivants?

Mieux-être spirituel

Mieux-être mental

Quelles sont les choses que tu aimerais faire dans ta vie quotidienne qui contribue à ton mieux-être dans les domaines suivants?

Mieux-être spirituel

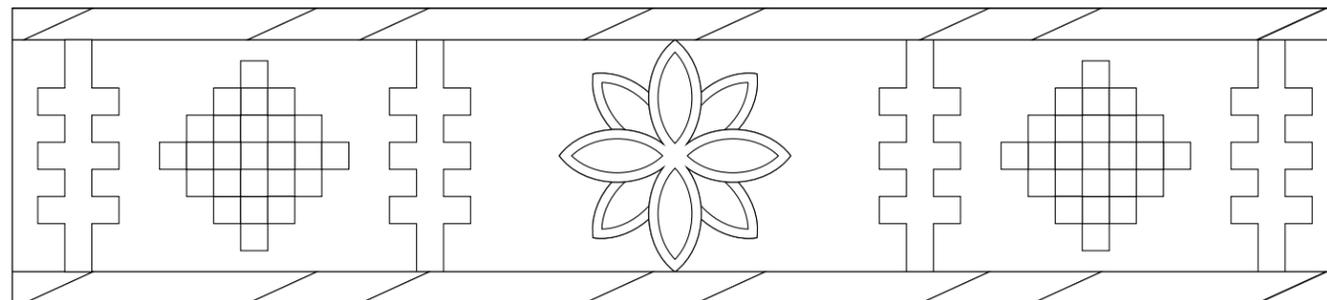
Mieux-être mental

Mieux-être émotionnel

Mieux-être physique

Mieux-être émotionnel

Mieux-être physique



Qu'est-ce qui pourrait se joindre à toi ou te soutenir dans ceci?

À découvrir : [Prendre soin de notre mieux-être mental](#)



Voici quelques pages de journal vierges pour que tu puisses écrire ou dessiner quand tu veux.

