



Bien vivre ses deuils et ses pertes :

Guide pour les Inuits



Cette brochure est une réalisation du Portail palliatif canadien. Elle ne vise qu'à fournir des renseignements généraux. Tout a été mis en œuvre pour assurer l'exactitude des informations. Le contenu de cette brochure ne constitue pas un avis médical et ne devrait pas être considéré comme tel. Si vous avez des questions au sujet de votre santé ou de vos problèmes médicaux, consultez un fournisseur de soins de santé.

La réalisation de cette ressource a été possible grâce à la collaboration et à la participation financière du Partenariat canadien contre le cancer et de Santé Canada. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada ni du Partenariat canadien contre le cancer.

Le papillon figurant sur la couverture arbore des couleurs destinées à célébrer, honorer et accueillir nos personnes bispirituelles et autochtones LGBTQI+.

Also available in English: LivingMyCulture.ca

Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires sur ce guide – scannez ou cliquez sur le code QR. Ce court sondage nous permettra de tirer des enseignements de votre expérience avec le projet « Voix autochtones » du Portail palliatif canadien. Vos commentaires nous seront fort utiles pour le développement de ressources futures. Les résultats seront synthétisés sous forme agrégée et pourront également servir à étayer de futures demandes de financement pour des initiatives menées par des Autochtones et hébergées par le Portail palliatif canadien. Nous nous engageons à utiliser ces informations dans le respect des expériences collectives qui nous ont été rapportées. Ce sondage est anonyme, de sorte que nous ne saurons jamais si vous avez choisi d'y participer ou non.

Bien vivre ses deuils et ses pertes : Guide pour les Inuits

<https://questionnaire.simplesurvey.com/f/r/GriefGuideInuitFrench>





Remerciements

Ce guide découle d'un projet intitulé *Indigenous Voices 3 : Supporting healthy ways of living through grief and loss*. Le Portail palliatif canadien (PPC) est à l'origine de ce projet qui a été soutenu financièrement par le Partenariat canadien contre le cancer (PCCC).

L'objectif premier est de créer des ressources et des outils d'éducation au deuil culturellement adaptés, sous la direction d'Autochtones. Ce projet s'appuie sur des travaux antérieurs du PPC dans le cadre de deux autres projets (*Indigenous voices: Stories of serious illness and loss I et II*), qui ont été financés par le PCCC de 2016 à 2022.

Nous tenons à remercier chaleureusement la Thunderbird Partnership Foundation, dont le Cadre de mieux-être autochtone a éclairé et orienté l'élaboration de ce guide. Avec sa permission, nous avons intégré des éléments de ce modèle un peu partout dans le document. Nous saluons le rôle moteur de la Thunderbird Partnership Foundation et ses contributions à nos travaux.

La Thunderbird Partnership Foundation tient à remercier toutes les personnes, familles et communautés qui ont donné plusieurs heures de leur temps pour participer aux groupes de discussion régionaux. Les idées, informations et recommandations qu'elles ont généreusement partagées au cours des discussions sont d'une valeur inestimable pour l'élaboration de ressources et de recommandations de santé publique basées sur les forces et les besoins des communautés des Premières Nations partout au Canada.

Le PPC remercie toutes les personnes qui, par leur temps, leur savoir et leurs efforts, ont participé à la réalisation de ce guide. Nous remercions également les membres du Cercle des Aînés et des Gardiens du savoir (CAGS) pour leurs lumières. Leur éclairage nous a été précieux. Merci aussi à nos collaborateurs autochtones pour leurs contributions.





Table des matières

Remerciements	i
Introduction	1
Les enseignements fondamentaux de ce guide	1
Comment utiliser ce guide : parcourir les saisons inuites de la guérison et du deuil	2
Services de soutien et de counselling	5
Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir : une invitation à amorcer la guérison	7
Le début du printemps	8
Les plantes comestibles et médicinales de l'Arctique	9
Le premier pas vers la guérison : cérémonies, messages, prières et activités	10
Voix autochtones : Explorer nos pertes	10
Séjourner sur le Territoire (ancrage / lien avec la survie)	11
Construire un inuksuk	13
Activité : formulez votre plan de soutien au deuil d'inspiration inuite	15
Activité de réflexion personnelle	17
Page à colorier : prendre contact avec notre être physique	18
Le mieux-être affectif impliquant le cœur crée l'appartenance : comprendre son deuil	19
L'été	20
Guide d'utilisation des plantes : le saxifrage à feuilles opposées et le saule de l'Arctique	21
Types de deuil	22
La colonisation et le deuil	24
Comprendre la perte et votre cheminement futur : cérémonies, messages, prières et activités	25
Réflexion guidée : comprendre le deuil	25
Activité de réflexion : penser à la perte	26
Activité : reconnaître mon deuil	26
Activité : la cartographie corporelle	29
Activité de réflexion : les soutiens de la communauté contribuent à la revitalisation culturelle	30
Voix autochtones : Se réapproprier les cérémonies funéraires	31
Activité de réflexion : conversations sur le deuil	32
Page à colorier : prendre contact avec notre être physique	34



Le mieux-être mental impliquant l'âme crée le sens : faire son parcours de guérison	35
L'automne	36
Pratique fondée sur le Territoire : le chant de gorge, source de liens et de guérison	37
Prendre soin de nous et assembler notre ballot : cérémonies, messages, prières et activités	38
Activité de guérison : écrire des affirmations	38
Activité de guérison : l'eau, c'est la vie	41
Activité de guérison : lâcher prise avec le vent et l'eau	43
Activité de guérison : l'infusion de thé du Labrador et ce qu'elle nous enseigne	46
Activités de guérison : la libération des émotions et du chagrin	47
Activité de guérison : la danse du tambour	50
Activité de guérison : composer votre Pisiq (votre chant de souvenir)	51
Activité de guérison : la musique en tant que remède	52
Page à colorier : prendre contact avec notre être physique	54
Le mieux-être physique impliquant le corps crée le but : poursuivre avec de l'aide	55
L'hiver	56
Activité de guérison sur le Territoire : construire un iglou (une maison en neige inuite)	57
Quelles sont les prochaines étapes? Aller de l'avant avec le deuil : cérémonies, messages, pratiques et activités	59
Activité d'hommage à l'inuktitut dans le deuil : mes mots, mon dialecte	59
Amorces pour un dessin de réflexion	60
Activité : le cercle des savoirs	61
Adapter les savoirs traditionnels : des blocs solides	62
Activité : la décolonisation active et le mieux-être	63
Un contrôle à deux niveaux	64
Mini-activité : « Les IQ en action » (15 minutes, seul ou en groupe)	65
Page à colorier : prendre contact avec notre être physique	68
En prime : des pages à colorier inuites (pour ancrer les mains et calmer les pensées)	69
Conclusion : rapporter son ballot chez soi	71
Annexe : Services d'accompagnement en cas de deuil et de perte pour les Inuits	73
Références	76







Introduction

Tunngasugit

Nous vous remercions de prendre connaissance de ce guide qui vous aidera à explorer des enseignements et des activités de mieux-être. Vous y découvrirez des moyens de faire face au deuil – doucement et efficacement.

Le fait de reconnaître le deuil et d’y réfléchir peut être une expérience intense, mais éprouvante. Il est important d’être bienveillant envers soi-même lorsqu’on fait ce cheminement.

Le fait de choisir de commencer est un acte de bravoure et de guérison, surtout quand on vit des émotions douloureuses. Laissez ces enseignements et ces activités vous soutenir dans votre cheminement.

Le guide *Bien vivre ses deuils et ses pertes* est conçu pour progresser avec vous. Certaines portions pourront vous sembler plutôt lourdes, tandis que d’autres vous paraîtront plus ouvertes. Il n’y a pas une seule et même « bonne façon » de vivre son deuil ou de guérir. Il s’agit de trouver la voie qui a un accent de vérité pour vous. Revenez à ce guide au besoin, même après une semaine, un mois ou un an, et observez ce qui a évolué. La guérison prend du temps, mais, comme les saisons, elle finit toujours par revenir.

Faites confiance à votre Esprit, à vos ancêtres et au Territoire que vous habitez. Vous portez déjà en vous tout ce dont vous avez besoin pour guérir.

Les enseignements fondamentaux de ce guide

Ce guide est fondé sur des savoirs autochtones ancrés dans le Cadre de mieux-être autochtone¹, élaboré par la Thunderbird Partnership Foundation, une division de la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances inc. La Thunderbird Partnership Foundation est l’un des principaux porte-parole culturels à prôner des approches collaboratives, intégrées et holistiques en matière de guérison et de mieux-être.

Son cadre montre que la santé et le mieux-être sont un équilibre entre l’Esprit, le cœur, la pensée et le corps. Tout cela est ancré dans les liens avec la culture.

Dans cette optique holistique, ce guide insiste sur l’importance de renouer avec notre Esprit. Il considère l’Esprit comme un élément crucial des modes de savoir et des façons d’être et de faire des Inuits. Dans votre cheminement, n’hésitez pas à employer des pratiques qui favorisent votre guérison spirituelle. Ces pratiques peuvent être ancrées dans la spiritualité inuite ou dans n’importe quel système de croyances religieuses. Vous pouvez choisir de combiner ces systèmes de croyances et de les adapter à vos besoins.

¹ Thunderbird Partnership Foundation, 2020.



Ce guide partage les valeurs de l'Inuit Qaujimajatuqangit (IQ) :

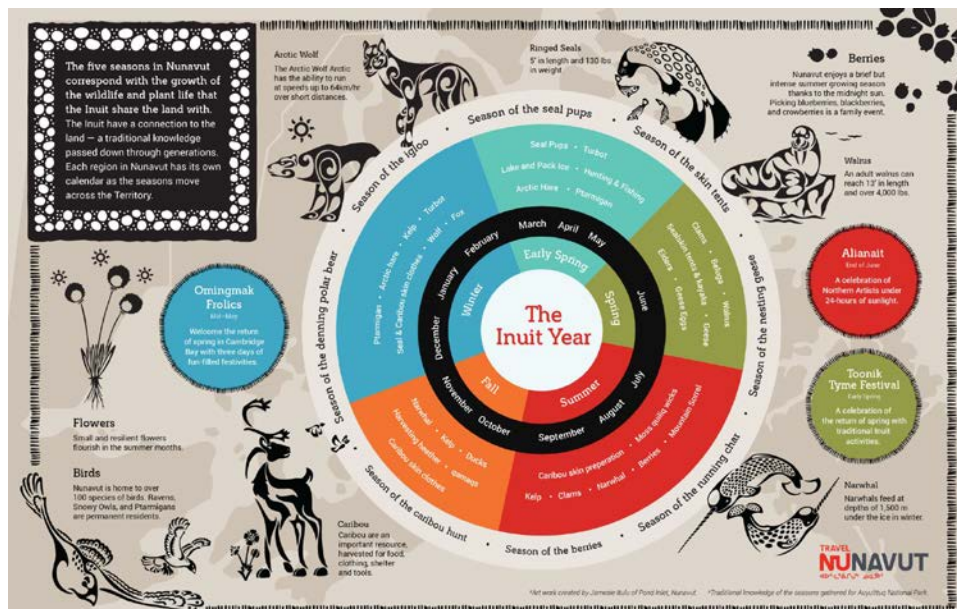
- ✓ **Inuuqatigiitsiarniq** : Le respect.
- ✓ **Avatittinnik Kamatsiarniq** : Le soin de la terre.
- ✓ **Piliriqatigiinni** : Le travail collaboratif.
- ✓ **Qanuqtuurniq** : La débrouillardise.

Il suit le rythme de l'Inuit Nunangat. Il illustre le fait que la vie, la perte et la guérison s'écoulent avec le Territoire, l'eau, la glace et le ciel. Pour les Inuits, la guérison n'est pas un processus linéaire; elle évolue avec les saisons, la lumière et l'Esprit de *Sila*. Notre respiration, la météo et notre façon d'être au monde sont interdépendantes.

Comment utiliser ce guide : parcourir les saisons inuites de la guérison et du deuil

Ce guide reflète les changements de saisons pour vous aider à vous faire une image de ce cheminement. Tout comme les saisons changent, le deuil est aussi un élément naturel de la vie en transformation. Nous ne pouvons ni contrôler ni régler les saisons et le deuil. Nous devons plutôt les reconnaître, les respecter et en être les témoins. Le guide est divisé en quatre parties qui correspondent aux saisons inuites illustrées par la figure 1. Dans la première partie, nous avons combiné le début du printemps et le printemps.

Figure 1 : Les savoirs traditionnels sur les saisons²



2 Tiré de Travel Nunavut. (s.d.). [Inuit year seasonal infographic]. (<https://travelnunavut.ca/story/a-plan-for-all-seasons>).



Dans chaque partie, nous présentons un résultat clé tiré du Cadre de mieux-être autochtone. Chaque partie illustre les cycles de la vie et de la guérison. Elle débute par une **affirmation** et une **pratique inuite** telle que l'allumage de la *qulliq*, le chant de gorge, la danse du tambour, la construction ou le simple fait d'être sur le Territoire. Plus que des activités, ce sont des moyens de rendre hommage à votre corps, à votre pensée, à votre cœur et à votre Esprit au cours de chacune des phases de la guérison.

Il se décompose en quatre parties :

Printemps – Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir : une invitation à amorcer la guérison

À mesure que le début du printemps cède la place au printemps, la première fonte nous rappelle que la guérison commence quand le Territoire recommence à bouger. La lumière revient lentement, la neige s'amollit et nous sentons la vie remuer sous la surface. Cette partie vous invite à commencer votre parcours. Renouez avec vos ancêtres et profitez de la chaleur et des journées qui s'allongent. Le printemps, c'est comme allumer la *qulliq*. C'est une période de renouveau. L'espoir revient, nous avons davantage d'entrain et nous nous préparons à vivre ce qui nous attend.

Été – Le mieux-être affectif impliquant le cœur crée l'appartenance : comprendre son deuil

Quand le Territoire s'ouvre et que les eaux s'écoulent, nous nous rassemblons et nous nous rappelons que nous ne sommes pas seuls dans notre deuil. Cette partie raconte des histoires et renforce le sentiment de communauté. Elle nous offre de nous relâcher par les larmes, les rires et les chants.

Automne – Le mieux-être mental impliquant l'âme crée le sens : faire son parcours de guérison

Quand la toundra devient rouge et dorée, nous réfléchissons à ce que nous avons appris. Cette partie vous aidera à construire un sens par la langue, les récits et les *Pisiit* (chants traditionnels inuits). Ce sont les chants que nous créons pour porter les souvenirs, l'amour et la résilience.

Hiver – Le mieux-être physique impliquant le corps crée le but : poursuivre avec de l'aide

Pendant la saison calme, nous nous reposons, nous construisons, et nous préparons l'avenir. La partie hivernale met l'accent sur les soins du corps et de l'Esprit. Nous y parlons de repos, d'alimentation, de mouvement et de lien avec le Territoire. Comme pour construire un iglou, ces mesures exigent de la patience, de l'équilibre et du soin.



Honorer la diversité

Le guide *Bien vivre ses deuils et ses pertes* a été rédigé par un Inuk. Des Gardiens du savoir inuits ont contribué à sa conception. Il est façonné par l'expérience vécue, par les enseignements communautaires et par les relations.

Ce guide tient compte de la diversité entre les Inuits. Les Inuits sont originaires de plusieurs parties de la région circumpolaire arctique. Ils vivent dans l'Inuit Nunangat au Canada, au Groenland, en Alaska et au Tchoukotka (en Russie). Au Canada, les Inuits vivent dans diverses régions : les Inuvialuit, le Nunavut, le Nunavik, le Nunatsiavut. Le Nunavut se divise en trois parties : le Kivalliq, le Kitikmeot et le Qikiqtaaluk.

Chaque région possède des dialectes, des histoires et des pratiques culturelles qui lui sont propres. Les gens de chaque région ont aussi leur façon unique de voir et de ressentir le monde, y compris dans leur façon de représenter les saisons. Nous avons des liens solides par le Territoire, la langue et la vision du monde. Nos expériences concrètes sont différentes. Nos pratiques culturelles varient elles aussi. Cette variété se voit dans l'année inuite, qui se divise en cinq saisons. Nous reconnaissons que les saisons inuites peuvent différer d'une région à l'autre.

Nous vous recommandons d'utiliser ce guide en l'adaptant à votre région. Vous pouvez aussi l'adapter à votre famille et à votre culture. Le deuil se manifeste de façons très variées. La guérison est un processus différent d'une personne à l'autre. Les pratiques de soins inuites sont très diversifiées. Elles évoluent aussi au fil du temps. Les Inuits se sont toujours adaptés. Ils portent leurs savoirs de bien des façons, et ils réagissent au changement avec force et résilience.





Services de soutien et de counselling

Personnes bispirituelles

Interligne offre une ligne d'écoute 24 heures aux personnes LGBTQ+, à leurs proches et aux professionnels de divers secteurs.

1 888 505-1010

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être pour les Premières Nations, les Métis et les Inuits

Langues de service : ojibwé, cri, inuktitut, anglais, français

En service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Services culturellement adaptés d'évaluation, d'orientation, de soutien en temps de crise et de prévention du suicide.

1 855 242-3310

Ligne de soutien pour les FFADA

Langues de service : anglais, français

En service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Soutien pour les personnes touchées par la disparition ou le meurtre d'une femme ou d'une fille autochtone ou d'une personne bispirituelle.

1 844 413-6649

Ligne d'assistance téléphonique pour les Aînés de l'Association des femmes autochtones du Canada | Service pancanadien

En service du lundi au vendredi, de 9 h à 11 h (heure de l'Est), et de 13 h à 15 h (heure de l'Est).

1 888 664-7808

Talk 4 Healing

Langues de service : ojibwé, oji-cri, cri, anglais, français

En service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Services de counselling et de soutien culturellement adaptés pour les femmes autochtones.

1 855 554-4325

Service en ligne au www.talk4healing.com

The Indian Residential School Survivors Society

1 800 721-0066

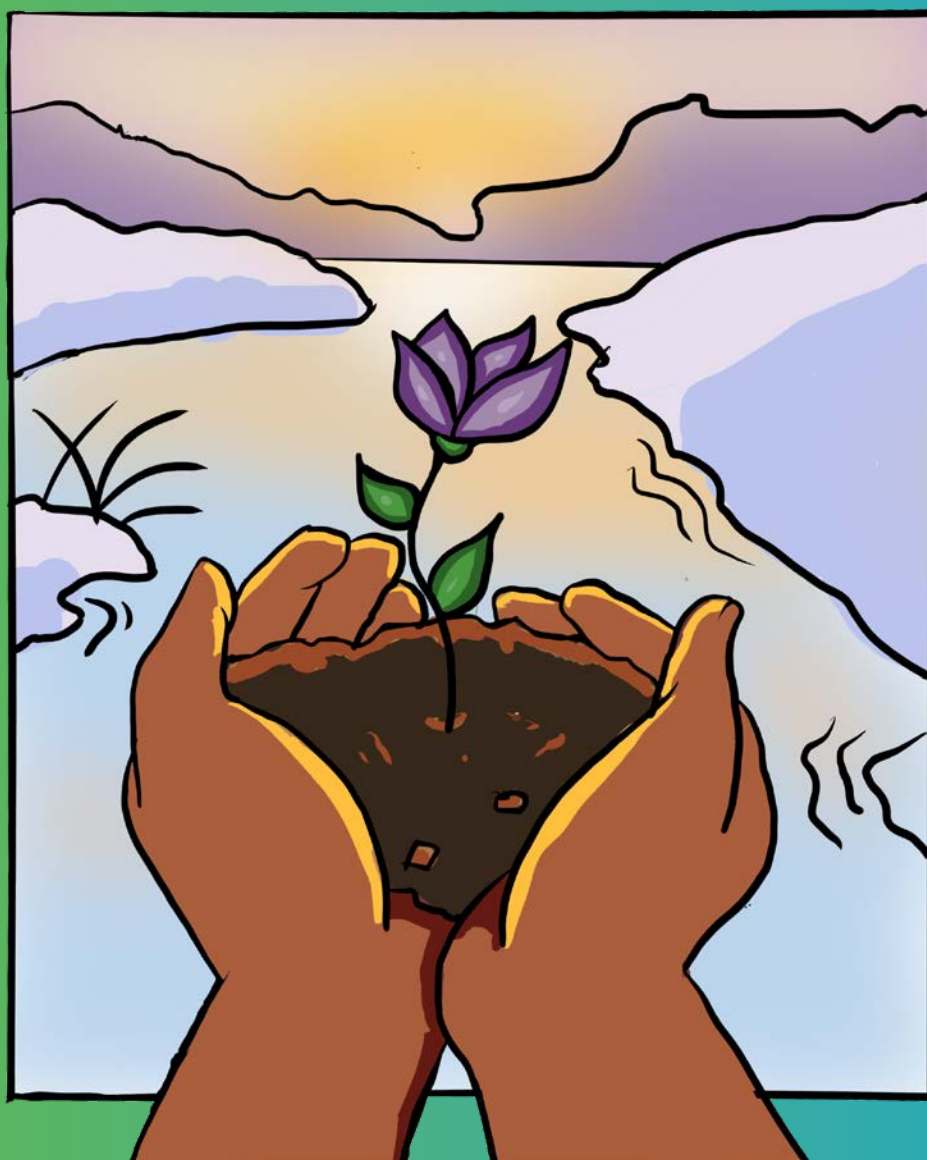
Ligne d'écoute téléphonique 24 heures du Centre national pour la vérité et la réconciliation concernant les pensionnats indiens

1 866 925-4419





Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir : une invitation à amorcer la guérison



Au début du printemps de l'année inuite, le Territoire commence à s'éveiller après une longue noirceur. Sous la croûte de neige, une vie nouvelle remue. La glace s'amollit; des ruisselets se forment. Tout comme ces premiers signes de dégel sont porteurs de renouveau, l'espoir peut lui aussi émerger du deuil.



Le début du printemps

Dans les régions inuites, on conçoit souvent les saisons différemment des calendriers du Sud. Le dégel printanier est un moment charnière. Quand la glace commence à fondre, les rivières s'ouvrent et les animaux recommencent à bouger. Cette transition a un sens spirituel profond. C'est une période de renouveau, d'écoute et de préparation à la croissance. Le parcours de guérison peut suivre ce cycle. D'abord, il dégèle lentement. Puis il s'ouvre. Ensuite, il remue. Enfin, il émerge de nouveau. Dans la partie sur le printemps, nous vous invitons à amorcer votre cheminement.

Renouez avec vos ancêtres. Ressentez le confort du retour de la lumière, tout comme la chaleur de la qulliq. Le début du dégel nous rappelle que la guérison commence quand le Territoire recommence à bouger.

L'espoir vit dans notre Esprit, dans la conviction que la guérison est possible. Il nous rappelle que nous ne sommes jamais tout à fait seuls. Nos ancêtres, Sila (la météo, l'Esprit) et toutes les créatures cheminent avec nous. Les animaux, la glace et les générations futures sont ici eux aussi. Nous pouvons trouver de l'espoir dans nos rêves, pendant nos cérémonies, dans nos prières ou quand nous passons du temps sur le Territoire. L'espoir se trouve aussi dans les histoires, dans l'Inuit Qaujimagatuqangit ainsi que dans nos liens et notre créativité.

Même quand le deuil nous semble lourd à porter, l'espoir nous offre une étincelle de lumière et d'amour et nous rappelle que notre vie et notre Esprit continuent.

« Le deuil, c'est aussi la sensation de reconnaître la perte d'un être cher. Plus tu aimes une personne, plus tu l'absorbes et plus ton deuil est lourd une fois qu'elle a trépassé, parce que tu as appris à l'aimer beaucoup et que le deuil n'a nulle part où aller. »

Naulaq LeDrew, membre du CAGS

AFFIRMATION :

« Mon Esprit porte en lui la sagesse de mes ancêtres et la force du Territoire. »

Nous vous encourageons à réfléchir à cette affirmation durant cette partie. Répétez-la quand votre guérison vous pèse ou vous jette dans la confusion, pour vous aider à raviver l'espoir.

Nous mettons l'accent sur les plantes de l'Arctique qu'on trouve dans les régions inuites du Canada et du Groenland. Ces plantes sont comestibles, médicinales ou importantes sur le plan spirituel. Pour adapter ce contenu à votre région, consultez les Aînés ou les Gardiens du savoir de votre localité.

Le saule arctique (*Salix arctica*) ▶ᓂᐱ ᐱᕐᑎᕐᑦ ᑭᑭᑦ ᓄᑭᑦᑎᑦ

A close-up photograph of a plant with thick, green, succulent-like leaves. The leaves are arranged in a rosette pattern and have a slightly fuzzy texture. In the center, there is a prominent, red, fuzzy flower head, likely a composite flower, which is the focal point of the image. The background is blurred, showing more of the plant and some soil.

A close-up photograph of a dwarf shrub species, showing clusters of small, white, star-shaped flowers with prominent stamens. The flowers are surrounded by dense, green, needle-like foliage. The background is blurred, showing more of the same plant and some reddish-brown structures.

N.B. : Ces exemples sont tirés de différentes régions. Vérifiez quelles plantes poussent dans votre secteur. Faites confirmer localement leurs utilisations traditionnelles.

Dans l'Inuit Qaujimajatuqangit, les gens étudient les plantes. Ces savoirs ont des liens avec le Territoire. Ils ont aussi des liens avec les saisons. Il importe aussi de faire preuve de respect et de soin lors de la cueillette. Nous portons en nous nos remerciements et notre pleine conscience. Nous rendons hommage à l'Esprit de la plante et à son rôle dans l'écosystème.



Le premier pas vers la guérison : cérémonies, messages, prières et activités

Le premier pas vers la guérison est un geste sacré. Voici quelques suggestions de cérémonies, de prières et d'activités pour vous aider dans votre cheminement.

Voix autochtones : Explorer nos pertes

Le deuil est une expérience unique pour chaque personne et chaque perte. La perte se vit différemment d'une personne à l'autre. Écouter des gens parler de leur cheminement et en tirer des apprentissages peut nous aider à cheminer dans notre propre deuil. Le soutien d'Aînés et de Gardiens du savoir pourra vous aider à sentir des liens et un ancrage dans les savoirs ancestraux au fil de votre parcours.

Dans *Voix autochtones : Explorer nos pertes*, on entend des Aînés et des Gardiens du savoir issus des peuples autochtones (Premières Nations, Inuits et Métis). Après le visionnement, nous vous invitons à réfléchir aux questions suivantes :



1. Qu'est-ce que vous retenez surtout des propos de ces Aînés et Gardiens du savoir? Pourquoi, selon vous, ces propos ont-ils une résonance pour vous?
2. Quels sont les effets du deuil sur votre corps, votre pensée, votre cœur et votre Esprit? Qu'est-ce qui vous aide dans les propos des Aînés et des Gardiens du savoir qui s'expriment dans la vidéo?
3. Comment le Territoire, la culture, la communauté et les savoirs traditionnels favorisent-ils la guérison?
4. Quelle leçon particulière des Aînés et des Gardiens du savoir porterez-vous en vous pendant votre parcours de deuil?
5. Dans quelle mesure avons-nous la responsabilité de préserver ces enseignements de la bonne façon, pour nous-mêmes et pour les générations futures?

« Nous devons travailler plus fort, nous parler davantage, pour aider nos jeunes à combler leurs besoins. »

Piita Irniq, membre du CAGS



Séjourner sur le Territoire (ancrage / lien avec la survie)

Les séjours sur le Territoire sont un aspect à la fois spirituel et vital de la vie inuite. On y pratique la chasse, la pêche, les voyages, l'observation du temps et la construction d'abris. Ce lien nous procure un ancrage physique, émotionnel et spirituel.

Voici quelques suggestions d'activités à pratiquer sur le Territoire :

- ✓ Au printemps, allez faire une promenade et sentez la neige et la glace bouger.
- ✓ Pratiquez un jeu inuit en plein air tel que le *sitorqtaq*, la corde à sauter en peau de phoque ou le coup de pied en hauteur. Ces activités mobilisent à la fois le corps, le Territoire et l'Esprit. Pour découvrir d'autres jeux inuits, faites une recherche sur Internet.
- ✓ Construisez un inuksuk (une balise en pierre). Faites-en une cérémonie et un marqueur de votre parcours. Les Inuits utilisent des inuksuit à plusieurs fins. Ces structures servent de balises d'orientation, de moyen de communication et de marqueurs de lieu. Elles guident les voyageurs et marquent les lieux sacrés.
- ✓ Chassez, pêchez ou voyagez (si possible) afin de renouer avec les ancêtres, le Territoire et le cycle de la vie.
- ✓ Assoyez-vous calmement près d'un plan d'eau ou d'un ruisseau en dégel. Puis écoutez les mouvements de la glace, le vent, le ruissellement de l'eau de fonte, la voix du Territoire.
- ✓ Apprenez à faire des chants de gorge sur le Territoire ou au bord de l'eau.

Activité suggérée : Dehors, plantez fermement vos pieds sur le sol ou la neige. Remarquez :



Observez comment chaque sens vous ancre dans ce moment et dans le Territoire.





Activité de réflexion : le contact avec le Territoire (Nuna)

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de passer du temps sur le Territoire. Le fait de passer du temps sur le Territoire à notre façon est un moyen utile d'entrer en contact avec nous-mêmes et avec toute la Création.

Pensez à des moyens d'intégrer davantage de temps sur le Territoire dans votre vie quotidienne.

Reliez par un trait chaque idée à l'un des cercles qui indiquent : J'ai essayé ça, Je veux essayer ça, Je ne veux pas essayer ça, Je ne sais pas si je veux essayer ça.

« Nous voulons continuer de transmettre notre patrimoine, nos valeurs, notre culture, de génération en génération. »

Naulaq LeDrew, membre du CAGS



Prendre des pauses dehors



Récolter des plantes alimentaires ou des plantes médicinales traditionnelles



Aller à la chasse ou à la pêche



Faire une randonnée



Écouter les vagues ou un cours d'eau



Faire une activité d'ancrage



Ouvrir une fenêtre



Faire une promenade pieds nus ou en *kamiit*



Prononcer un message de gratitude (remercier Sila / le Créateur / Nuliajuk à haute voix)



J'ai essayé ça



Je veux essayer ça



Je ne veux pas essayer ça



Je ne sais pas si je veux essayer ça



Construire un inuksuk

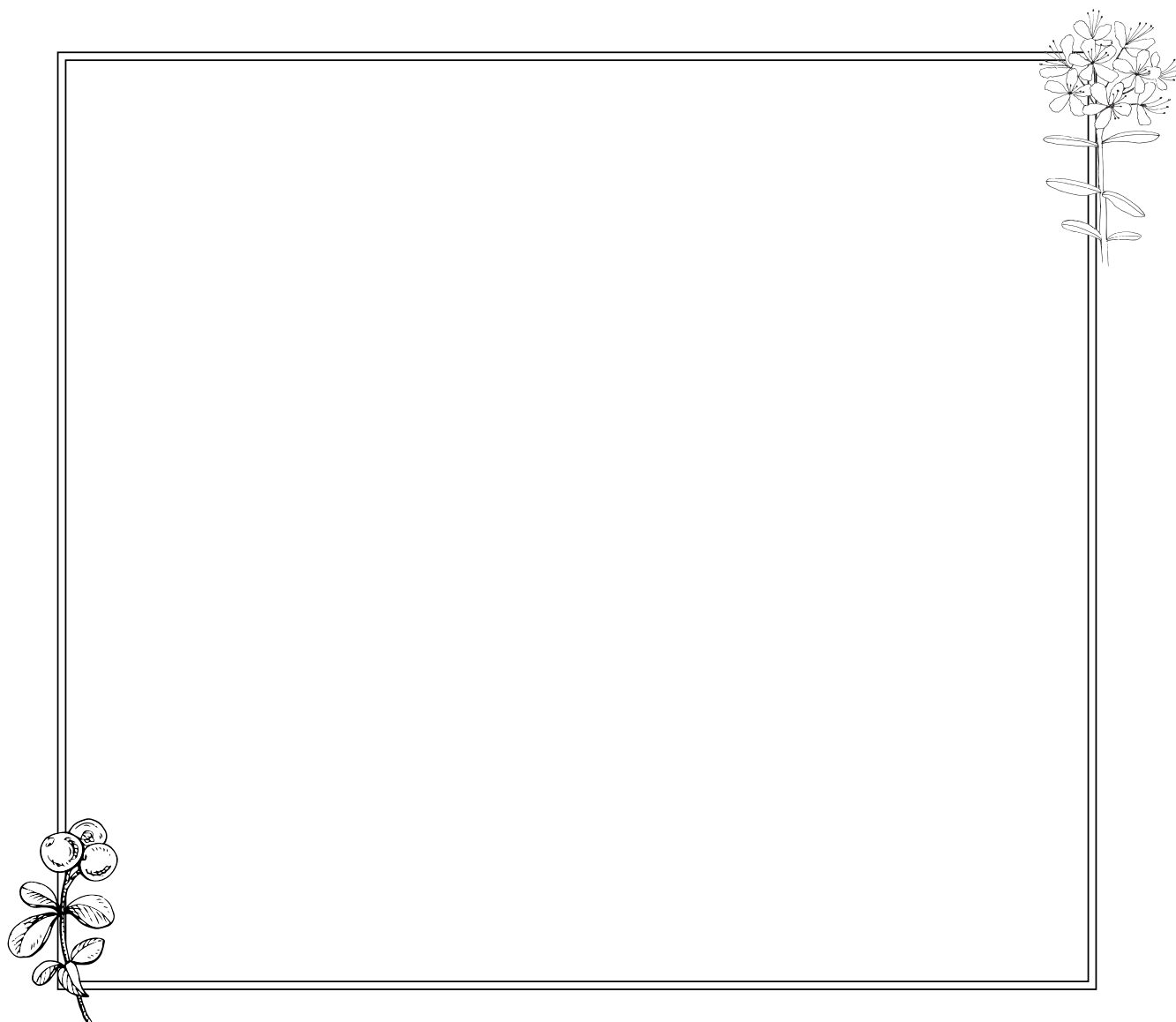
Inuksuk (singulier)

Inuksuit (pluriel)

Construisez un inuksuk en guise d'offrande symbolique. Dans plusieurs traditions inuites, les inuksuit servent à des fins variées. Ils balisent les sentiers, signalent une présence, envoient des messages, ou servent de gardiens.

Fabriquez votre inuksuk

Dessinez-en un ci-dessous, ou découpez des pierres de formes variées pour construire votre inuksuk. Vous pouvez les colorier ou utiliser des types de papier différents. Vous pourriez ajouter de la styromousse ou tout ce que vous avez sous la main. Collez les éléments sur le papier ou disposez-les sur une table.





Allez dehors et trouvez des pierres de formes variées.
(Facultatif :) Collez-les ensemble avec de la colle chaude ou un autre type de colle. Vous pouvez aussi faire l'essai de la technique traditionnelle et empiler les pierres sans les coller, en ajoutant de petites pierres pour stabiliser l'inuksuk.

1. Pensez à votre intention ou à votre message et à ce que vous voulez communiquer (deuil, souvenir, espoir, demande de conseils).
2. Choisissez des pierres (ou des roches) du Territoire, d'une façon respectueuse et consciente.
3. Disposez-les en une simple pile ou façonnez une silhouette humaine (selon votre tradition locale).
4. Chaque fois que vous placez une pierre, dites votre intention, votre prière ou votre message.
5. Restez un moment près de l'inuksuk pour remercier le Territoire, les ancêtres et les Esprits.
6. Laissez l'inuksuk en place pour marquer votre parcours; revenez-y quand vous aurez besoin de retourner sur le Territoire.





Activité : formulez votre plan de soutien au deuil d'inspiration inuite

Cette activité vous offre un lieu de soutien pour votre parcours de guérison. Elle est particulièrement utile quand le deuil et la perte semblent trop lourds à porter. Cultiver l'équilibre et les liens entre toutes les parties de la vie peut vous aider à vous ancrer pendant une période de stress.

Cette fiche vous servira à découvrir vos forces et à trouver des ressources et des stratégies. Elle vous aidera à vivre les portions difficiles ou complexes de votre parcours. Vous pourrez modifier ce plan ou y ajouter des éléments à tout moment. Il n'est pas nécessaire de remplir toutes les parties de la fiche. Soyez le plus précis possible et conservez cette fiche en lieu sûr pour l'avoir à portée de main au besoin.

« Je marche simplement sur le Territoire, je vois que le Territoire m'aide. Qu'est-ce que je cherche à entendre? »

Naulaq LeDrew, membre du CAGS

Soutiens physiques

Des activités qui m'aident à m'ancrer et à me sentir en sécurité. Exemples : marcher sur la glace ou la neige, construire un inukshuk, jouer à des jeux inuits

Des lieux où je me sens en sécurité et bien ancré Exemples : chez moi, dans une cabane, sur le rivage

Soutiens émotionnels

Des façons d'exprimer mes émotions en toute sécurité. Exemples : parler avec des Aînés, écrire mon journal en inuktitut ou en français, pratiquer le chant de gorge, jouer du tambour

Des personnes qui m'apportent un soutien émotionnel. Exemples : Aînés, locuteurs d'inuktitut, membres de la famille, conseillers inuits

Des objets ou activités réconfortants. Exemples : fourrure de phoque, pierre, flamme d'une qulliq, sculptures inuites



Soutiens mentaux

Des pensées ou affirmations positives. Exemple : « Je suis guidé par mes ancêtres et par le Territoire. »

Des stratégies de gestion du stress et de l'anxiété. Exemples : respiration, chant de gorge, jeux inuits, sortie en plein air, écoute de la glace de mer

Des gens qui me guident. Exemples : Aînés, membres de ma famille, amis, enseignants inuits, Gardiens du savoir de ma communauté

Soutiens spirituels

Des pratiques spirituelles qui m'apaisent. Exemples : prières, allumer la qulliq, récits des Aînés, chants inuits

Des guides spirituels que je peux contacter. Exemples : Aînés, chefs religieux, organismes culturels

Des façons de rendre hommage aux ancêtres et aux traditions. Exemples : construire un inuksuk, raconter leurs histoires, pratiquer le chant de gorge, faire de la couture ou de l'artisanat, pratiquer l'Inuit Qaujimajatuqangit

Ressources et numéros d'urgence

Des personnes que je peux contacter en cas d'urgence. Exemples : membres de la famille, amis, ligne de crise

Des lieux, des ressources et des services auxquels je peux accéder en cas d'urgence. Exemples : organisations inuites, programmes de mieux-être ancrés sur le Territoire, soutien en ligne, services de santé mentale de ma région.



Activité de réflexion personnelle

Ma force et ma résilience :

Mes qualités personnelles, issues des méthodes de survie inuites et de mes expériences, qui m'aident à relever les défis :

Mes objectifs de guérison et de bien-être :

✓ Objectifs à court terme

✓ Objectifs à long terme

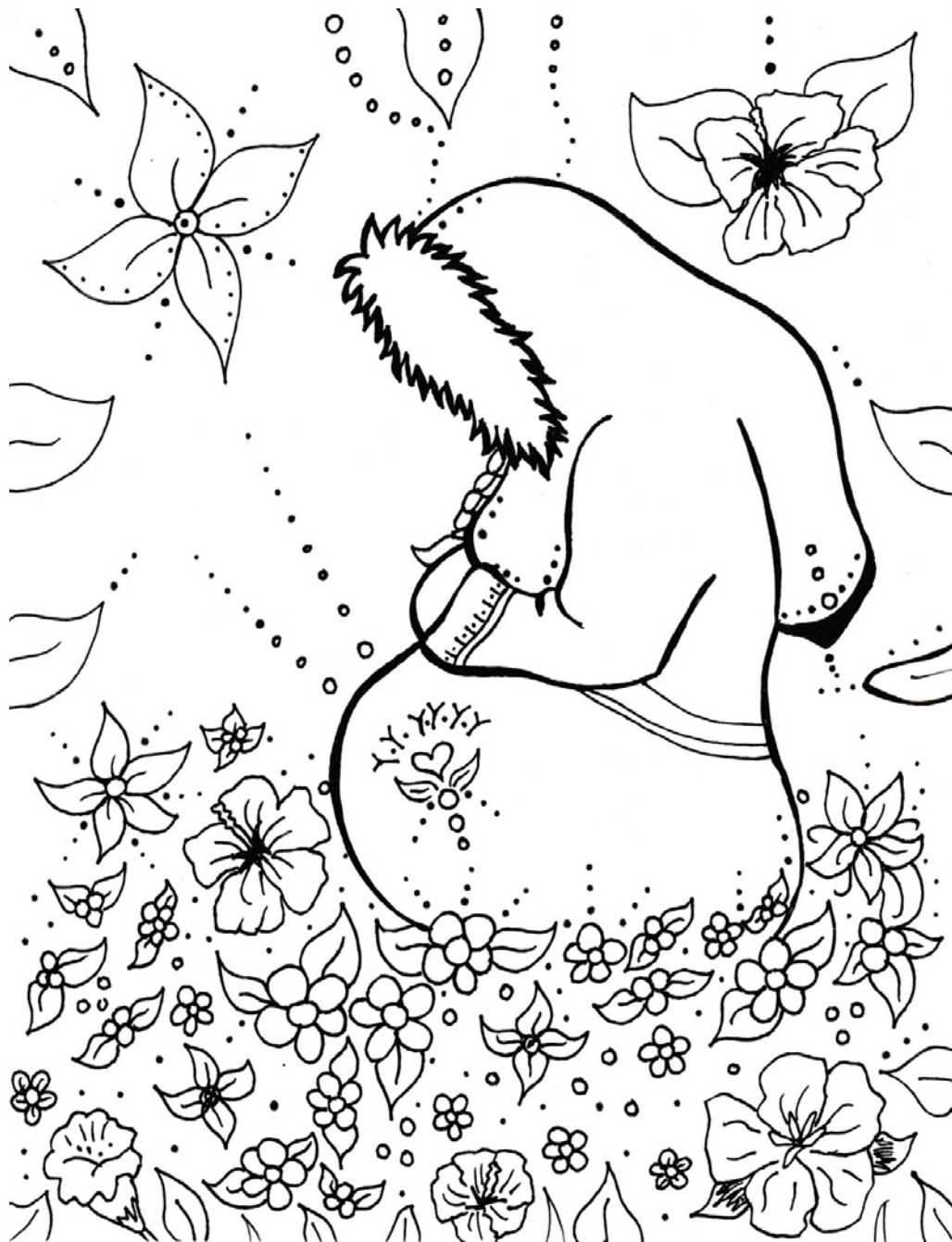
N'hésitez pas à adapter cette fiche de travail à vos besoins et à vos pratiques culturelles. Rappelez-vous qu'il est important de demander de l'aide et de prendre soin de vous pendant votre cheminement dans le deuil.



Page à colorier : prendre contact avec notre être physique

La page à colorier qui suit vous aidera peut-être à vous recentrer et à vous ancrer pendant que vous réfléchissez à votre deuil. Le coloriage pourra vous aider à entrer en contact avec votre moi physique et à apprécier la beauté de ce que vos mains peuvent créer.

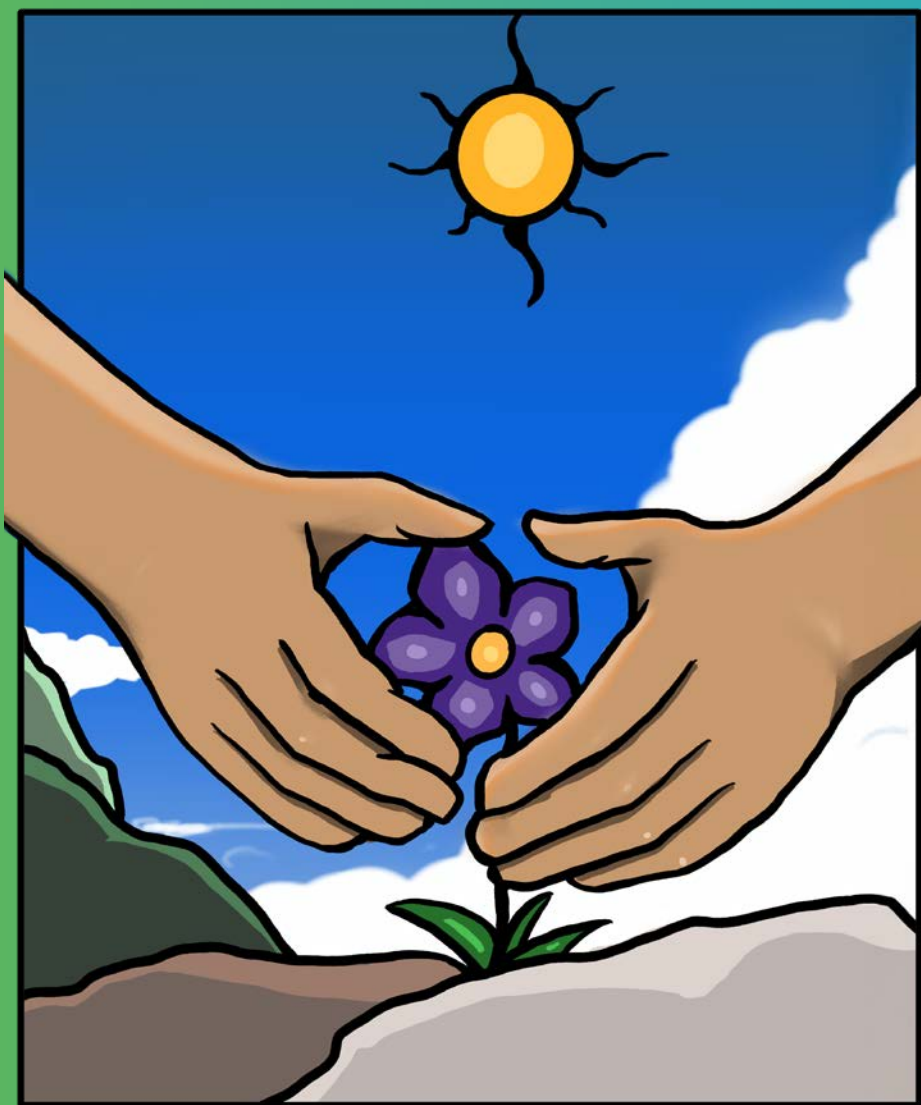
Le coloriage offre une pause rapide quand les pensées se bousculent. Il ouvre un espace calme et relaxant où vous pourrez décanter vos sentiments. Il offre aussi un moyen d'exprimer des émotions difficiles à traduire en mots.



Merci à Raeann Brown de nous avoir permis d'inclure cette illustration.



Le mieux-être affectif impliquant le cœur crée l'appartenance : comprendre son deuil



Quand le Territoire s'ouvre et que les eaux s'écoulent, nous nous rassemblons et nous nous rappelons que nous ne sommes pas seuls dans notre deuil. Dans cette partie, il sera question de récits, de communauté et de relâchement par les larmes, les rires et les chants.



L'été

Dans l'Inuit Nunangat, l'été est une saison d'abondance et de mouvement. Le Territoire et la mer débordent de vie. Les oiseaux reviennent. Les poissons remontent le courant. Les baies commencent à mûrir. Les familles vont au camp pour faire la cueillette et se raconter des histoires. Les longues journées de lumière apportent des rires, des apprentissages et des liens. La chaleur aide les gens et le Territoire à respirer de nouveau librement.

« Où que l'on soit,
on est toujours unis, car on
parle la même langue. »

Piita Irniq, membre du CAGS

Sur le plan spirituel, l'été nous rappelle l'importance de la gratitude et de la réciprocité. C'est le temps de remercier les animaux, l'eau et le vent qui assurent notre subsistance. C'est le temps de renforcer les liens qui maintiennent la communauté. Dans le parcours de guérison, l'été correspond à un moment de plénitude. Les plantes font des racines et la joie se rappelle à notre souvenir. L'été nous appelle à nous reposer sur notre force, à célébrer l'épanouissement et à partager notre lumière.



Le mieux-être affectif est profondément enraciné dans un sentiment d'appartenance. L'appartenance à la famille, à la communauté, à la culture, à la langue, au Territoire, à la mer et au réseau de relations. Les Inuits vivent leur deuil individuellement, mais aussi en famille et en communautés formées par des générations d'expérience, y compris les perturbations causées par les politiques coloniales. La perte de notre langue, de notre utilisation du territoire, de nos traditions et de nos familles due aux réinstallations forcées, aux politiques d'assimilation et aux institutions assimilatrices a formé des couches de deuil au fil des

générations. Nos sentiments et notre façon de ressentir le deuil sont façonnés par ces préjudices historiques et actuels.

AFFIRMATION :

Je respecte et je valorise toutes mes émotions.

Quand votre parcours de guérison vous pèse ou vous jette dans la confusion, répétez cette affirmation. Elle vous rappelle que vous avez des liens avec votre famille, avec les ancêtres, la mer, le Territoire et le monde des Esprits.



Guide d'utilisation des plantes : le saxifrage à feuilles opposées et le saule de l'Arctique

Le **saxifrage à feuilles opposées** et le **saule de l'Arctique** sont des plantes qui poussent dans les régions inuites. Elles peuvent servir de mèche pour allumer une qulliq. Elles peuvent aussi avoir des usages médicinaux ou un sens symbolique.

- ✓ Le **saxifrage à feuilles opposées** (*Saxifraga oppositifolia*) est l'une des premières plantes de l'Arctique à fleurir au printemps. Cette plante robuste symbolise le renouveau. Dans certaines traditions, on l'utilise pour son aspect délicat dans les offrandes ou les décorations.
- ✓ Les brindilles et les bourgeons du **saule de l'Arctique** ont de la valeur. On peut faire sécher de petites branches pour produire de la fumée rituelle ou pour servir de mèche dans une qulliq (lampe à l'huile).



Ces plantes peuvent renfermer votre deuil ou vos prières. Leur force dans des conditions rigoureuses illustre ce que l'on ressent à l'intérieur de soi.

Comprendre le deuil

Le deuil est une réaction profondément humaine à une perte. Il est à la fois individuel et collectif. Il se manifeste sur les plans émotionnel, mental, physique et spirituel. Chacun est unique. Chaque communauté aussi est unique. Elle a sa propre identité, sa culture, sa langue, son histoire. Il n'y a pas de « recette de deuil ».

On associe généralement le deuil à la mort. C'est ce qu'on appelle le chagrin lié au deuil. Le deuil survient quand une personne, une famille ou une communauté doit vivre sans une personne ou une chose qu'elle valorisait beaucoup. Souvent, durant ce temps, les gens intériorisent leur chagrin et extériorisent leur deuil. Cependant, le chagrin peut demeurer longtemps après la première phase.

Les manifestations du deuil démontrent notre chagrin. Elles comprennent les récits, les pleurs, les cérémonies, les rassemblements, l'art et les chants. Ces actions sont des moyens de nommer et d'extérioriser ce qu'on ressent. Les pratiques funéraires inuites peuvent comprendre une cérémonie communale, une présence solidaire, des récits et des rites spirituels. Dans les communautés inuites, les familles qui subissent une perte reçoivent de l'aide de tout le monde. Les soins collectifs sont une pratique de longue date. Ils aident les gens à faire face à la situation ensemble.

Notre deuil peut avoir pour objet plusieurs types de pertes autres que la mort. Il peut s'agir de la perte d'un lieu, d'une langue, d'une culture, de relations, de la santé, des rêves ou de la sécurité. Chaque perte est valable, en particulier dans un contexte marqué par la colonisation et le déplacement.



Types de deuil

Le deuil prend des formes très variées. Notre expérience du deuil dépend de plusieurs facteurs. Il n'est pas nécessaire de situer votre deuil dans une case spécifique. Les définitions qui suivent vous aideront à exprimer ce que vous ressentez par des mots. Soyez aimable envers vous-même lorsque vous réfléchissez à votre deuil.

Certains types de deuil sont difficiles à définir :

✓ Deuil ambigu

- Le deuil ambigu est la douleur, la peine ou la confusion qui découle d'une perte incertaine, indéfinie ou non résolue. Il nous empêche d'être à l'écoute de nos émotions. C'est ce qui arrive, par exemple, quand une personne disparaît et qu'on ne la retrouve pas.

✓ Le deuil anticipé

- Le deuil anticipé est celui qu'on ressent avant que la perte survienne réellement. Il survient quand une personne sait qu'une perte est imminente. Par exemple, on peut le ressentir quand une personne s'apprête à déménager, qu'elle est sur le point de mourir de vieillesse ou qu'elle a demandé l'aide médicale à mourir.

✓ Deuil collectif

- Le deuil collectif se rapporte à la perte vécue par un groupe, une communauté ou une société. Le deuil collectif peut être associé à des événements tels que les catastrophes naturelles, la violence de masse, la perte d'une langue ou d'une culture, ou le décès d'une personnalité publique importante dans la communauté.

✓ Pertes secondaires

- Les pertes secondaires sont les pertes supplémentaires qui découlent d'un décès ou d'une autre perte primaire. Ces pertes indirectes ou cachées ne sont pas toujours vues de la même manière que les pertes primaires, mais elles affectent quand même notre bien-être.

Nous subissons parfois l'impact de pertes sans lien avec les relations humaines :

✓ Pertes culturelles

- Les pertes, les limites et les changements qui surviennent dans les pratiques culturelles d'une communauté sont des pertes culturelles. Par pertes culturelles, on entend, par exemple, la perte de cérémonies, d'une langue et de traditions. Les pertes culturelles sont souvent causées par la colonisation. La colonisation amène une culture dominante à éclipser ou contrôler d'autres cultures.

✓ Deuil écologique

- Le deuil écologique est la tristesse que nous ressentons quand nous voyons le Territoire, l'eau, les animaux et les plantes souffrir ou disparaître à jamais.



✓ Deuil spirituel

- Le deuil spirituel frappe les personnes qui se sentent incertaines, remises en question ou blessées dans leurs croyances, leur foi ou leur sentiment de finalité. Il peut donner à la personne l'impression d'être déconnectée de sa vraie nature.

Certains types de deuil sont parfois difficiles à gérer :

✓ Deuil retardé

- Le deuil retardé caractérise une personne qui se met à ressentir du chagrin longtemps après une perte plutôt qu'immédiatement après. Ce retard peut être causé par l'incapacité de la personne à assimiler ses émotions au moment de la perte, en raison du choc qu'elle a subi, d'une impression d'engourdissement ou d'autres facteurs.

✓ Deuil non reconnu

- Le deuil non reconnu est celui dont on ne parle pas ouvertement ou qui reçoit moins de soutien social que les autres expériences de deuil. La personne endeuillée peut alors se sentir seule ou confuse si son entourage ne comprend pas ce qu'elle ressent.

✓ Deuil stigmatisé

- Le deuil stigmatisé est lié à des circonstances que la communauté trouve inacceptables. Il est souvent associé à une perte liée à la toxicomanie ou à une mort par suicide. La personne endeuillée risque alors de se sentir isolée, jugée par les autres ou délaissée.

✓ Deuil traumatique

- Le deuil traumatique est un chagrin mélangé à de fortes émotions causées par un traumatisme ou par les circonstances ou le lieu dans lesquels la perte est survenue. Le deuil traumatique se produit quand on perd un proche dans des circonstances troublantes ou effrayantes, comme lorsqu'on est témoin d'une mort inattendue. Cette douleur peut être très forte et durer longtemps.

✓ Deuil cumulatif

- Le deuil cumulatif se produit quand une personne subit plusieurs pertes de suite. Ces pertes répétées peuvent alourdir le processus de deuil et le fardeau qu'il représente. Les pertes associées à un deuil cumulatif peuvent survenir toutes en même temps ou s'accumuler pendant des semaines, des années ou même des générations.
- Le deuil cumulatif peut englober des traumatismes historiques et intergénérationnels. Au fil du temps, ses effets touchent non seulement des individus, mais aussi des communautés entières. La perte de la culture, du Territoire, de la langue ou de la communauté comptent parmi les pertes qui peuvent provoquer ce type de deuil.

✓ Le deuil compliqué et le deuil prolongé

- Une personne vit un deuil compliqué quand son chagrin est très intense et qu'il dure longtemps. Ce type de deuil complique la gestion de la vie quotidienne. Le deuil est une affaire personnelle et



unique à chaque personne. S'il perturbe le quotidien pendant plus de 12 mois après la perte, on peut parler d'un deuil prolongé.

- Si une personne est aux prises avec un deuil compliqué, c'est une bonne idée de demander de l'aide. Un conseiller, un prestataire de soins de santé, un Aîné ou un Gardien du savoir pourra l'aider.

Les communautés inuites portent souvent le fardeau de pertes intergénérationnelles et systémiques associées à la colonisation, aux réinstallations et à la suppression de leur culture. Tous ces facteurs peuvent rendre le deuil plus lourd à porter et plus compliqué.

La colonisation et le deuil

« Nous sommes des produits du colonialisme qui a causé beaucoup de traumatismes, et nous sommes des produits des abus commis dans les pensionnats et des changements rapides que nous avons vécus. »

Jack Anawak³

Les politiques coloniales ont profondément affecté la façon dont les Inuits vivent le deuil, s'adaptent et guérissent. La réinstallation forcée, la suppression de la langue et de la culture et la perte de territoire ont désorganisé les savoirs intergénérationnels. Beaucoup d'Inuits ont été confrontés à des différends sur les revendications territoriales, ont fréquenté un pensionnat (dans certaines régions) et ont subi un effacement culturel. Ces problèmes ont nui aux structures communautaires et aux relations avec le Territoire. Ces préjudices créent une blessure collective : le **deuil et le traumatisme intergénérationnels**.

- ✓ Sur le plan **mental**, le deuil survient quand nous perdons des enseignements, une langue, des histoires et notre façon de nous nommer.
- ✓ Sur le plan **physique**, on ressent le deuil comme une séparation. Il coupe les gens du Territoire, de la glace, de la mer, des animaux et de l'environnement essentiel à la vie inuite.
- ✓ Sur le plan **spirituel**, les politiques d'assimilation ont compromis nos pratiques spirituelles, nos cérémonies et notre vision du monde.
- ✓ Sur le plan **émotionnel**, le deuil se manifeste dans les relations brisées, la fracture du sentiment d'appartenance et le détachement de la communauté.

Malgré tout cela, les communautés inuites ont fait preuve d'une formidable résilience. Nous résistons et nous reconstruisons avec la culture et l'art. La revitalisation linguistique nous aide aussi. Le récit est un aspect important. La guérison fondée sur le Territoire compte elle aussi. L'Inuit Qaujimajatuqangit, c'est l'ensemble des valeurs et des savoirs traditionnels inuits. Il joue un rôle essentiel.

³ Anawak (s.d.).



Comprendre la perte et votre cheminement futur : cérémonies, messages, prières et activités

Cette section est consacrée à la réflexion. C'est un espace de cérémonie et de sens. Servez-vous-en pour explorer votre deuil. Utilisez le contenu qui a une résonance en vous, adaptez-le à votre communauté et demandez à des Aînés de vous guider.

Réflexion guidée : comprendre le deuil

Le deuil est un sentiment que nous ressentons tous à différents moments de notre vie. Il peut se manifester dans nos pensées, notre corps, notre cœur et nos relations. Parfois, nous savons tout de suite que nous sommes endeuillés; parfois, nous ne nous en apercevons que plus tard.

L'activité suivante vous aidera à réfléchir au deuil que vous portez peut-être en vous. Il peut s'agir de votre propre deuil ou du deuil d'autrui. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Prenez votre temps, répondez avec franchise, et rappelez-vous que vos sentiments ont de l'importance.

Prenez le temps de réfléchir :

- ✓ Quel est le deuil que je porte dans mon corps, dans ma tête, dans mon cœur, dans mon Esprit ou dans mes relations?

- ✓ Est-ce que j'ai remarqué des manifestations du deuil dans mon entourage, au sein de ma famille, de ma communauté, chez les jeunes, chez les Aînés?

- ✓ Y a-t-il des genres de deuil que je n'ai pas encore nommés?

- ✓ Y a-t-il des deuils que je commence à peine à comprendre?



Activité de réflexion : penser à la perte

Pensez à une perte en particulier avec laquelle vous apprenez à grandir. Ce n'est pas nécessairement votre perte la plus importante ou la plus récente; seulement une perte à laquelle vous vous sentez prêt à réfléchir pendant ce cheminement.

Dans l'espace ci-dessous, commencez à décrire une perte par des mots ou par un dessin. Vous pourriez aussi la décrire à une personne de confiance.



Activité : reconnaître mon deuil

Le deuil n'affecte pas tout le monde de la même façon. Dans les moments calmes, nous pouvons voir comment le deuil se ressent, évolue ou se fait une place dans notre vie. Cela nous aide à comprendre ce qui se passe en nous.

Cette activité vous aidera à explorer les émotions et les réactions qui accompagnent le deuil. Réfléchissez au rôle des facteurs suivants dans votre expérience de deuil. Si cela vous semble utile, vous pourriez parler de vos réflexions à une personne de confiance.



Les émotions associées au deuil

Le deuil suscite bien d'autres émotions que la tristesse. On peut se sentir en colère, engourdi, soulagé ou même heureux par moments. Toutes ces émotions sont normales. Il n'y a pas de bonne façon de se sentir. Le respect de nos émotions est un élément courageux et sain du processus de guérison.

Les moments de deuil

Certains jours ou certains événements peuvent rendre le deuil plus lourd à porter. Par exemple :

- ✓ les anniversaires de naissance;
- ✓ les fêtes autochtones;
- ✓ les anniversaires d'événements mémorables;
- ✓ les jours de commémoration communautaire (comme la Journée de la robe rouge ou la Journée du chandail orange).

Ces moments peuvent ramener des souvenirs ou des sentiments de perte. Il est alors normal que des émotions ressurgissent.

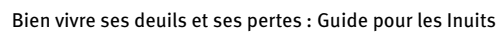
Les réactions au deuil

Chacun fait face au deuil à sa manière. Nos réactions peuvent être :

- ✓ **naturelles** (pleurs, renfermement sur soi, sensation d'épuisement);
- ✓ **intentionnelles** (rédaction d'un journal, conversations).

Parfois, notre réaction nous surprend ou « ne nous ressemble pas »; c'est normal. Le fait de reconnaître votre réaction est la première étape vers sa modification, si c'est là votre objectif. La franchise envers soi-même est un outil puissant et essentiel au processus de guérison. L'acceptation est un très grand pas vers la guérison.

N'oubliez pas que cette activité n'est qu'un point de départ. Votre réflexion devrait vous remplir de fierté; vous savez que vous faites de votre mieux avec ce que vous savez actuellement. Pas à pas, vous progressez, vous apprenez et vous guérissez.

[illegible]



Activité : la cartographie corporelle

La pratique de la cartographie corporelle consiste à utiliser des couleurs, des mots, des lignes et des symboles pour nous aider à voir ce que nous vivons et comment nous le vivons. La cartographie corporelle nous aide à réfléchir aux effets du deuil sur nous. Elle nous permet d'explorer sans aucune pression tout ce que nous pensons, ressentons et vivons. L'apparence de la cartographie corporelle n'a pas d'importance; c'est le processus qui compte.

Pour créer une cartographie corporelle, pensez à votre deuil. Ajoutez des couleurs, des mots ou des symboles, représentez ce que vous vivez sur la silhouette et autour d'elle, selon l'endroit où vous le ressentez.

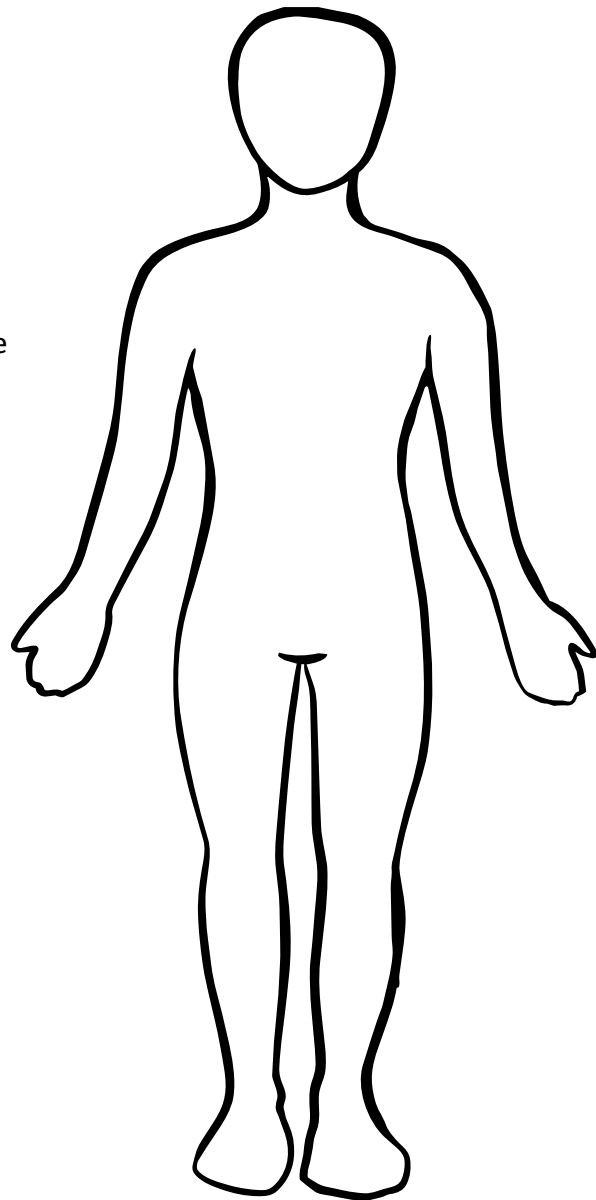
Votre cartographie corporelle peut n'avoir de sens que pour vous : il n'y a aucune règle à suivre! Vous trouverez peut-être plus facile ou plus difficile de vous exprimer au moyen des éléments visuels de cette activité que de vous livrer à d'autres types de réflexion. De toute façon, vous faites là des efforts importants et courageux.

Le deuil est propre à chacun. En pensant à une expérience de deuil, posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?
- ✓ Quelles émotions le deuil cause-t-il?
- ✓ Quels sont les effets sur mon Esprit et ma spiritualité?
- ✓ En quoi mon bien-être mental a-t-il changé?

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses! C'est une excellente idée d'ajouter à votre cartographie corporelle une couleur ou un symbole ou de laisser un espace vide pour symboliser la confusion ou l'absence de sensations. Le fait de voir cela en vous-même est tout aussi significatif que n'importe quelle autre expérience.

Exprimez votre expérience du deuil à l'aide de la silhouette. Ajoutez des mots, des couleurs, des lignes et des symboles. Illustrez les effets sur vous et l'endroit où vous les ressentez : dans votre corps, sur votre corps, autour de votre corps.





Activité de réflexion : les soutiens de la communauté contribuent à la revitalisation culturelle

Chez les Inuits, les moyens de guérir du deuil ont des liens avec la communauté et la culture. Ils mettent aussi en jeu les relations avec le Territoire, la mer et le monde des Esprits, que nous appelons Sila. Guérir, c'est trouver un équilibre. La guérison nous aide, elle aide nos communautés et nos liens avec Sila, avec nos ancêtres et avec le monde vivant.

Chaque communauté inuite a ses propres enseignements, qui rendent hommage aux transitions importantes de la vie. Ils peuvent être joyeux ou tristes. Traditionnellement, le trépas d'une personne était un

événement communautaire. Les gens se rassemblaient pour prendre soin les uns des autres, pour raconter des histoires, pour chanter et pour se souvenir. Les enseignements inuits nous apprennent que la vie et la mort font partie du même cercle. Quand une personne quitte ce monde, son Esprit demeure vivant. Il continue de vivre dans les noms, les souvenirs et le Territoire où elle a marché.

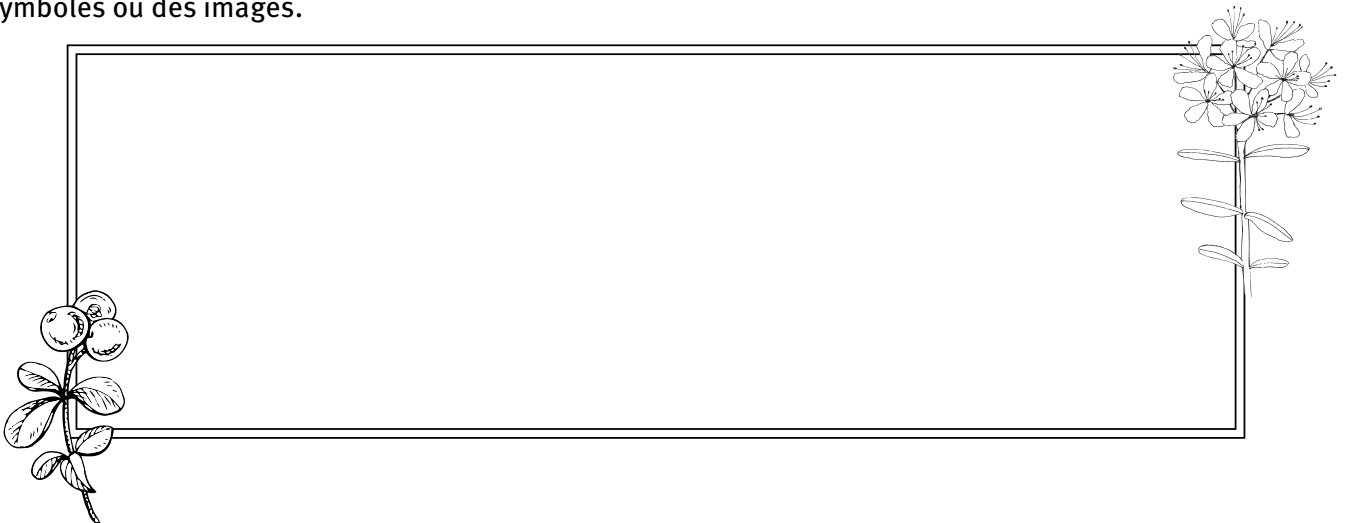
Dans plusieurs parties de l'Inuit Nunangat, quand un enfant naît, on lui donne souvent le nom d'une personne trépassée. On aide ainsi l'Esprit de cette personne à demeurer vivant dans la communauté. Cette pratique de transmission du nom crée des liens entre les générations. Elle aide les familles à s'attacher à leur deuil comme à une source d'amour, de continuité et d'appartenance.

Dans la culture inuite, la guérison après une perte se fait souvent par des actions communes. Manger ensemble. Allumer la qulliq. Raconter des anecdotes. Passer du temps à l'extérieur. Ces actions renforcent nos liens et démontrent qu'on partage le deuil. Le deuil appartient à tout le monde; pas seulement à une personne, mais à l'ensemble de la communauté.

Réfléchissez à l'influence de votre identité inuite sur votre deuil. Comment l'histoire de votre communauté le façonne-t-elle? Qu'en est-il des expériences vécues par votre famille? Comment ces choses changent-elles votre façon de porter, de comprendre et d'exprimer votre deuil? Exprimez vos idées par des mots, des symboles ou des images.

« Les Inuits sont des gens très patients; nous avons survécu et nous sommes les plus résilients. La société a beaucoup à apprendre des Inuits sur la patience, la survivance et la résilience. »

Piita Irniq, membre du CAGS





Voix autochtones : Se réappropriier les cérémonies funéraires

Les cérémonies et les traditions ont fait cheminer les communautés dans le deuil pendant plusieurs générations. En revenant à ces pratiques, nous aidons notre propre deuil. Nous aidons aussi nos peuples et le Territoire à guérir, car la colonisation a interrompu nos façons de faire traditionnelles. Les Aînés et les Gardiens du savoir nous mettent en contact avec nos façons de faire traditionnelles. Ils nous montrent comment faire perdurer ces modes de savoir et ces façons d'être.

Dans *Voix autochtones : Se réappropriier nos rituels de deuil*, on entend des Aînés et des Gardiens du savoir issus des peuples autochtones (Premières Nations, Inuits et Métis). Après le visionnement, nous vous invitons à réfléchir aux questions suivantes :



1. Qu'est-ce que vous retenez surtout des propos de ces Aînés et Gardiens du savoir? Pourquoi, selon vous, ces propos ont-ils une résonance pour vous?
2. Quand vous entendez parler de l'usage de pratiques traditionnelles en temps de deuil, quel impact cela a-t-il sur votre corps, votre pensée, votre cœur ou votre Esprit?
3. Quel effet votre relation avec le Territoire a-t-elle sur votre façon de vivre votre deuil? Comment cette relation pourrait-elle contribuer à votre guérison?
4. Quelle leçon particulière des Aînés et des Gardiens du savoir porterez-vous en vous pendant votre parcours de deuil?
5. Dans quelle mesure avons-nous la responsabilité de préserver ces enseignements de la bonne façon, pour nous-mêmes et pour les générations futures?



Activité de réflexion : conversations sur le deuil

Il n'est pas nécessaire de porter son deuil en solitaire.

Les traditions inuites mettent l'accent sur les relations d'entraide, les histoires partagées et la présence. Parler du deuil en cercle, sur le Territoire, au coin du feu ou près de l'eau aide à alléger son fardeau. En parler pendant qu'on voyage ou qu'on travaille de ses mains peut aussi aider à l'extérioriser. Vous pourriez amorcer la conversation comme ceci :

- ✓ « Je porte en moi une chose que j'ai perdue, et je veux en parler... »
- ✓ « C'est dur de mettre un nom sur ce chagrin. Voudrais-tu t'asseoir avec moi? »
- ✓ « Je me sens comme ça... Je n'attends pas de solutions, juste qu'on m'écoute. »
- ✓ « Pourrions-nous faire un rassemblement ou une cérémonie pour ce qui est perdu? »

Chacun y va à son rythme.

À retenir : Peu importe comment vous amorcez la conversation. Ce qui compte, c'est que vous le faites.

« Le deuil,
c'est de l'amour qui n'a
nulle part où aller. »

Naulaq LeDrew,
membre du CAGS



Il peut être difficile de mettre des mots sur ce qu'on ressent. Au fil de ce guide, pensez à ces mots qui expriment ce qu'on ressent et au rapport qu'ils peuvent avoir avec votre expérience⁴.

Émotions agréables							
OUVERTURE	BONHEUR	VIE	BIEN-ÊTRE	AMOUR	INTÉRÊT	POSITIF	FORCE
compréhensif	bien	enjoué	calme	aimant	préoccupé	prêt	impulsif
confiant	gai	courageux	paisible	prévenant	affecté	ardent	libre
fiable	joyeux	énergique	à l'aise	affectionné	fasciné	sérieux	sûr
facile	chanceux	libéré	confortable	sensible	intrigué	résolu	certain
étonné	privilegié	optimiste	ravi	tendre	concentré	désireux	rebelle
libre	enchanté	provocateur	encouragé	dévoué	inquisiteur	inspiré	unique
compatissant	comblé	impulsif	habile	séduit	indiscret	déterminé	dynamique
intéressé	jubilant	libre	surpris	passionné	fureteur	excité	tenace
satisfait	reconnaissant	fringant	fier	admiratif	captivé	enthousiaste	robuste
réceptif	important	animé	tranquille	chaleureux	curieux	audacieux	assuré
ouvert	festif	plein d'entrain	certain	touché		brave	
gentil	extatique	emballé	détendu	empathique		hardi	
	satisfait	merveilleux	serein	proche		défiant	
	content		décontracté	aimé		optimiste	
	jovial		brillant	réconforté		renforcé	
	ensoleillé		béni	attiré		confiant	
	guilleret		rassuré			plein d'espoir	

Émotions difficiles ou désagréables							
COLÈRE	DÉPRESSION	CONFUSION	IMPUISSANCE	INDIFFÉRENCE	PEUR	BLESSURE	TRISTESSE
irrité	nul	perturbé	incapable	insensible	craintif	écrasé	éploré
enragé	déçu	dubitatif	seul	terne	terrifié	tourmenté	lugubre
hostile	découragé	incertain	paralysé	nonchalant	soupçonneux	démuni	douloureux
insultant	honteux	indécis	épuisé	neutre	désireux	douloureux	chagriné
endolori	impuissant	perplexe	inutile	réservé	alarmé	torturé	angoissé
agacé	diminué	gêné	inférieur	las	paniqué	abattu	désolé
perturbé	coupable	hésitant	vulnérable	blasé	nerveux	rejeté	désespéré
haineux	insatisfait	farouche	vide	préoccupé	effrayé	blessé	pessimiste
déplaisant	misérable	stupéfait	forcé	froid	inquiet	vexé	malheureux
offensant	détestable	désillusionné	hésitant	désintéressé	apeuré	accablé	solitaire
amer	répugnant	incrédule	condamné	inerte	timide	souffrant	endeuillé
agressif	détestable	sceptique	frustré		tremblant	victimisé	funèbre
rancunier	dégoûtant	méfiant	affligé		agité	démoralisé	atterré
enflammé	abominable	appréhensif	dramatique		dubitatif	désemparé	
provoqué	épouvantable	perdu	pathétique		menacé	consterné	
courroucé	désespéré	hésitant	tragique		poltron	humilié	
furieux	maussade	mal à l'aise	confus		frémissant	lésé	
fâché	mauvais	pessimiste	dominé		en danger	aliéné	
énervé	défait	tendu			circonspect		

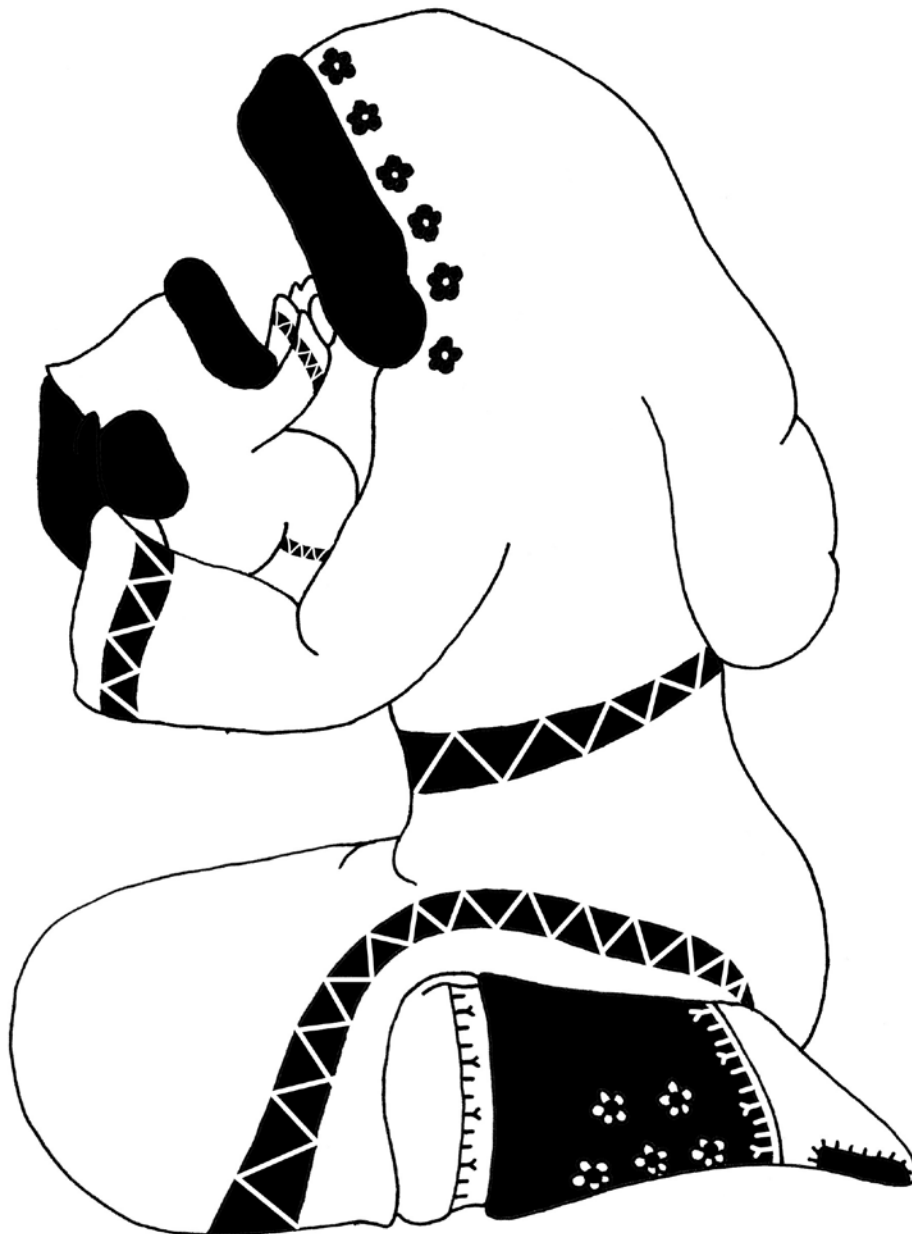
4 Psychpage (s.d.).



Page à colorier : prendre contact avec notre être physique

La page à colorier qui suit vous aidera peut-être à vous recentrer et à vous ancrer pendant que vous réfléchissez à votre deuil. Le coloriage pourra vous aider à entrer en contact avec votre moi physique et à apprécier la beauté de ce que vos mains peuvent créer.

Le coloriage offre une pause rapide quand les pensées se bousculent. Il ouvre un espace calme et relaxant où vous pourrez décanter vos sentiments. Il offre aussi un moyen d'exprimer des émotions difficiles à traduire en mots.



Merci à Raeann Brown de nous avoir permis d'inclure cette illustration.



Le mieux-être mental impliquant l'âme crée le sens : faire son parcours de guérison



L'automne vous invite à réfléchir à ce que vous avez appris et recueilli en cheminant sur votre parcours de guérison. Il vous demande de reconnaître votre force, de vous libérer de ce qui ne vous sert plus et de préparer votre Esprit au calme de l'hiver.



L'automne

Dans l'Inuit Nunangat, l'automne est une saison de préparation et de réflexion. L'air devient plus vif, les journées raccourcissent et le Territoire commence à se tranquilliser. Les familles font la récolte. Elles stockent la viande et le poisson séchés, et elles réparent les outils en vue d'affronter le froid qui s'annonce. C'est un bon moment pour partager des anecdotes. Nous enseignons aux jeunes. Nous rendons hommage aux animaux et aux esprits qui donnent la vie au fil des saisons.

Il est important de redonner à la Terre qui pourvoit à nos besoins. C'est une saison marquée par l'équilibre entre la lumière et l'obscurité, entre le mouvement et le repos. L'automne vous invite à réfléchir à ce que vous avez appris et recueilli en cheminant sur votre parcours de guérison. Reconnaissez votre force. Libérez-vous de ce qui ne vous sert plus. Préparez votre Esprit au calme de l'hiver.

À la fin de l'été et au début de l'automne, le Territoire commence à changer. La toundra brille de rouges foncés, de l'or de la mousse et des gris doux de la pierre et du lichen. La glace de mer a fondu depuis longtemps, et les chasseurs se préparent une fois de plus au temps froid. Le changement nous rappelle que la transformation est un phénomène naturel. Même quand la lumière commence à décliner, le Territoire regorge de beauté, de force et de renouveau.

Quand la toundra devient rouge et dorée, nous réfléchissons à ce que nous avons appris. Cette partie vous aidera à construire un sens par la langue, les récits et les Pisiit. Ces chants traditionnels inuits portent les souvenirs, l'amour et la résilience.

Les Inuits apprennent à naviguer dans le deuil en cheminant sur leur propre parcours. Le Territoire, nos ancêtres et nos enseignements nous guident. Les Inuit Qaujimajatuqangit nous enseignent que la guérison est un processus continu. Elle est façonnée par nos relations, notre communauté et l'environnement qui assure notre subsistance.

Dans cette partie, vous avez de l'espace pour penser à votre parcours. Vous pourrez approfondir votre compréhension et trouver des moyens d'améliorer votre mieux-être. Nous pouvons guérir par de nouveaux moyens : en racontant des histoires, en nous liant au Territoire et à l'eau et en faisant preuve de créativité. Ces actions renforcent la résilience et le sentiment d'appartenance et de finalité. Elles nous montrent que même le deuil peut être une source de sens.

AFFIRMATION :

Je grandis comme le fait Nuna (le Territoire) autour de moi : résilient, enraciné et rayonnant.

*Quand votre parcours de guérison vous semble difficile, répétez cette affirmation.
Qu'elle vous rappelle que vous êtes en progrès, en cours d'adaptation et en apprentissage, tout comme le Territoire et les saisons évoluent autour de vous.*



Pratique fondée sur le Territoire : le chant de gorge, source de liens et de guérison

Dans cette section, nous parlerons de la force et de la guérison qui émanent de nos voix dans les chants de gorge inuits (*katajjaniq*).

Allez dehors, au bord de l'eau ou dans votre lieu de prédilection où vous vous sentez près de vos ancêtres. Commencez à chanter de la gorge, en laissant votre respiration et votre voix s'écouler naturellement. Si vous ne savez pas comment faire, vous pouvez chanter en imitant le vent, la mer ou les sons rythmés de la nature qui vous entoure.

En chantant ou en chantonnant, pensez à vos ancêtres et imaginez comment ils s'interpellaient jadis sur la toundra ou sur l'eau. Ils imitaient les sons des animaux pour les attirer. Ils communiquaient par l'entremise des échos du Territoire. Ces chants aidaient les gens à survivre. Ils établissaient aussi des liens entre eux, avec Sila (la force et l'Esprit de la vie) et avec Nuliajuk, la Déesse de la mer qui protège les animaux et les eaux.

Dans bon nombre de récits inuits, les gens vont au bord de l'eau prier pour Sila, pour leurs ancêtres ou pour Nuliajuk. Ils demandaient des conseils, le pardon ou la force. Les récits varient d'une région à l'autre, mais le message est le même : le chant nous unit au Territoire, à notre entourage et à nous-mêmes.

Après avoir chanté, prenez quelques respirations profondes. Constatez l'effet que cela vous fait. Laissez l'air, l'eau et votre voix porter vos pensées en équilibre.





Prendre soin de nous et assembler notre ballot : cérémonies, messages, prières et activités

« Ce n'est pas de la faiblesse que de pleurer, de demander de l'aide et de dire qu'on a des troubles mentaux. »

Jack Anawak
Anawak, s.d.

Les activités de guérison proposées dans cette partie font appel à vos sens : la vue, le goût, le toucher, l'odorat et l'ouïe. Nos sens nous aident à vivre de puissantes expériences du monde. Ces activités vous aident à interagir avec vous-même. Elles vous aident aussi à entrer en contact avec ceux qui sont dans le monde des Esprits et avec le Territoire et la mer qui nous nourrissent. Chaque activité enrichit votre collection personnelle de savoirs, de pratiques et d'outils de mieux-être.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire ces activités. Si vous les abordez avec de bonnes intentions, votre Esprit vous guidera dans ce qui est bon pour vous.

Vous pouvez mettre ces pratiques à l'essai dans n'importe quel ordre et à votre rythme. Chaque personne a un parcours de guérison unique. Écoutez votre cœur, suivez votre intuition et choisissez ce qui vous semble bon.

Activité de guérison : écrire des affirmations

Qu'est-ce qu'une affirmation?

Une affirmation est une phrase positive qui nous aide à nous rappeler nos forces, nos valeurs et le genre de personne que nous voulons être. Les affirmations nous aident à prendre confiance, à rester concentrés et à nous sentir soutenus, en particulier dans des moments difficiles ou quand nous avons besoin d'entendre des choses positives.

Les affirmations sont des mots aimables et puissants que nous nous offrons, comme un discours d'encouragement. Ils nous rappellent qui nous sommes, à quoi nous tenons et quelle personne nous devenons.

Première étape : 30 jours d'affirmations

Vous trouverez plus bas des affirmations conçues par les Aînés, les Gardiens du savoir et les autres membres de l'équipe de rédaction de ce guide. Ces affirmations visent à vous donner du réconfort, de la force et de la perspective au fil de votre cheminement personnel.



Le deuil est un processus profondément personnel, mais vous n'êtes pas seul. Beaucoup de personnes ont parcouru ce sentier avant vous. Les mots et enseignements des Aînés et des Gardiens du savoir que nous vous proposons ici transmettent la sagesse des générations.

Dans la suite de votre cheminement, essayez de choisir **une affirmation par jour** pour alimenter votre réflexion. Laissez-la guider votre pensée, votre cœur, votre corps et votre Esprit. Ces affirmations vous offrent un ancrage, des liens et des encouragements, où que vous en soyez dans votre parcours de guérison. Vous pourrez répéter l'affirmation du jour à haute voix ou mentalement, ou l'afficher là où vous la verrez pendant la journée.

1. Je suis bienveillant envers moi-même.
2. Je suis un Esprit formidable.
3. Mes ancêtres m'aiment inconditionnellement.
4. Nos souvenirs sont des dons qui peuvent nous apporter la paix.
5. Nos ancêtres nous rendront visite dans nos rêves pour nous rappeler que nous ne sommes pas seuls dans notre parcours de vie.
6. Il n'y a rien d'obligatoire ou d'interdit dans ma façon de vivre ma perte.
7. Aujourd'hui, je garde mes souvenirs de toi près de mon cœur; ils vont m'aider à garder mon équilibre quand je cheminerai dans le deuil.
8. Aujourd'hui, je vais te rendre hommage par mes larmes.
9. L'amour et les souvenirs que je porte en mon cœur me soutiennent.
10. Ce cheminement sur la Terre est un lieu d'apprentissage.
11. J'écirai l'histoire de ma vie et j'y tisserai l'amour fantastique que j'ai pour toi.
12. Le deuil n'a pas d'échéance. Rien ne presse.
13. Ce sentiment est douloureux, mais il passera.
14. Prendre soin de soi, ce n'est pas de l'égoïsme, c'est essentiel.
15. Quand j'inspire, je suis calme. Quand j'expire, j'ai assez de force pour m'occuper de ces sentiments.
16. OUI, j'ai la force et les ressources qu'il faut pour faire face à ce moment de ma vie.
17. J'ai une équipe d'amour et de soutien autour de moi. Nous prenons soin les uns des autres.
18. Je suis en sécurité; des gens m'aiment; je suis capable.
19. Les histoires sont le remède qui remplit les vides en nous et qui nous montrent qui nous sommes.



20. Je porte un cœur doux et une pensée forte.
21. Mes émotions sont ma force.
22. Je peux me fier à mon intuition.
23. Je suis tout ce dont mes ancêtres ont rêvé.
24. Je respecte que mon corps ait besoin de repos.
25. C'est correct de laisser partir les émotions qui ne me donnent rien.
26. Mon deuil n'a pas d'échéance bonne ou mauvaise.
27. Le rire est un bon remède.
28. Le deuil n'est pas nécessairement fixe; il fait partie de notre humanité.
29. Je fais preuve de patience et de gentillesse envers moi-même, parce que je le mérite.
30. Je porte la force de toutes les générations qui me précèdent.

Deuxième étape : créer une affirmation

Une affirmation peut commencer simplement par les mots :
« Je suis... »

Voici quelques exemples :

- ✓ Je suis fort.
- ✓ Je suis assez.
- ✓ Je suis bienveillant envers moi-même et les autres.
- ✓ Je suis toujours en train d'apprendre et de progresser.
- ✓ Je suis en lien avec une chose plus grande que moi.



À votre tour : Énoncez votre propre affirmation

Voici une liste de mots puissants. Encercliez ceux qui vous parlent, qui décrivent la personne que vous êtes maintenant ou que vous voulez devenir. Puis composez votre affirmation avec ces mots ou dans vos propres mots.

Je suis...

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-----------|
| ✓ Inuk | ✓ Aimant | ✓ Créatif | ✓ Ouvert |
| ✓ Fort | ✓ Compétent | ✓ Ancré | ✓ Aimable |
| ✓ Capable | ✓ Intuitif | ✓ Résilient | ✓ Aimé |
| ✓ Spirituel | ✓ Brave | ✓ Franc | ✓ Aimé |

Maintenant, écrivez votre affirmation :

Je suis

Je suis

Je suis

Je suis

Je suis

Activité de guérison : l'eau, c'est la vie

Partout dans l'Inuit Nunangat, **l'eau, c'est la vie**. Elle nous entoure et nous nourrit avec les rivières et les lacs, la neige qui tombe, la glace de mer et la brume de notre respiration. Les Inuits considèrent l'eau comme un esprit vivant. Elle unit tous les êtres par les cycles de la neige, de la glace, du brouillard et de l'océan.

L'eau est porteuse de mémoire et de mouvement. C'est par elle que nous voyageons, chassons et subvenons aux besoins de nos familles. Elle donne la vie aux animaux et aux plantes, et elle contient le reflet du ciel et de nos ancêtres. Notre relation avec l'eau n'est pas seulement physique, mais aussi spirituelle. L'eau nous met en contact avec Sila, avec Nuliajuk (la Déesse de la mer) et avec le flux de vie qui nourrit les Inuits.

« Sortir sur le Territoire, ça tranquillise l'esprit. Ferme les yeux; ton ouïe et tes autres sens s'affinent. Tu écoutes. Qu'est-ce que je cherche à entendre? »

Naulaq LeDrew, membre du CAGS



Choses à essayer :

- ✓ Allez sur le rivage, au bord d'une rivière ou même près d'une petite mare après la pluie. Assoyez-vous silencieusement et écoutez les mouvements de l'eau.
- ✓ Pleurez et évacuez.
- ✓ En respirant, rappelez-vous que l'eau est en vous : elle coule dans votre sang, dans vos larmes et dans votre respiration.
- ✓ Offrez à l'eau une pensée ou un mot de gratitude, en chuchotant, en chantant doucement ou en y pensant.
- ✓ Imaginez vos ancêtres. Ils voyageaient en qajaq et dépendaient de cette même eau. Ils priaient Nuliajuk de leur donner un passage sûr et de l'équilibre.
- ✓ De retour à la maison, buvez de l'eau lentement et avec gratitude. Voyez ce geste comme une façon de renouer avec tout ce qui vit.

Enseignements

L'eau nous enseigne les notions de mouvement, d'adaptation et de persévérance. Même gelée, elle continue d'exister; elle change de forme, mais elle ne disparaît jamais. De même, le deuil peut bouger et changer. Pendant un certain temps, il peut paraître immobile ou lourd. Pourtant, sous la surface, la guérison continue de couler.



Réflexion guidée

Accordez-vous un moment de tranquillité pour réfléchir aux questions qui suivent. Vous pouvez écrire vos réponses, les dessiner ou les dire à haute voix.

- ✓ Qu'est-ce que l'eau signifie pour vous dans votre quotidien?
- ✓ Où ressentez-vous le plus votre lien avec l'eau? Dans la mer, la neige, la pluie ou la glace?
- ✓ Comment l'eau vous rappelle-t-elle les gens et les lieux que vous aimez?
- ✓ Comment pouvez-vous remercier ou soigner l'eau dans votre communauté?





Activité de guérison : lâcher prise avec le vent et l'eau

Les cérémonies et pratiques inuites entourant la mort et le deuil sont profondément personnelles. Elles démontrent notre relation avec Sila, l'air, le vent et la météo, qui relient tous les êtres vivants. Beaucoup d'Inuits croient que l'Esprit demeure à proximité après la mort. Il veille sur la famille et les amis jusqu'à ce que vienne le temps de poursuivre sa route.

« L'idée de donner à nos enfants le nom de nos proches parents est que la personne décédée revit dans le nouveau-né. »

Piita Irniq, membre du CAGS

Pour aider les vivants et l'Esprit à poursuivre leur cheminement, les Inuits font des actes de libération qui purifient le cœur et rétablissent l'équilibre. Les

Inuits ont aussi pour tradition de donner à un nouveau-né le nom d'une personne trépassée, ce qui les aide à vivre leur deuil et à lâcher prise. L'enfant adopte les traits de la personne dont il porte le nom. Cette tradition nous aide ainsi à nous souvenir de la personne disparue par l'entremise du nouveau-né.

Les Inuits se tournent vers les éléments tels que le vent, l'eau, la neige et la respiration pour se libérer de ce qui leur pèse. Ces forces naturelles ont toujours été des sources d'enseignements et d'aide. Elles nous rappellent que rien n'est immuable.

Dans tout l'Inuit Nunangat, les gens visitent les tombes de leurs parents et amis trépassés. Ils s'assoient et s'échangent des nouvelles et des souvenirs. Ils peuvent demander conseil ou offrir des prières. Ces visites sont des actes d'amour et de commémoration. Elles nous rappellent que les liens entre les vivants et le monde des Esprits ne disparaissent jamais. Beaucoup de gens trouvent réconfortant de parler aux personnes trépassées comme si elles étaient encore là. Ils leur communiquent des mots ou des émotions inexprimées dans l'air libre.

Une pratique courante dans toutes les régions consiste à aller dehors pour offrir son chagrin ou ses paroles au vent. Certains vont près de l'eau ou de la glace de mer. Ils parlent doucement ou jettent une poignée de neige ou d'eau sur le Territoire. D'autres se lavent les mains, le visage ou la poitrine dans l'eau froide. Cet acte symbolise le relâchement de la douleur, des regrets ou des paroles inachevées. Ces gestes aident les vivants et l'Esprit à trouver la paix.

Cette cérémonie ne se limite pas aux moments qui suivent immédiatement un trépas. Vous pouvez les faire en tout temps : quand vous voulez vous libérer d'un poids que vous ressentez, quand vous êtes prêt à pardonner, quand vous voulez laisser sortir ce qui vous pèse sur le cœur.

Choses à essayer :

- ✓ Trouvez un endroit sûr et tranquille à l'extérieur, près du vent, de l'eau ou d'un terrain ouvert.
- ✓ Inspirez lentement. Sentez l'air traverser votre peau. C'est Sila, la respiration de la vie.
- ✓ Pensez à ce que vous voulez libérer : la douleur, la colère, la culpabilité ou la tristesse.



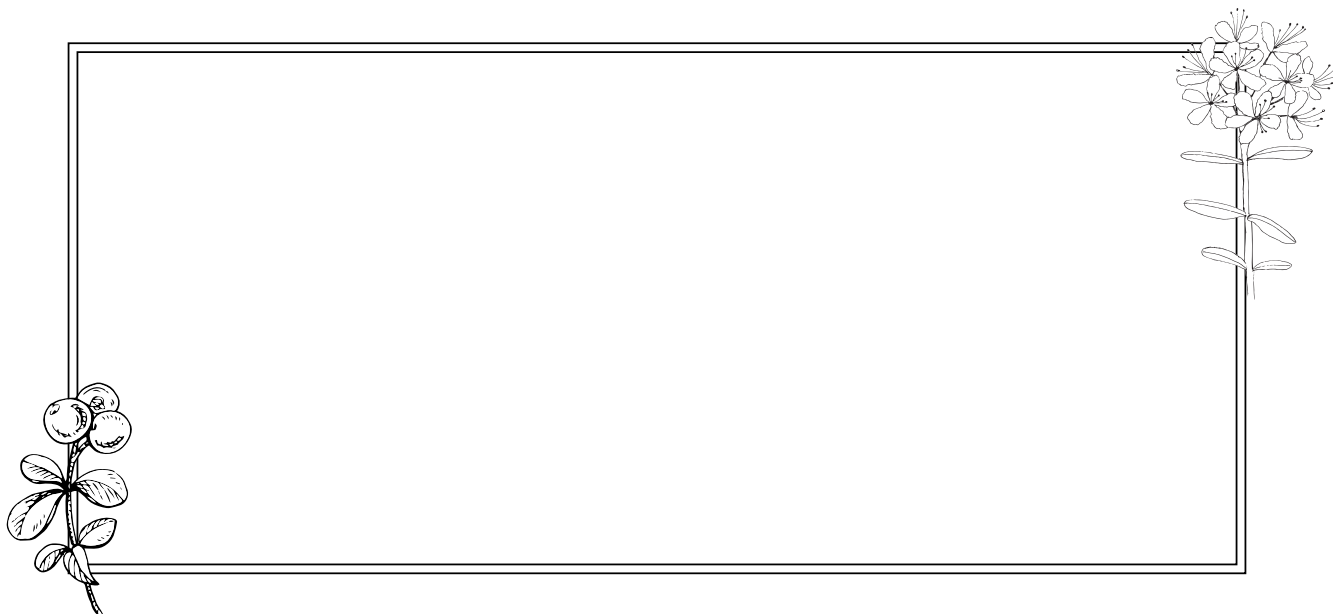
- ✓ En expirant, imaginez que ces sentiments sont emportés par le vent ou par l'eau.
- ✓ Vous pouvez aussi visiter le lieu de repos d'un proche. Parlez-lui, dites-lui ce que vous avez sur le cœur et laissez l'air libre transporter vos paroles.
- ✓ Quand vous serez prêt, vous pouvez remercier Sila et le Territoire d'avoir pris ce dont vous n'avez plus besoin et de l'avoir retourné dans l'équilibre.

Cette pratique nous rappelle que nous avons des liens avec tout ce qui nous entoure. Le vent, l'eau et la neige ont un pouvoir purificateur. Il ne s'agit pas de supprimer ce qui est arrivé, mais de nous aider à libérer ce qui ne sert plus notre Esprit.

Réflexion guidée

Prenez un moment pour réfléchir aux enseignements du lâcher-prise et du renouveau. Vous pourrez écrire vos pensées, les dessiner ou en parler à une personne de confiance.

- ✓ Qu'est-ce que vous ressentez quand vous vous libérez d'un fardeau que vous avez porté dans votre deuil?
- ✓ Vous est-il déjà arrivé de trouver difficile de pardonner à une personne qui est décédée ou qui est partie de votre vie?
- ✓ Comment le vent, l'eau ou le Territoire vous aident-ils à vous sentir le cœur plus léger ou plus en paix?
- ✓ Avez-vous déjà parlé à une personne trépassée à son lieu de repos? Qu'est-ce que cela vous a fait?
- ✓ Avez-vous dans votre cœur quelque chose que vous êtes prêt à laisser partir aujourd'hui?





La guérison et la purification par l'air, l'eau et le Territoire

Les savoirs inuits nous enseignent que la guérison et la purification sont relationnelles. Dans les régions de l'Arctique, le renouveau se manifeste souvent par un lien avec l'air, l'eau, la glace et le Territoire. Beaucoup d'enseignements inuits mettent l'accent sur Sila. Sila est la force vitale qui s'exprime par la respiration, le vent et la météo.

La terre et l'eau ne sont pas séparées de nous. La neige devient de l'eau potable. La mer nourrit les familles. La glace est porteuse de mémoire. Une sortie sur le Territoire, que ce soit pour marcher, pour vous asseoir silencieusement ou simplement pour écouter, favorise l'équilibre émotionnel et la réflexion. Le vent peut nous aider à nous éclaircir l'esprit. L'eau peut apaiser le corps. En touchant la neige, la terre ou l'eau de mer, on peut avoir l'impression de se laver de la lourdeur.

La purification n'est pas nécessairement un acte silencieux. Certaines personnes s'assoient, immobiles, et respirent doucement. D'autres ont besoin de pleurer, d'appeler ou de libérer leur chagrin bruyamment dans le vent. Le Territoire peut retenir un chagrin silencieux, et il peut retenir une douleur criante. Ces deux formes de guérison sont valables.

Si vous en avez la force et que vous y avez accès, vous pouvez favoriser ce processus en passant du temps au bord de l'eau ou sur le Territoire. Si vous n'y avez pas accès ou si votre corps vous semble trop lourd pour sortir, vous pouvez aussi choisir de prendre un bain chaud ou une douche. Vous pouvez aussi allumer une bougie. L'eau, qu'elle vienne d'un cours d'eau, de la mer, de la neige ou de votre maison, peut être une source de purification. Quand vous êtes assis dans l'eau, imaginez qu'elle emporte ce qui vous accable. Concentrez-vous sur votre respiration. Laissez votre corps se détendre.

Comme la colonisation a perturbé l'accès au Territoire et la transmission des savoirs, certaines pratiques pourraient vous sembler nouvelles. De nos jours, la guérison peut comprendre à la fois des enseignements traditionnels et de nouvelles approches du mieux-être. Il n'y a pas une seule et même bonne façon de vivre son deuil ou de se purifier. À vous de choisir ce qui vous semble bon.

Choses à essayer :

- ✓ Allez dehors si vous le pouvez et prenez de lentes inspirations. Sentez l'air traverser votre peau.
- ✓ Si vous avez accès à de la neige propre ou à de l'eau, touchez-la doucement et concentrez-vous sur votre respiration.
- ✓ Si vous êtes au bord de l'eau, écoutez son rythme et laissez-la vous stabiliser.
- ✓ Si vous en ressentez le besoin, expirez doucement ou libérez votre air bruyamment, par des pleurs ou un cri dans le vent.
- ✓ Si vous restez à l'intérieur, prenez un bain chaud ou une douche. Quand l'eau s'écoule sur vous, imaginez qu'elle emporte la lourdeur.
- ✓ Dites à voix basse ou à haute voix : « Je libère ce que je suis prêt à laisser partir. J'accueille l'équilibre. J'accueille la respiration. »
- ✓ Quand vous aurez terminé, prenez une respiration régulière et offrez votre gratitude au Territoire, à l'eau, à l'air et à vous-même.



Activité de guérison : l'infusion de thé du Labrador et ce qu'elle nous enseigne

« La subsistance que ça t'apporte et la circulation qui revient dans tes mains et tes pieds, c'est un réconfort physique, mental et émotionnel. »

Rebecca Akulujuk
Akulujuk (s.d.).

Dans certains dialectes inuits, le thé du Labrador se dit Mamaittuqutik. C'est une plante médicinale traditionnelle. Depuis longtemps, il est essentiel à la guérison et au bien-être des Inuits. Le thé du Labrador pousse dans la toundra et dans les zones rocheuses de l'Inuit Nunangat. Pendant des générations, les gens s'en sont servis pour soulager le rhume, pour réconforter le corps et pour offrir de la chaleur dans les temps difficiles. L'acte de préparer et de boire le thé ne se limitait pas à la consommation du breuvage. C'était un moment d'union avec le Territoire, avec nos ancêtres et avec nous-mêmes.

Dans les enseignements inuits, on rend hommage aux plantes qui survivent dans l'Arctique pour leur force, leur adaptabilité et leur équilibre avec l'environnement. Quand nous préparons le thé du Labrador, nous nous rappelons que même dans des conditions rigoureuses, la vie et la guérison continuent de s'épanouir. La préparation du thé peut être une cérémonie. C'est un moment spécial de réflexion, de souvenir, de deuil et de gratitude. Cet acte simple permet à la chaleur et au calme de remplir le corps et l'Esprit.



La recette traditionnelle du thé du Labrador

1. Cueillez une petite poignée de feuilles de thé du Labrador (*Rhododendron groenlandicum*). Cueillez uniquement ce dont vous avez besoin. Assurez-vous de le cueillir chaque fois sur une plante différente. N'oubliez pas de remercier le Territoire.
2. Portez de 2 à 3 tasses d'eau potable près du point d'ébullition.
3. Ajoutez les feuilles et laissez-les infuser dans l'eau jusqu'à ce que sa couleur vire au brun doré.
4. Retirez l'infusion de la source de chaleur et filtrez-la avant de la boire.
5. Savourez l'infusion lentement, à petites gorgées; respirez profondément et pensez à vos ancêtres, à votre communauté et au pouvoir de guérison du Territoire.

Facultatif : Si vous avez du miel, ajoutez-en un peu au thé pour le sucrer.

Rappel : Infusez légèrement le thé du Labrador. L'infusion prolongée ou la surconsommation peuvent causer des étourdissements. Cet effet est attribuable aux composés naturels de la plante. Il vaut mieux le déguster à l'occasion et en toute conscience.



Les enseignements du thé du Labrador

Tout comme le cèdre renferme des enseignements sur la purification et la protection dans les régions du Sud, le thé du Labrador porte des leçons d'endurance, d'ancrage et de renouveau dans le Nord. Chaque fois que nous nous réunissons pour infuser les feuilles, ce geste nous rappelle que :

- ✓ la guérison peut se produire lentement, par des actes modestes et intentionnels;
- ✓ la chaleur que nous créons en nous-mêmes renforce aussi ceux qui nous entourent;
- ✓ quand nous veillons sur le Territoire, le Territoire continue de veiller sur nous.

Dans beaucoup de demeures inuites, le partage du thé est aussi le partage du temps, des rires et des histoires. En s'asseyant ensemble autour du thé, les gens renouent leurs relations. C'est un acte d'amour et de survivance.

Réflexion guidée

Prenez quelques moments de tranquillité. Tenez votre tasse et sentez sa chaleur.

- ✓ Quels souvenirs, quelles histoires vous viennent à l'esprit quand vous buvez ce thé?
- ✓ À qui pensez-vous en le sirotant? Un ancêtre, un ami?
- ✓ Comment ce moment vous rattache-t-il au Territoire et à votre propre guérison?
- ✓ Quels enseignements de votre famille ou des Aînés vous guident vers l'équilibre et le soin?

Laissez le parfum des feuilles, la chaleur du thé et votre respiration vous rappeler que la guérison est un processus continu. Elle vit dans tous les petits gestes de lien, de soin et de gratitude.

Activités de guérison : la libération des émotions et du chagrin

Dans la culture inuite, la guérison et la libération des émotions ont des liens profonds avec nos relations avec le Territoire, l'eau, l'air et l'Esprit. Les émotions ne sont pas seulement des choses que nous ressentons en nous. Elles traversent notre corps et se diffusent dans ce qui nous entoure. Sila (l'air, la météo et l'Esprit du monde) nous enseigne que toutes choses respirent ensemble. Quand notre respiration est alourdie ou bloquée par le deuil, nous pouvons travailler avec Sila. Nous pouvons rétablir l'équilibre et nous libérer de ce qui nous pèse.

Les angakkuit (guérisseurs spirituels ou chamans) aident les gens qui portent en eux des émotions pesantes, des craintes ou une douleur spirituelle. Par le travail de respiration, les chants ou les mouvements, ils aident à rétablir l'harmonie entre le corps et l'Esprit. Encore aujourd'hui, les Inuits pratiquent la libération des émotions de plusieurs façons.



Quand utiliser la libération des émotions :

Quand nos émotions nous semblent accablantes ou paralysées, il peut être utile de trouver des moyens de nous en libérer. Faites l'essai de méthodes physiques et spirituelles pour les expulser. Souvent les Aînés inuits enseignent que le deuil et les difficultés peuvent nous geler, comme la glace de mer en hiver. Pour bouger de nouveau, nous devons respirer, parler et bouger. C'est comme quand le vent printanier rompt la glace et redonne vie à l'eau.

La libération des émotions peut se faire de plusieurs façons :

- ✓ Faire des chants de gorge avec une personne de confiance (ami ou membre de la famille) ou par vous-même.
- ✓ Faire la danse du tambour ou bouger votre corps dans un rythme constant.
- ✓ Parler ou chanter au vent (Sila), lancer vos pensées ou votre douleur comme un appel.
- ✓ Raconter tranquillement à d'autres personnes des histoires au sujet de la personne que vous avez perdue.
- ✓ Prendre de profondes respirations en plein air et laisser votre respiration s'unir avec le vent.

Ces actes sont une forme de cérémonie, même sans instruments officiels ni objets sacrés. L'objectif est de permettre à votre Esprit de respirer à nouveau.

Comment pratiquer la libération des émotions (pratique individuelle ou guidée)

1. **Trouvez un endroit sûr et tranquille**, idéalement à l'extérieur. Essayez d'aller près de l'eau ou de la toundra, ou dans une pièce tranquille éclairée par la lumière naturelle.
2. **Ancrez-vous.** Mettez-vous debout ou asseyez-vous, les pieds bien ancrés. Sentez vos pieds entrer en contact avec le Territoire au-dessous de vous.
3. **Inspirez profondément** par le nez; retenez l'air brièvement, puis expirez lentement par la bouche. Répétez trois fois.
4. **Imaginez que votre respiration transporte votre deuil** comme le vent qui, en soufflant sur la neige, ramollit lentement ce qui semble gelé à l'intérieur.
5. Si vous en sentez l'impulsion, **vocalisez votre respiration** : chantonnez, chantez ou imitez le son du vent ou des vagues. Vous pouvez aussi choisir de **tambouriner doucement** ou de **bouger les mains** d'une façon rythmée, comme pour chasser la lourdeur.
6. Quand vous ressentez le changement, **prononcez des paroles de libération** dans l'air. Vous pourriez dire : « Sila, emporte cette douleur. Je la laisse partir pour pouvoir respirer de nouveau. »
7. Lorsque vous aurez terminé, asseyez-vous tranquillement et laissez l'air bouger autour de vous. Buvez de l'eau ou du thé, ou mangez un aliment chaud pour ramener doucement l'Esprit dans votre corps.



Libération du deuil

Les Inuits comprennent que la mort ne met pas fin aux liens avec la personne trépassée. Beaucoup de gens visitent encore les cimetières, parlent aux personnes trépassées ou apportent de la nourriture et des histoires en guise d'offrande. Ces actions aident à maintenir des relations solides. Elles transforment le deuil en amour et en souvenir.

La libération des émotions aide les familles à vivre cette transformation ensemble. En libérant des larmes, des sons et des mots, nous faisons de la place à la respiration et au renouveau. Les Aînés nous rappellent souvent que l'expression du deuil est un signe de force et non de faiblesse. Par la libération, nous trouvons la clarté, la paix et la capacité de nous reposer.

Réflexion guidée

Prenez un moment de calme après cette pratique. Répondez aux questions de réflexion qui suivent par écrit, par un dessin ou par une conversation avec une personne de confiance.

- ✓ Que ressentez-vous quand vous laissez votre respiration et votre voix bouger librement?
- ✓ Y a-t-il des moments ou des souvenirs qui paraissent encore « gelés » en vous?
- ✓ Comment pouvez-vous travailler avec *Sila*, l'air et le vent, pour vous aider à vous en libérer?
- ✓ En quoi le fait de rendre visite à la tombe d'une personne ou de parler à son Esprit peut-il être une source de réconfort?

Rappelez-vous que vous pouvez renouer avec cette pratique chaque fois que vous avez une sensation de lourdeur ou que vous vous sentez déconnecté. La respiration de *Sila* est toujours en mouvement, et vous en faites partie.



Activité de guérison : la danse du tambour

« Ils ont encore leur danse du tambour et leurs chants. »

Aseneth Idlout
Idlout (s.d.).

La **danse du tambour** est une pratique très puissante dans la culture inuite et inuvialuite. Elle met en lien le cœur, la voix, le Territoire et l'Esprit. Traditionnellement, les tambours sont faits de cuir de caribou tendu sur un cadre en bois. Les danseurs bougent en cadence avec le battement du tambour et incarnent des chants qui parlent du Territoire, de la vie et de la survivance.

Lors des célébrations et des rassemblements, ou dans les périodes de transition, la danse du tambour rassemble les gens en un cercle de voix et de mouvements. Le battement du tambour ressemble à celui du cœur, source d'ancrage et d'affirmation de la vie et vivier de mémoire.

Si vous le voulez, vous pouvez inviter un tambourinaire danseur ou faire la danse du tambour pour votre propre guérison ou pour celle d'une autre personne. Vous pouvez offrir un petit présent ou des paroles respectueuses avant le début de la danse. Rappelez-vous que rien ne vous oblige à tout expliquer si vous n'y tenez pas.

Réflexion guidée

- ✓ Que pourriez-vous ressentir si vous demandez à quelqu'un de danser pour votre guérison ou de porter votre deuil dans le chant et le mouvement?
- ✓ Selon vous, pourquoi un danseur accepterait-il cette demande? En quoi cela illustre-t-il les notions de communauté et de confiance?

L'histoire et l'importance de la danse du tambour (inuite ou inuvialuite)

La danse du tambour a des racines anciennes chez les Inuvialuits et les Inuits. Dans les communautés inuvialuites, elle servait à raconter des légendes, à célébrer la chasse et à relater des récits de survivance. La danse commence doucement, et son énergie augmente progressivement. Les mouvements des bras et du corps des danseurs font écho aux paroles des chants.

Dans l'Inuit Nunangat, la danse du tambour fait partie de la tradition musicale inuite. Elle joue un rôle important dans les cérémonies, les célébrations et les rassemblements communautaires.

Réflexion guidée

- ✓ Quels éléments de cette histoire ont une résonance en vous? Le tambour? Les mouvements? Les récits?
- ✓ Si vous imaginiez une danse du tambour pour votre guérison, qu'est-ce que son chant raconterait?



Activité de guérison : composer votre Pisiq (votre chant de souvenir)

Dans la tradition inuite, les **Pisiit** sont des chants anciens. Ils représentent la survivance, la résilience, le souvenir et le lien spirituel. Ils sont traditionnellement accompagnés par le qilaut (tambour). Ces chants utilisent un langage poétique, qui se transmet par la mémoire. Les histoires qu'ils racontent parlent souvent du Territoire, des ancêtres, des animaux et des expériences humaines.

« Un jour, je te reverrai,
dans une autre vie. C'est ce que
nous croyons, nous, les Inuits. »

Piita Irniq, membre du CAGS

Composer votre propre **Pisiq** est un moyen de donner une voix créative au deuil, à l'amour, au souvenir et à l'espoir. Il devient un vaisseau que vous portez dans votre cœur; vous pouvez le chanter quand vous ressentez le poids d'une perte.

Comment composer votre Pisiq

1. **Choisissez votre source d'inspiration** : une personne, un souvenir ou un enfant que vous chérissez.
2. **Imaginez un refrain** : quelques mots ou syllabes qui vous semblent évocateurs (p. ex. un nom, un lieu, un sentiment).
3. **Écrivez des phrases simples** : des vers courts que vous pourrez chanter, scander ou chantonner. Vos paroles ou votre mélodie pourraient imiter des sons naturels (le vent, l'eau, les animaux).
4. **Ajoutez un ou deux vers** qui parlent de sentiment, de gratitude ou de libération.
5. **Exercez-vous avec un tambour, des battements de mains ou un rythme léger** : chantez le Pisiq à haute voix et laissez votre voix porter le souvenir.
6. **Une fois prêt, présentez-le** à une personne de confiance, ou chantez-le doucement sur le Territoire, chez vous ou au bord de l'eau.

En appliquant cette marche à suivre, composez votre Pisiq ci-dessous :

Jadis, les politiques des missionnaires ont interdit les Pisiit dans plusieurs communautés. Le fait de les redécouvrir et de leur redonner vie contribue donc à leur pouvoir de guérison. À Iqaluit, après des décennies de silence, les Aînés et les jeunes se sont unis pour ramener les Pisiit sur la scène publique.



Réflexion guidée

- ✓ Quelles paroles vous sont venues facilement quand vous avez composé votre Pisiq? Des noms, des lieux, des sentiments?
- ✓ Le fait de chanter ou de chantonner vous a-t-il permis de vous libérer d'une chose que vous n'arriviez pas à nommer?
- ✓ Comment votre chant crée-t-il des liens entre votre souvenir, votre chagrin, votre force et vos espoirs?
- ✓ Quand pourriez-vous chanter de nouveau ce Pisiq? Au cours d'une cérémonie, sur le Territoire, avec le tambour, pendant des moments de calme?

Activité de guérison : la musique en tant que remède

Le deuil n'est pas un cheminement linéaire. Il comporte plusieurs couches de pertes personnelles et de traumatismes intergénérationnels. Ce deuil englobe aussi les effets continus de la colonisation.

La musique est un remède traditionnel. Nos communautés s'en servent pour rendre hommage aux émotions, pour réfléchir, pour raconter des histoires et pour s'unir les uns aux autres.

La liste de lecture qui suit peut être un espace de réflexion, de souvenir, de relaxation et de connexion avec soi. Elle se compose de musiques à la fois traditionnelles et contemporaines jouées par des artistes inuits. Ces chansons pourraient avoir un sens personnel pour vous et pour votre deuil. Nous vous invitons à prendre le temps d'écouter cette liste de lecture ou d'en construire une par vous-même, et de l'écouter comme bon vous semble.

- ✓ [Fly High, par Jacon Okatsiak](#)
- ✓ [Ataataga, par Riit](#)
- ✓ [Ungalirakki, par Aasiva](#)
- ✓ [Nalligivagit, par Beatrice Deer](#)
- ✓ [For You, par Kelly Fraser](#)
- ✓ [Silatugami, par Northern Haze](#)
- ✓ [Akkak, par Jammaqsi Ungalaq](#)
- ✓ [O Siem, par Susan Aglukark](#)
- ✓ [Sipiniit Love, par Silla](#)
- ✓ [Tuktu Strut, par Piqsiq](#)
- ✓ [Taimangalimaaq \(Time After Time\), par Elissapie](#)



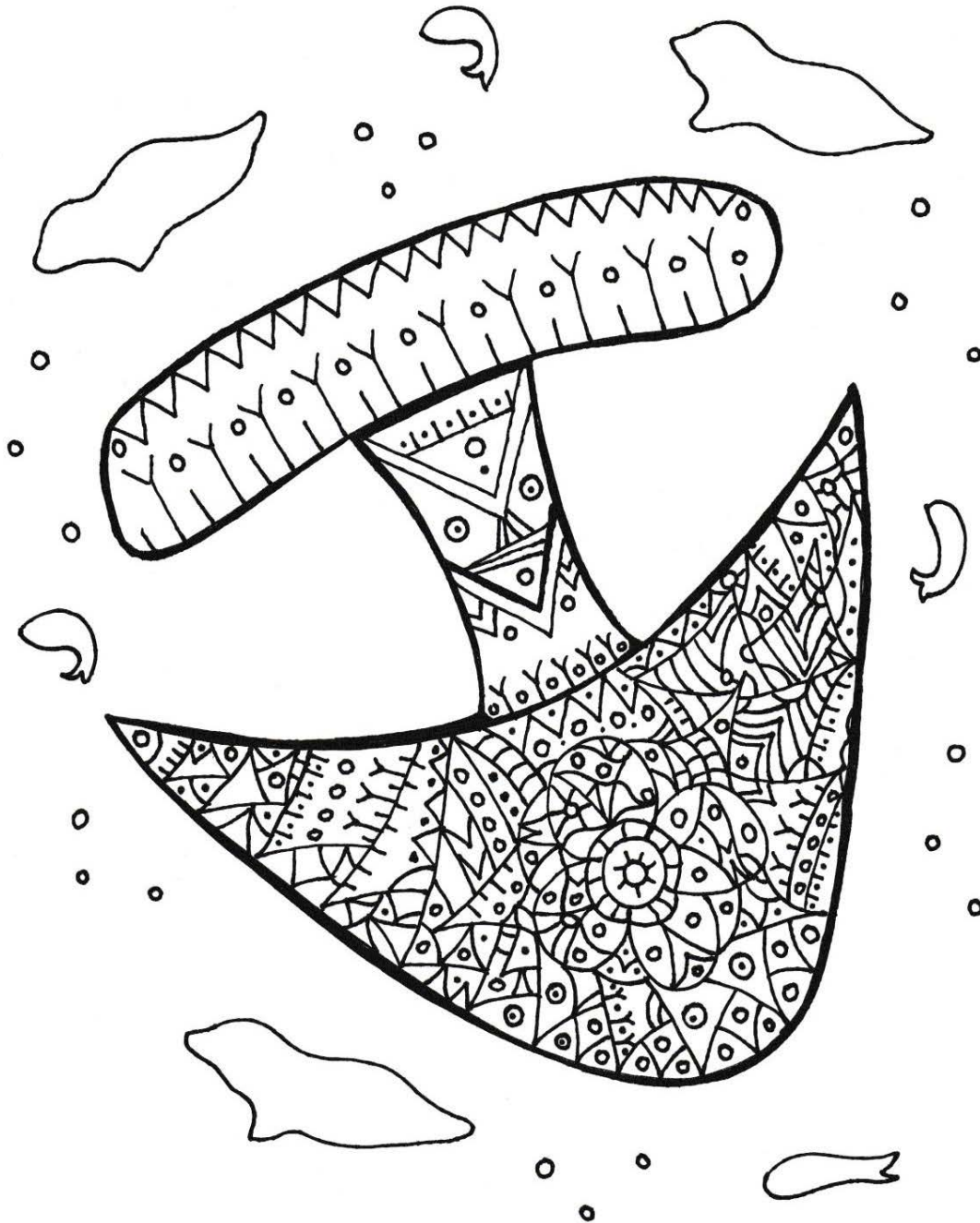
- ✓ [Qaumariaq, par The Trade-Offs](#)
- ✓ [Taannisirutik, par Ivaluarjuk](#)
- ✓ [Immamiit, par Kelly Fraser](#)
- ✓ [Imiqtaq, par Riit](#)
- ✓ [Nukakuluga, par Angela Amagoalik](#)
- ✓ [Sivunitsaq, par Juurini](#)
- ✓ [Qujalivunga, par Looee Arreak](#)
- ✓ [Inuit Nunangat, par Terry Uyarak](#)
- ✓ [Quviasukpunga, par Joey Nowyuk](#)
- ✓ [Anaanaga, par William Tagoon](#)
- ✓ [Nalligigakku, par Joey Nowyuk](#)
- ✓ [Ukiuq, par The Jerry Cans](#)
- ✓ [Do not Give Up \(Sapiliqtailigi\), par Looee Arreak](#)



Page à colorier : prendre contact avec notre être physique

La page à colorier qui suit vous aidera peut-être à vous recentrer et à vous ancrer pendant que vous réfléchissez à votre deuil. Le coloriage pourra vous aider à entrer en contact avec votre moi physique et à apprécier la beauté de ce que vos mains peuvent créer.

Le coloriage offre une pause rapide quand les pensées se bousculent. Il ouvre un espace calme et relaxant où vous pourrez décanter vos sentiments. Il offre aussi un moyen d'exprimer des émotions difficiles à traduire en mots.



Merci à Raeann Brown de nous avoir permis d'inclure cette illustration.



Le mieux-être physique impliquant le corps crée le but : poursuivre avec de l'aide



Dans l'Inuit Nunangat, les hivers sont longs, tranquilles et puissants. Le Territoire et le ciel sont immobiles, le sol est couvert de neige, et le temps semble ralentir. Cette saison de réflexion nous rappelle que la guérison se produit souvent dans le silence. L'hiver est le temps de reprendre des forces, de manifester notre gratitude pour ce que nous avons construit et de nous préparer à l'avenir.



L'hiver

Dans l'Inuit Nunangat, les hivers sont longs, tranquilles et puissants. Le Territoire et le ciel sont immobiles, le sol est couvert de neige, et le temps semble ralentir. La saison de réflexion hivernale nous rappelle que la guérison se produit souvent dans le silence. L'hiver est le temps de reprendre des forces, de manifester notre gratitude pour ce que nous avons construit et de nous préparer à l'avenir.

Dans le froid et l'immobilité, nous voyons la résilience prendre forme, chaque tempête finir par passer, et la lumière, par revenir.



Pendant la saison calme, nous nous reposons, nous construisons, et nous préparons l'avenir. La partie de ce guide consacrée à l'hiver est centrée sur les soins du corps et de l'Esprit. Par le repos, l'alimentation, le mouvement et le lien avec le Territoire. Comme pour construire un iglou, ces mesures exigent de la patience, de l'équilibre et du soin.

Le deuil ne disparaît jamais. Il change de forme et devient partie intégrante de qui nous sommes. Nous, les Inuits, apprenons à porter notre deuil comme nous portons nos histoires. Cela signifie qu'on n'enterre pas le deuil; il chemine à nos côtés. La guérison ne consiste pas à oublier. Elle consiste à transformer la douleur en un but.

Le mieux-être physique est un de nos moyens de souligner cette transformation. La force de notre corps se rattache à celle de notre Esprit. Quand nous bougeons, construisons, voyageons ou amassons des vivres, nous poursuivons les enseignements de nos ancêtres. Nous vivons en équilibre avec le Territoire, et nous pouvons continuer d'avancer même dans des conditions rigoureuses.

La guérison progresse grâce aux liens avec **la famille, la langue, le Territoire et la communauté**. Ces relations nous soutiennent au fil de toutes les saisons, tout comme la chaleur de l'iglou nous met à l'abri du froid. Prendre soin de notre corps et de ce qui nous entoure nous aide à nous accrocher à la guérison que nous avons déjà accomplie.

AFFIRMATION :

Je vais aller de l'avant vers un but.

Quand le deuil vous semble lourd ou que la vie vous paraît incertaine, répétez cette affirmation pour vous rappeler que chaque pas en avant, si petit soit-il, est un pas de plus sur votre parcours de guérison.



Activité de guérison sur le Territoire : construire un iglou (une maison en neige inuite)

« Je veux rentrer chez moi, je suis prête à rentrer chez moi. »

Rosemarie Meyok
Meyok (n.d.b.).

Pour les Inuits, l'iglou est davantage qu'un abri. C'est un symbole de la survivance, de l'équilibre et de l'harmonie entre le corps, le Territoire et la pensée. La construction d'un iglou est une leçon de patience, de résolution de problèmes et de respect pour le monde naturel. C'est aussi une forme d'ancrage et de pleine conscience. La construction d'un iglou vous donne un lien direct avec la neige, la respiration et le rythme.

Traditionnellement, l'iglou était fait de neige compactée que l'on découpait en blocs avec un couteau à neige appelé *pana*. Le bâtisseur évoluait en cercles et empilait soigneusement chaque étage de blocs. Ensuite, il bouchait les fissures avec de la neige et laissait un petit trou d'aération près du sommet. Chaque mouvement était délibéré, déterminé et calme. Une méditation physique au milieu du froid. Aujourd'hui, même une petite maison, un banc ou un abri en neige peut être une pratique de guérison.

Cette activité nous relie à la sagesse des ancêtres. Elle nous montre aussi comment bâtir de la chaleur et de la sécurité de nos propres mains.

Réflexion guidée : Consolider la force à l'aide du Territoire

Quand vous faites face à des difficultés, prenez le temps de penser à ce que vous avez construit dans votre vie, dans votre famille et dans votre communauté.

- ✓ Quelles leçons de vos ancêtres guident votre façon de faire face aux difficultés?
- ✓ En quoi le fait de construire, de bouger ou de créer vous aide-t-il à vous sentir en équilibre?
- ✓ Qu'est-ce que votre « iglou » représente dans votre vie personnelle? Un lieu de repos, de sécurité, de renouveau?
- ✓ Comment pourriez-vous continuer de protéger et de nourrir cet espace intérieur?

Les enseignements de l'iglou

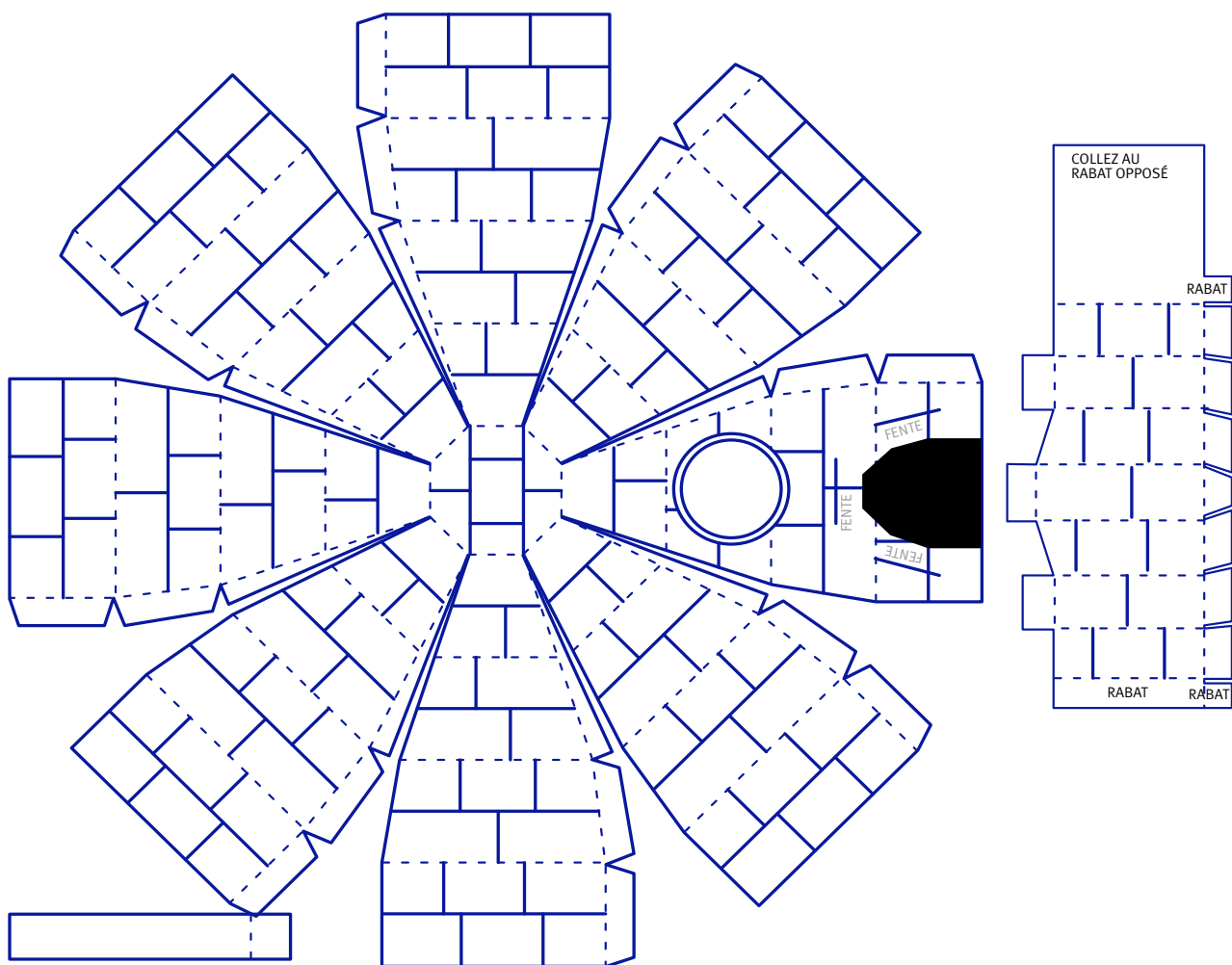
- ✓ **La patience et la précision.** Chaque bloc de neige doit s'encastrent parfaitement. La guérison aussi exige du temps et du soin.
- ✓ **L'interdépendance.** Un iglou tient en place parce que chaque bloc soutient le suivant, tout comme nous sommes forts quand nous nous appuyons sur la communauté.



- ✓ **L'adaptabilité.** L'iglou est fait de la neige, de l'air et du vent du Territoire. Il nous apprend à vivre en paix avec ce qui nous entoure.
- ✓ **La chaleur dans le froid.** Même dans des conditions rigoureuses, nous pouvons trouver de la chaleur quand nous utilisons nos connaissances et notre créativité.

La construction d'un iglou ou d'une structure en neige, même toute petite, peut nous servir de rappel. Nous pouvons façonner notre environnement. Nous pouvons aussi influencer sur notre guérison par nos bonnes intentions.

Si vous le voulez, construisez un iglou en papier. Vous pouvez découper l'image et la plier le long des pointillés. Ensuite, assemblez le tout avec du ruban adhésif ou de la colle.





Quelles sont les prochaines étapes? Aller de l'avant avec le deuil : cérémonies, messages, pratiques et activités

Rien ne nous oblige à faire ce cheminement seuls. Les Aînés et les Gardiens du savoir inuits portent les enseignements, les histoires et le langage d'une génération à l'autre.

Ces dons sont destinés à être partagés, vécus et transmis. Ainsi, les générations futures auront une identité et un sentiment d'appartenance robustes. Le mieux-être est collectif. Nous trouvons un but ensemble, par nos relations avec la famille, avec la communauté, avec Sila (l'air, la météo, l'Esprit), avec le Territoire, la glace et l'eau.

« Nous devons veiller à les munir de tous les outils nécessaires pour continuer d'avancer. C'est ça que nous devons faire pour aider les jeunes aujourd'hui. »

Piita Irniq, membre du CAGS

Activité d'hommage à l'inuktitut dans le deuil : mes mots, mon dialecte

« Le simple fait de dire “Qanuipit? Comment vas-tu?” dans la langue qu'ils connaissent bien les met tellement plus à l'aise, et c'est de cela qu'ils ont besoin. »

Rosemarie Meyok
Meyok (n.d.a.).

La langue, c'est plus que des mots. La langue porte une vision du monde, la mémoire et notre relation avec le Territoire et avec les autres. Revitaliser l'inuktitut et le parler renforce l'identité et favorise la guérison. Dans certaines régions, on donne aux nouveau-nés les atit (noms) des personnes qui nous ont quittés. Cette pratique crée des liens de vie entre les générations et donne forme à la parenté et au souci de l'autre.

Pourquoi s'intéresser à la langue aujourd'hui?

Au Nunavut, la *Loi sur la protection de la langue inuite* (LPLI) garantit le droit d'utiliser l'inuktitut dans la vie publique. Elle encourage la présence de l'inuktitut dans les services, l'éducation et l'emploi. Ces droits linguistiques aident les communautés à guérir et à s'épanouir.



Essayez de faire l'exercice suivant (en l'adaptant à votre dialecte) :

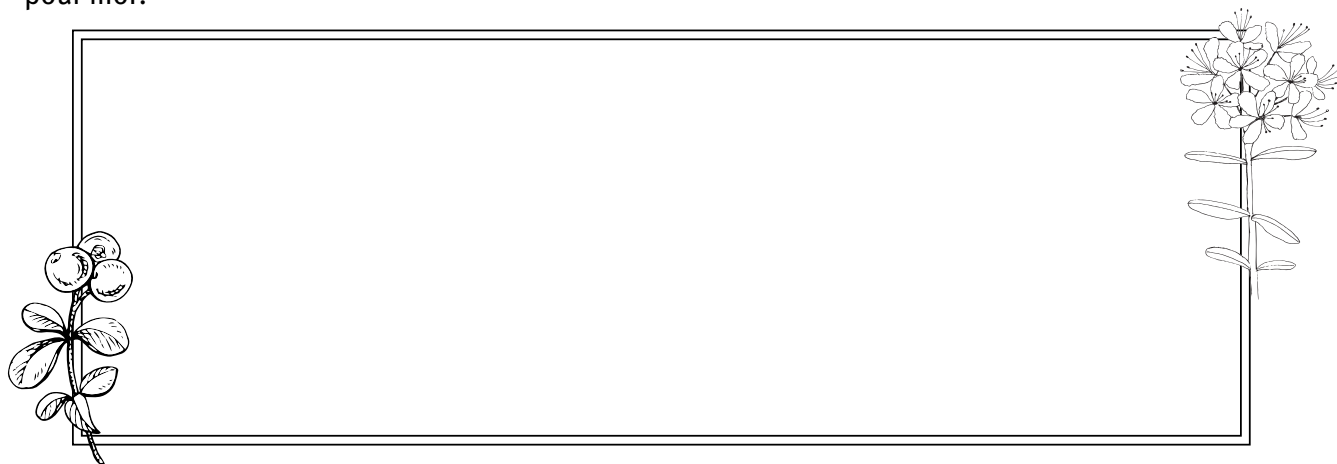
- ✓ Écrivez ou notez un mot qui exprime votre sentiment de deuil en inuktitut (ou dans le dialecte que vous apprenez).
- ✓ Dites-le trois fois à haute voix. Remarquez comment le fait de le prononcer modifie sa place dans votre corps.
- ✓ Ajoutez un deuxième mot qui signifie « force » ou « soin ». Avec ces deux mots, composez une courte phrase à laquelle vous pourrez revenir.

De bons points de départ :

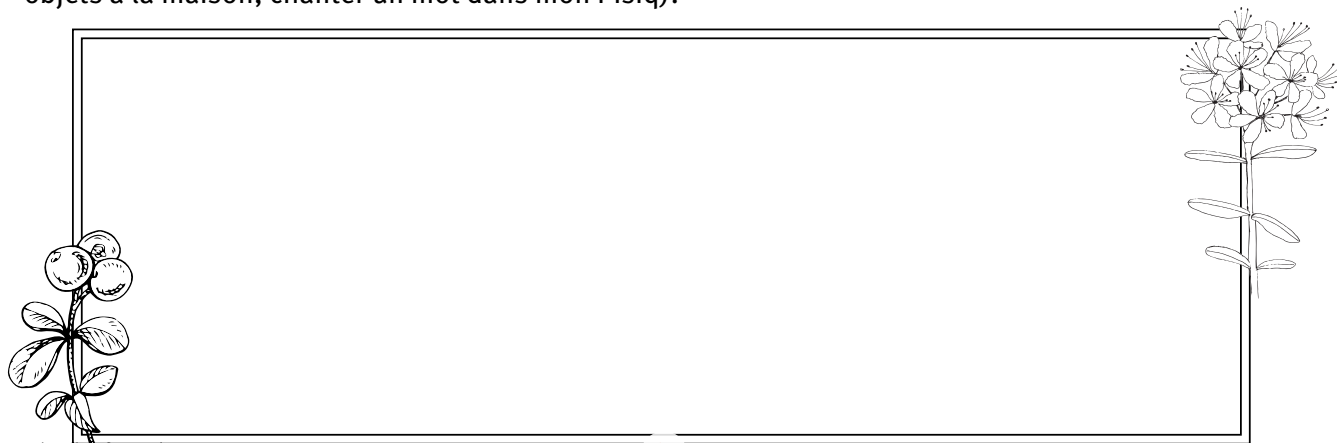
- ✓ **Inuktit Tusaalanga** (Pirurvik) : leçons gratuites, fichiers audio, grammaire (Nunavut). <https://tusaalanga.ca/>
- ✓ **Tusâllanga** : leçons gratuites d'inuktitut du **Nunatsiavut** avec fichiers audio et dialogues. <https://tusaalanga.ca/>
- ✓ **FirstVoices** : archives et claviers linguistiques communautaires (cherchez les termes « Inuktitut », « Inuinnaqtun », etc.). <https://www.fpcf.ca/>

Amorces pour un dessin de réflexion

- ✓ Quel mot ou quelle expression je connais (ou je veux apprendre) en inuktitut? Pourquoi est-ce important pour moi?



- ✓ Par quel moyen modeste vais-je utiliser l'inuktitut au quotidien (p. ex. saluer, texter, étiqueter des objets à la maison, chanter un mot dans mon Pisiq)?





Activité : le cercle des savoirs

Les Aînés et les Gardiens du savoir guident les pratiques langagières, cérémonielles, de bien-être et de deuil. Certains enseignements sont oraux et se partagent dans le cadre d'une relation. Abordez la personne avec respect et suivez les protocoles locaux (offrez des honoraires ou un petit présent s'il y a lieu; interrogez la personne sur ses préférences).

Comment demander de l'aide (adaptez la marche à suivre à votre localité) :

- ✓ Présentez-vous. Dites votre nom, le nom de votre famille, de votre communauté, de votre région.
- ✓ Formulez votre demande clairement (aide linguistique, conseils sur le deuil, histoire).
- ✓ Remerciez la personne et, s'il y a lieu, offrez-lui un présent. Même un petit geste, un service, un acte de bienveillance peut suffire.

Si un Aîné ou un Gardien du savoir n'est pas disponible, ce n'est pas grave. Il existe plusieurs sources de savoirs traditionnels : des organismes communautaires, des vidéos, des livres, des ressources en ligne produites par des Aînés ou des Gardiens du savoir. Ou faites appel aux gens de votre entourage. Le réapprentissage nous aide à retrouver des savoirs perdus aux mains de la colonisation. C'est une étape importante de la récupération de ce qu'on nous a pris. Les savoirs acquis de différentes sources sont tout aussi précieux. Nous honorons nos ancêtres et notre culture de la même façon.

Nos apprentissages viennent de beaucoup de gens et de lieux différents, surtout avec le temps. Ces gens et ces lieux deviennent un cercle de soutien à notre parcours d'apprentissage. Examinez l'illustration des mains à la page suivante et posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Quelles personnes ou quelles choses ont facilité vos apprentissages au sujet de votre culture, de vos traditions ou de votre histoire?
- ✓ Qui pourriez-vous interroger au sujet de votre langue, de vos cérémonies, de votre culture ou de votre histoire?
- ✓ Les personnes et les lieux qui vous aident à apprendre (Aîné, tante ou oncle, centre culturel, école).
- ✓ Où iriez-vous pour trouver réponse à vos questions (organisme communautaire, site Web linguistique, bibliothèque, archives)?



Consignes

Pour chacune des mains, pensez au nom d'une personne ou à une ressource qui pourrait vous aider. La ressource peut être un site Web, un livre ou un lieu. Il peut s'agir d'une chose qui vous a déjà aidé à enrichir vos connaissances au sujet de votre culture et de vos traditions.



Adapter les savoirs traditionnels : des blocs solides

S'adapter ne signifie pas que nous perdons notre identité; ce mot signifie qu'on transmet des valeurs dans de nouveaux contextes. Les **Inuit Qaujimajatuqangit (IQ)**, « les vérités que les Inuits ont toujours sues », guident nos relations, nos décisions et nos soins. Les idées clés sont Inuuqatigiitsiarniq, Avatittinnik Kamatsiarniq, la collaboration et le respect. Aidez-vous des Inuit Qaujimajatuqangit pour planifier des cérémonies et parler la langue. Ce principe s'applique aux écoles, aux cliniques, aux lieux de travail et aux programmes communautaires.

« *Inuuqatigiitsiarniq est une affaire d'amour, de compassion, de soin et de respect pour les autres. Ce mot signifie simplement vivre ensemble en paix et en harmonie.* »

Piita Irniq, membre du CAGS

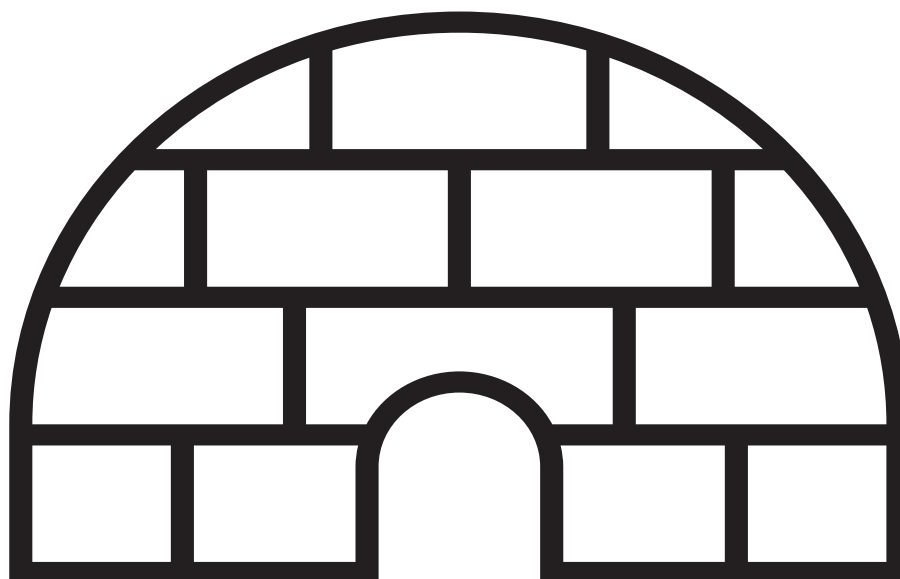
Exemples concrets d'adaptations :

- ✓ L'allumage de la **qulliq** et les protocoles inuits sont reconnus et accueillis lors des événements publics et dans les institutions.
- ✓ Le cadre des **droits linguistiques** au Nunavut (la LPLI) élargit l'utilisation de l'inuktitut dans les services et l'éducation.



Activité du dessin d'iglou

- ✓ Étiquetez 14 blocs de neige (des enseignements ou des valeurs qui guident votre vie).
- ✓ Étiquetez 14 blocs de neige (de nouvelles façons de les utiliser : cours de langue en ligne, inviter un Aîné à inaugurer un rassemblement, cercles de deuil fondés sur le Territoire).



Activité : la décolonisation active et le mieux-être

La décolonisation nous pose la question de savoir si nos systèmes favorisent les modes de vie inuits. Favorisent-ils notre compréhension et notre guérison? Dans l'Inuit Nunangat et dans les espaces urbains inuits, cela signifie de centrer les **Inuits**.

Les valeurs des Inuit Qaujimajatuqangit (IQ)

- ✓ Inuuqatigiitsiarniq – Respect de l'autre, rapports avec l'autre et compassion envers les autres.
- ✓ Tunnganarniq – Promouvoir un bon état d'esprit en étant ouvert, accueillant et intégrateur.
- ✓ Pijitsirniq – Servir la famille et la communauté.
- ✓ Pilimmaksarniq / Pijariuqsarniq – Le développement des compétences par la pratique, l'effort et l'action.
- ✓ Aajiiqatigiinniq – Discuter et développer des consensus pour la prise de décision.
- ✓ Avatittinnik Kamatsiarniq – Respect et soin de la terre, de la faune et de l'environnement.
- ✓ Piliriqatigiinniq / Ikajuqtiigiinniq – Travailler ensemble dans un but commun.
- ✓ Qanuqtuurniq – Innovation et ingéniosité dans la recherche de solutions.



Un contrôle à deux niveaux

Voici une brève autoréflexion que vous pouvez faire en tout temps.

Moi (ma personne)

- ✓ **Respiration, voix, mouvement** : Est-ce que je pratique les chants de gorge, les Pisiit ou le doux battement du tambour pour faire bouger les émotions quand je me sens « coincé »?
- ✓ **Pratiques concrètes** : Est-ce que je couds, répare des kamiit, sculpte, joue avec des ficelles ou même fabrique un inuksuk simple pour m'ancrer?
- ✓ **La langue au quotidien** : Est-ce que j'ai parlé l'inuktitut aujourd'hui (pour une salutation, une étiquette à la maison, les paroles d'une chanson)? Si j'apprends la langue, est-ce que je me suis exercé avec un mot? (Votre droit d'apprendre et de parler l'inuktitut est protégé au Nunavut; les Inuits en milieu urbain peuvent toujours se donner des micro-objectifs quotidiens.)
- ✓ **Lien avec le Territoire et l'eau** : Suis-je allé dehors pour **sentir Sila**, me laver avec de la neige, écouter l'eau ou la glace ou marcher sur Nuna, même brièvement?
- ✓ **Aliments et routines traditionnels** : Quand j'ai le choix, est-ce que je choisis des **aliments traditionnels**, des heures de sommeil régulières, de l'air frais et des mouvements adaptés à la saison?

Nous (nos espaces et nos systèmes)

- ✓ **Apprendre** : Apprendre ou parler votre langue par vous-même ou avec d'autres.
- ✓ **Chanter** : Chanter une chanson en inuktitut pour un proche qui a trépassé.
- ✓ **Trouver** : Trouver des ressources dans votre milieu (centre communautaire, salles locales, organisations).
- ✓ **Faire** : Faire quelque chose pour aider quelqu'un (un acte de bienveillance).
- ✓ **Regarder** : Chercher de quoi les gens de votre entourage ont besoin et créer quelque chose.



Mini-activité : « Les IQ en action » (15 minutes, seul ou en groupe)

Choisissez une valeur parmi les Inuit Qaujimajatuqangit (p. ex. Piliriqatigiinni).

Valeur de l'IQ : _____

- ✓ **Moi** : Notez une chose qui l'incarne et que vous ferez cette semaine (p. ex. coudre avec un parent, partager un repas, coécrire un Pisiq).

Ce que je ferai cette semaine : _____

- ✓ **Nous** : Nommez un espace ou un système que vous changeriez. Par exemple, vous pourriez envisager d'installer une signalisation en inuktitut dans votre clinique, ajouter un protocole de la qulliq à votre liste de vérification en vue des événements, ou organiser des promenades mensuelles au bord de la mer.

Comment puis-je aider à créer le changement? _____

- ✓ Choisissez **une date et un allié** pour faire le suivi (Pilimmaksarniq – l'apprentissage par la pratique).

Gardez cette date en mémoire et pensez à faire le suivi de ce que vous avez écrit.

Pourquoi c'est important :

- ✓ **Les Inuit Qaujimajatuqangit sont un cadre vivant** et pas seulement historique. Les utiliser pour façonner les services et les routines quotidiennes est un véritable acte de décolonisation.
- ✓ **Les droits et la visibilité de l'inuktitut** normalisent l'identité et l'appartenance inuites dans tous les contextes.
- ✓ **Les cérémonies et les performances (qulliq, danse du tambour, chant)** sont reconnues comme des pratiques contemporaines pour les processus de mieux-être et de justice.
- ✓ **La guérison fondée sur le Territoire** favorise le mieux-être mental, émotionnel et communautaire, en région nordique comme en milieu urbain.



Assis avec la qulliq : un moment de repos guidé

Trouvez un lieu tranquille où vous pourrez vous asseoir confortablement. Si vous avez accès à une qulliq, allumez-la avec intention. Si vous n'en avez pas, vous pouvez allumer une bougie ou rechercher « Qulliq Inuit oil lamp New Year's Eve » sur YouTube. Peu importe votre façon de procéder, ça va fonctionner; ce qui compte le plus, c'est votre présence.

Prendre quelques grandes respirations. Sentez votre corps se mettre en place, vos épaules s'abaisser, votre rythme cardiaque ralentir, vos pensées s'adoucir.

Imaginez la chaleur de la qulliq devant vous. Sa flamme est douce et constante. Elle n'est pas pressée. Depuis des générations, les Inuits utilisent la qulliq toute l'année, même pendant les longs hivers. Restez assis et laissez vos pensées dériver comme la neige sur la toundra, douce et en apesanteur. Vous n'avez pas besoin de les retenir. Que ce moment soit suffisant. Vous pourriez chuchoter Qujjannamiik / Nakurmiik / Qujana / Merci à vos ancêtres, à votre corps ou à la lumière elle-même. Vous pourriez vous rappeler les mains qui, jadis, s'occupaient de la qulliq, comme vos ancêtres. Comment ils façonnaient le coton de l'Arctique, ajoutaient des extraits d'huiles et chuchotaient des prières de gratitude dans la flamme. Sachez qu'en ce moment, vous faites la même chose. Vous prenez soin de votre lumière et vous nourrissez votre Esprit pour qu'il puisse continuer de vous guider.

Quand vous serez prêt, fermez les yeux pour une dernière respiration profonde. Sentez la chaleur qui demeure même après que la flamme s'est éteinte. Portez cette chaleur en vous, un rappel que le repos est lui-même une cérémonie et que la lumière en vous ne s'éteint jamais vraiment.

Selon l'Aîné cri Albert McLeod, ce qui reste avec nous après le départ d'une personne, c'est souvent la façon dont elle nous a aidés à nous préparer à vivre sans elle. Ses enseignements, son amour et sa présence restent avec nous, comme une force tranquille.

Prenez un moment pour réfléchir à la perte que vous avez mentionnée par écrit au début de ce guide. Le deuil peut nous sembler lourd, mais il est aussi porteur de messages, de leçons ou de souvenirs importants. Ces leçons peuvent nous aider à grandir et à changer. Les messages peuvent être des signes de force, de gentillesse, de gaieté ou d'enseignements, ou simplement la façon qu'avait la personne de vous faire sentir que vous étiez en sécurité et qu'elle vous aimait.



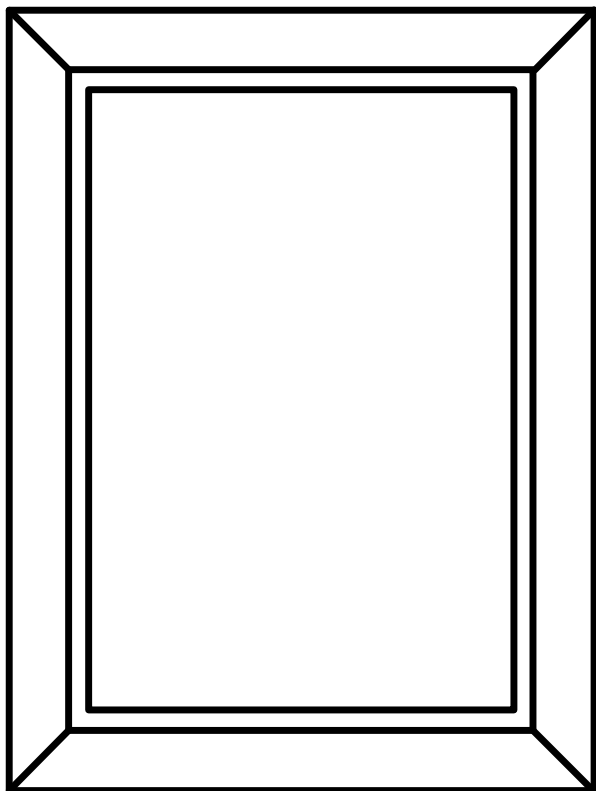
Première étape : l'héritage de ma perte

Dans les cadres ci-dessous, **dessinez, écrivez ou décrivez** un message, une leçon ou un souvenir que vous porterez avec vous. Il peut s'agir d'une pensée qui vous aide à ressentir votre lien avec ce que vous avez perdu, ou d'une leçon que cette expérience vous a apprise. Il n'est pas nécessaire que ce soit la chose la plus importante que vous avez apprise. Laissez-vous simplement guider par ce qui vous vient à l'esprit.

(Vous pouvez utiliser des mots, des images, des couleurs, des symboles, tout ce qui vous semble bon.)

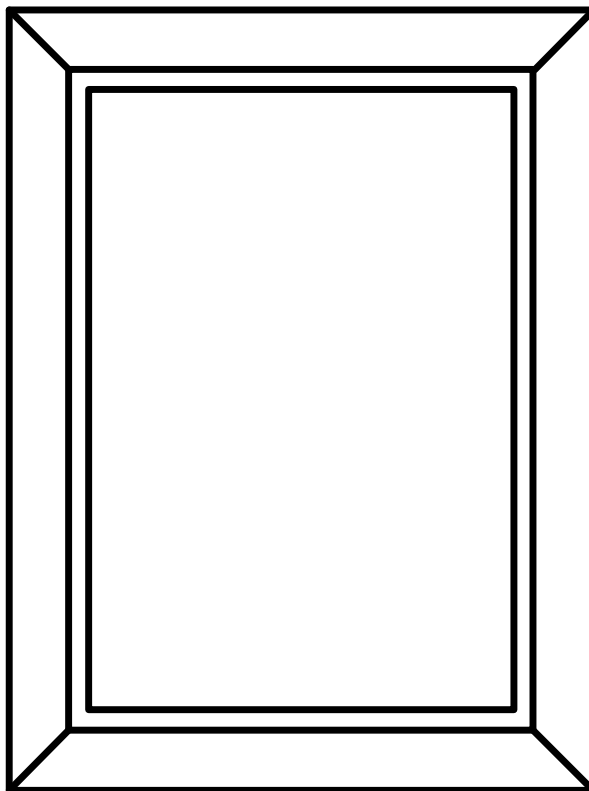
Cadre 1 :

Un message ou un souvenir que je porte depuis cette perte.



Cadre 2 :

Comment ce message m'aide à aller de l'avant.



Deuxième étape : regarder en soi

Parfois, le deuil fait surgir des sentiments compliqués ou difficiles. C'est normal. On peut se sentir triste et trouver quand même un sens. Prenez un moment pour penser à vous-même et à ce que cette expérience vous a appris.

- ✓ Y a-t-il un enseignement, un souvenir ou un trait de caractère que vous voudriez qu'on retienne de vous?
- ✓ Est-ce que cette volonté influe sur votre façon d'agir ou de traiter les autres aujourd'hui?

À retenir : Le deuil n'est pas une chose dont on « se remet »; c'est plutôt une chose avec laquelle nous apprenons à grandir. Et parfois, les souvenirs que nous portons deviennent un remède qui nous aide à guérir et à poursuivre notre route.



Page à colorier : prendre contact avec notre être physique

La page à colorier qui suit vous aidera peut-être à vous recentrer et à vous ancrer pendant que vous réfléchissez à votre deuil. Le coloriage pourra vous aider à entrer en contact avec votre moi physique et à apprécier la beauté de ce que vos mains peuvent créer.

Le coloriage offre une pause rapide quand les pensées se bousculent. Il ouvre un espace calme et relaxant où vous pourrez décanter vos sentiments. Il offre aussi un moyen d'exprimer des émotions difficiles à traduire en mots.



Merci à Raeann Brown de nous avoir permis d'inclure cette illustration.



En prime : des pages à colorier inuites (pour ancrer les mains et calmer les pensées)

Vous pouvez inclure votre choix d'images inuites imprimables à la fin du guide :

- ✓ **Qikiqtani Inuit Association** : pages à colorier de l'artiste inuk Martha Kyak.
https://www.qia.ca/colouring-book-pages/?utm_source
- ✓ **ITK** : pages à colorier gratuites pour les enfants (article du Nunatsiaq et lien).
https://nunatsiaq.com/stories/article/itk-shares-free-colouring-pages-for-kids/?utm_source
- ✓ **Inuusiq** : livre d'activités et de coloriages mettant en vedette la culture inuite.
https://inuusiq.com/resource/childrens-activity-colouring-book/?utm_source







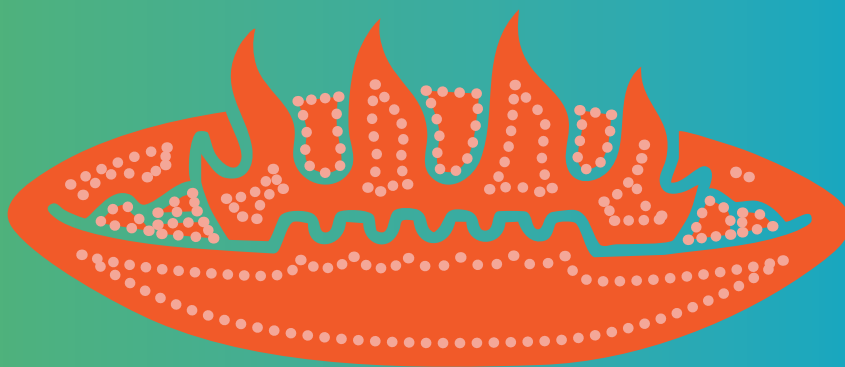
Conclusion : rapporter son ballot chez soi

Quijannamiik d'avoir parcouru ce guide. Dans l'Inuit Nunangat, le deuil évolue comme les saisons. Il dégèle, s'écoule, se stabilise et se repose. Il ne peut être ni accéléré ni « réparé ». Nous apprenons à le porter avec courage et soin. Notre parenté, notre langue et nos ancêtres nous façonnent. Nuna (le Territoire), Sila (l'air, l'Esprit) et l'imaq (l'eau) nous nourrissent.

En poursuivant votre parcours, rappelez-vous ceci : la guérison se produit dans votre relation avec vous-même. Elle progresse aussi par l'entremise de votre famille, de votre communauté, de vos ancêtres et du monde qui vous entoure.

Relisez ces pages quand vous le voudrez. Après une semaine, une saison ou un an, remarquez ce qui s'est adouci, ce qui reste et ce qui est prêt à être traité. Comme un inuksuk, ces pratiques peuvent baliser votre parcours et vous aider à retrouver votre chemin.

Vous n'êtes pas seul.





L'Inuit Nunangat et les communautés urbaines inuites cheminent avec vous par le tambour, les chants, les histoires et le silence. Ils sont guidés par la lumière constante de la qulliq et la force des valeurs IQ :

- ✓ **Inuuqatigiitsiarniq** (le respect)
- ✓ **Piliriqatigiinni** (le travail collaboratif)
- ✓ **Avatittinnik Kamatsiarniq** (le soin du Territoire et des animaux)
- ✓ **Qanuqtuurniq** (l'ingéniosité)

Le moindre geste compte. Parler l'inuktitut, rendre visite à l'eau, construire un minuscule abri en neige ou composer un Pisiq rend hommage à ceux qui nous ont précédés. Il rend aussi hommage à ceux qui suivront.

Soyez bienveillant envers vous-même. Respectez votre pensée, votre corps, votre Esprit et votre cœur. Reposez-vous quand vous en avez besoin. Allez dehors et respirez avec Sila. Buvez de l'eau avec gratitude. Allumez une flamme (ou imaginez la qulliq) et souvenez-vous que la chaleur revient, même au plus profond de l'hiver.

Faites confiance à votre Esprit. Il connaît le chemin du retour.

Qujannamiik / Quana / Nakurmiik / Matna





Annexe : Services d'accompagnement en cas de deuil et de perte pour les Inuits

Les personnes qui vivent un deuil ou une perte ont beaucoup de ressources à leur disposition. Voici quelques-uns des services de soutien à la disposition des peuples inuits du Canada. N'hésitez pas à vous en servir pour vous aider dans votre cheminement.

Lignes d'assistance téléphonique en cas de crise

Composez le 9-1-1 pour une assistance immédiate.

Services offerts partout au Canada :

- ✓ Ligne d'aide nationale en cas de crise de suicide : Composez ou textez le 9-8-8 de n'importe où au Canada
- ✓ Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : 1 855 242-3310
- ✓ Ligne de soutien pour les femmes, filles et personnes 2SLGBTQI+ autochtones disparues et assassinées (FFADA) : 1 844 413-6649
- ✓ Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- ✓ Ligne d'écoute téléphonique concernant les pensionnats autochtones : 1 866 925-4419

Ressources du Portail palliatif canadien

- ✓ **Living My Culture : Inuit**
Une série de vidéo et de ressources qui abordent de nombreux sujets liés à la fin de vie, au deuil et à la perte. Elles donnent la parole à de nombreux Gardiens du savoir, dont des Aînés, des membres de famille et des prestataires de soins de santé.
<https://livingmyculture.ca/culture/inuit/>

✓ Canadian Healing Quilt

Un espace en ligne dédié au legs d'une personne décédée. Il prend la forme d'une courtepoinette à laquelle chacun peut ajouter un carreau. Ce type de courtepoinette protège le souvenir de la personne décédée et lui rend hommage. Ainsi assemblées, ces histoires de vie provenant de tous les coins de l'île de la Tortue apportent une source de réconfort et de fierté. <https://healingquilt.ca/>

Programmes sensibles aux traumatismes

✓ Caring Hearts :

Soutien et éducation en lien avec le deuil, la perte, les traumatismes et la résilience à travers différents programmes (groupes de soutien, counselling, ressources éducatives, camps pour les enfants et les adolescents, et soutien en matière de santé mentale pour tous). Pour plus de détails, composez le 306 523-2780 ou écrivez à contactus@caringheartssk.ca.
<https://www.caringheartssk.ca/>

- Groupe de soutien en cas de deuil ou de perte
- Cercles de guérison avec des Aînés
- Groupe de soutien post-suicide
- Services d'accompagnement du deuil et groupes de soutien en cas de perte périnatale



- Groupe de soutien en cas de perte d'un enfant
- Soutien face à une perte anticipée
- Ateliers d'art-thérapie
- Café de la mort (espace de conversation sans ordre du jour)
- Camps pour enfants endeuillés

Services de soutien pour les personnes disparues et les FFADA2S

- Cercles de guérison
- Séances d'éducation
- Soins sensibles aux traumatismes
- Outils d'auto-prise en charge
- Groupes de soutien pour les familles
- Partenariats avec les services d'aide aux victimes

Services de counselling et de soutien sur mesure pour les Autochtones

- ✓ **Manitoba : Medicine Bear Counselling, Support, and Elder Services**
Soutien aux familles de femmes, de filles et de personnes bispirituelles disparues et assassinées, fourni par Ni Kanichihk Inc., « ceux qui dirigent », à Winnipeg, au Manitoba.
<https://kanikanichihk.ca/>
- ✓ **Medicine Bear Counselling**
Soutien aux familles de FFADA2S avec services et counselling pour les Aînés. Téléphone : 1 888 953-KANI (5264).

✓ **Leading Black Wolf Program**

Pour les jeunes pris en charge par la protection de l'enfance. Services de mentorat et de soutien pour les aider à développer leur autonomie et à atteindre leurs objectifs. Téléphone : 204 594-9525. <https://kanikanichihk.ca/children-youth-and-family/leading-black-wolf/>

Soutien pour les personnes 2SLGBTQ+

✓ **2-Spirited People of the 1st Nations : Crisis Response Team (Toronto)**

Soutien en matière de santé mentale et en cas de crise basé sur la sagesse et les valeurs autochtones. <https://2spirits.org/tcss/>

✓ **2 Spirits in Motion Society**

Organisation nationale qui soutient les membres de la communauté 2S par la mobilisation, les cérémonies, la représentation et le leadership jeunesse dans toute l'île de la Tortue. <https://www.2spiritsinmotion.com/>

✓ **Interligne**

Services d'écoute, d'intervention et d'information pour la communauté LGBTQ+. Composez ou textez le 1 888 505-1010. <https://interligne.co/>

✓ **LGBT YouthLine (Ontario)**

Pair-aidance par clavardage, texto ou courriel pour les jeunes 2SLGBTQ+ âgés de 16 à 29 ans. Bénévoles spécialement formés; soutien sans jugement (YouthLine, 2025). Textez au 647 694-4275. <https://www.youthline.ca/helpline/peer-support-helpline/>

✓ **Trans Lifeline**

Par-aidance par et pour les personnes trans. Composez le 1 877 330-6366. <https://translifeline.org/>



Centres d'amitié et centres de santé

✓ Centres d'amitié (ANCA)

Une centaine de centres à travers le Canada. Services de soutien (culture, communauté, bien-être). Certains centres offrent des programmes dans les domaines de la santé, du logement, de la justice et de la jeunesse. <https://nafcc.ca/>

✓ Centres de santé autochtones/tribaux

Soins de santé primaires et de soins de santé mentale holistiques. Soins souvent prodigués par des médecins, du personnel infirmier, des thérapeutes et des guérisseurs traditionnels.

✓ Giwiidabindimin Certificate Program

Formation aux pratiques décolonisées d'accompagnement du deuil et des traumatismes. Destinée aux personnes qui travaillent dans les domaines de la santé, de l'éducation et du counselling au sein des communautés autochtones. <https://ctrinstitute.com/topic/certificate-program-in-responding-trauma-grief-indigenous/>

✓ Sault College: Understanding Indigenous Grief and Loss

Cours de 30 heures sur le deuil et la perte chez les communautés autochtones. <https://training.saultcollege.ca/courses/indigenousgriefandloss>

Programmes de formation et d'éducation

✓ Portail palliatif canadien : Formation sur la sécurisation culturelle des Autochtones

Cours en cinq modules visant à améliorer la sécurisation culturelle dans les milieux de soins. Regard sur l'importance des traditions, l'accessibilité aux soins et les moyens de mieux accompagner les personnes autochtones dans des situations de maladie en phase avancée, de soins de fin de vie et de deuil. <https://www.apprentissagepp.ca/>





Références

- Akulujuk, R. (s.d.). Traditional food or broth brings comfort and healing [Vidéo]. Living My Culture. <https://livingmyculture.ca/culture/inuit/traditional-food-or-broth-brings-comfort-and-healing/>
- Anawak, J. (s.d.). Death by suicide and grief and connections with colonialism and intergenerational trauma [Vidéo]. Living My Culture. <https://livingmyculture.ca/culture/inuit/death-by-suicide-and-grief-and-connections-with-colonialism-and-intergenerational-trauma/>
- Idlout, A. (s.d.). *Traditional ways of communicating changed after colonization* [Video]. LivingMyCulture.ca. <https://livingmyculture.ca/culture/inuit/traditional-ways-of-communicating-changed-after-colonization/>
- Meyok, R. (n.d.a). *Common language is a comfort* [Vidéo.]. Living My Culture. <https://livingmyculture.ca/culture/inuit/common-language-is-a-comfort/>
- Meyok, R. (n.d.b). *“Home” can have two meanings.* [Vidéo.]. LivingMyCulture.ca. <https://livingmyculture.ca/culture/inuit/home-can-have-two-meanings/>
- Psychpage (s.d.). *List of feeling words: Reflection tool.* <http://www.psychpage.com/learning/library/assess/feelings.html>
- Thunderbird Partnership Foundation (2015). *Indigenous wellness framework reference guide.* National Native Addictions Partnership Foundation. <https://www.thunderbirdpf.org/IWF>

Merci à notre partenaire



**CANADIAN PARTNERSHIP
AGAINST CANCER**
**PARTENARIAT CANADIEN
CONTRE LE CANCER**