



FEMMES AUTOCHTONES DU QUÉBEC INC.
QUEBEC NATIVE WOMEN INC.

↖ ↗

#MaCultureAutochtone

CAMPAGNE

↖ ↗



←

LE BIEN-ÊTRE MENTAL ET SON RÉTABLISSEMENT FONT PARTIE DE NOTRE CULTURE.

LA DÉPRESSION, C'EST SÉRIEUX.

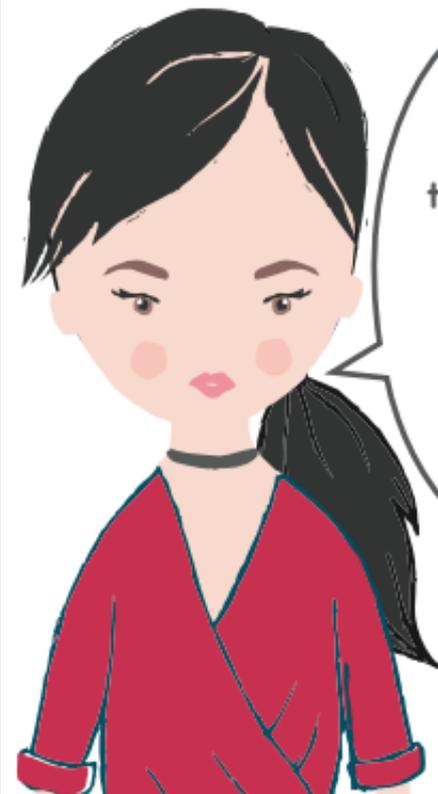
TU AS TOUJOURS RAISON DE DEMANDER DE L'AIDE.

TU N'ES PAS SEUL.

→



Il est naturel de se sentir triste parfois.
Il est naturel de vouloir être seul parfois.
Il est naturel de vouloir prendre une pause de nos activités habituelles.



Mais, si tu te sens toujours triste, si tu préfères toujours être seul ou bien si tu n'aimes plus les choses que tu aimais avant, c'est différent. Il y a quelqu'un qui peut t'aider.



Dans ce cas-là, parles-en : à un aîné, un enseignant, un adulte en qui tu as confiance.



LA DÉPRESSION

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?



Signes et symptômes de la dépression

Sentiments d'impuissance et de désespoir. *« Rien ne va s'améliorer et je ne peux rien faire pour changer ma situation. »*

Perte d'intérêt pour les activités quotidiennes

« Mes loisirs, mes passe-temps ou mes activités sociales ne m'intéressent plus. »

Changement de l'appétit et du poids

Perte de poids significative ou gain de poids - un changement de plus de 5% du poids corporel en un mois.

Changements des habitudes de sommeil

Insomnie, réveil au petit matin ou sommeil excessif.

Colère ou irritabilité

Se sentir agité, fébrile ou même violent. Sentiment d'impatience extrême, d'irritabilité ou de mauvaise humeur.

Grande fatigue

Sentiment de fatigue, de léthargie et d'épuisement physique. Le corps entier se sent lourd; même les tâches les plus infimes sont épuisantes ou prennent plus de temps à accomplir.

Mépris de soi

Forts sentiments de dévalorisation ou de culpabilité. Tu te critiques durement pour les fautes et les erreurs perçues.

Comportement imprudent

Comportement d'évasion comme la toxicomanie, le jeu compulsif, la conduite imprudente ou les sports dangereux.

Problèmes de concentration

Difficulté à se concentrer, à prendre des décisions, ou à se souvenir.

Douleurs inexplicables

Augmentation des plaintes de maux physiques telles que maux de tête, maux de dos, douleurs musculaires et maux d'estomac.

←

UNE SANTÉ MENTALE SAINNE FAIT PARTIE DE NOTRE CULTURE.

L'ANXIÉTÉ, C'EST SÉRIEUX.

PARLES-EN.

TU N'ES PAS SEUL.

→



Il est naturel de se sentir stressé ou anxieux ou parfois, nerveux ou fébrile. Cela fait partie de la vie et de l'apprentissage.



Mais si l'inquiétude est excessive : si tu te sens souvent dépassé par ce qui pourrait t'arriver, si tu t'imagines que les choses vont mal tourner, ou si tu as l'impression d'être en danger... C'est de l'anxiété.



Si tu te sens comme ça, parles-en : à un aîné, un enseignant, un adulte en qui tu as confiance.



L'ANXIÉTÉ

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?



Signes et symptômes d'anxiété

Une anxiété excessive et exagérée, des inquiétudes sur les événements de la vie quotidienne avec ou sans facteurs de stress connus.

Sentiment de catastrophe imminente

Tu t'attends toujours à une catastrophe et tu te soucies constamment de la santé, de l'argent, de la famille, du travail ou de l'école. L'inquiétude est souvent irréaliste ou disproportionnée par rapport à la situation.

La vie quotidienne devient un état constant d'angoisse, de peur, d'appréhension.

Finalement, l'anxiété domine sur le fonctionnement du quotidien, y compris le travail, l'école, les activités sociales et les relations.

Symptômes incluent :

- Peur irrationnelle et excessive.
- Sentiments d'inquiétude et de tension.

● Difficulté à gérer les tâches quotidiennes et sentiments de détresse liés à ces tâches.

● Agitation.

● Irritabilité.

● Tension musculaire.

● Maux de tête.

● Transpiration.

● Difficulté de concentration.

● Nausée.

● Besoin d'aller à la salle de bain fréquemment.

● Fatigue.

● Difficulté à s'endormir ou à rester endormi.

● Tremblement.

● Frayeurs injustifiées.

←

PRENDRE LA PAROLE FAIT PARTIE DE NOTRE CULTURE.

L'INTIMIDATION, C'EST SÉRIEUX.

PARLES-EN.

TU N'ES PAS SEUL.

→



Entre amis,
il est naturel
de se taquiner
quand c'est fait
dans un esprit ludique,
et de camaraderie
mutuelle.



Mais quand
la taquinerie
est exercée de
manière blessante,
méchante et
constante, elle se
transforme en
intimidation
et doit être
dénoncée.



Dans ce
cas-là,
parles-en :
à un aîné,
un enseignant,
un adulte
en qui tu as
confiance.



L'INTIMIDATION

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?



Signes et symptômes d'intimidation

Un déséquilibre de pouvoir

Les jeunes qui recourent à l'intimidation utilisent leur pouvoir (la force physique, l'accès à des informations embarrassantes ou la popularité) pour contrôler ou blesser les autres.

Répétition

Les comportements d'intimidation se produisent plus d'une fois ou ont le potentiel de se produire plus d'une fois.

Trois types d'intimidation :

L'intimidation verbale

- Dire ou écrire des choses méchantes.
- Lancer des injures
- Faire des commentaires désobligeants.
- Narguer.
- Menacer de causer des dommages.

L'intimidation cybernétique et sociale

Nuire à la réputation ou aux relations de quelqu'un en utilisant les médias sociaux.

- Délaisser quelqu'un volontairement.
- Dire aux autres jeunes de ne pas être amis avec quelqu'un.
- Répandre des rumeurs sur quelqu'un via les médias sociaux.
- Embarrasser quelqu'un en public ou à travers les médias sociaux.

L'intimidation physique

- Blesser le corps ou les biens d'une personne.
- Frapper, donner des coups de pied, pincer.
- Cracher.
- Faire trébucher, pousser.
- Prendre ou briser les affaires de quelqu'un.
- Faire des gestes de la main méchants ou grossiers.

←

LE RESPECT FAIT PARTIE DE NOTRE CULTURE.
LA VIOLENCE DANS UNE RELATION, C'EST SÉRIEUX.
PARLES-EN.
TU N'ES PAS SEUL.

→



Tout le monde se dispute à un moment donné. Il est naturel et même sain d'être en désaccord avec un partenaire ou un ami, lorsqu'on respecte les valeurs, les limites et l'individualité de chacun.



C'est malsain de se moquer de l'opinion ou des intérêts de l'autre, de prendre toutes les décisions, comme dire à l'autre quoi faire ou qui fréquenter ou bien tenter d'isoler l'autre partenaire de ses amis ou de sa famille, ou devenir physiquement violent.

Dans ce cas-là, parles-en : à un aîné, un enseignant, un adulte en qui tu as confiance.





UNE RELATION MALSAIN

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?



Relations malsaines

Certaines caractéristiques de relations malsaines peuvent inclure :

Le contrôle

Un partenaire prend toutes les décisions et dit à l'autre quoi faire, quoi porter, ou avec qui passer son temps. Il est déraisonnablement jaloux et tente d'isoler l'autre partenaire de ses amis et de sa famille.

L'hostilité

Un partenaire antagonise l'autre pour déclencher une dispute. Cela peut

amener un partenaire à changer son comportement afin d'éviter de faire fâcher l'autre.

La malhonnêteté

Un partenaire ment à l'autre ou lui cache de l'information. Un partenaire vole l'autre.

Le manque de respect

Un partenaire se moque des opinions et des intérêts de l'autre ou détruit quelque chose qui lui appartient.

La dépendance

Un partenaire estime qu'il « *ne peut pas vivre sans* » l'autre. Il menace de faire quelque chose de radical si la relation est rompue.

L'intimidation

Un des partenaires essaie de contrôler certains aspects de la vie de l'autre en rendant l'autre partenaire craintif ou timide. Un partenaire tente de garder son partenaire à l'écart de ses amis et de sa famille ou menace d'user de violence ou de rompre la relation.

La violence physique

Un partenaire utilise la force pour parvenir à ses fins (frapper, gifler, saisir ou bousculer).

La violence sexuelle

Un partenaire exerce des pressions ou contraint l'autre à avoir une relation sexuelle sans son consentement.



PARTAGER ET SE SOUTENIR LES UNS LES AUTRES FONT PARTIE DE NOTRE CULTURE.

SOIS ATTENTIF. SI TU PENSES QUE QUELQU'UN A BESOIN D'AIDE, TU PEUX LUI DIRE :

« PARLE-MOI. » « TU N'ES PAS SEUL. » « IL Y A DE L'AIDE. »

OU DEMANDE L'AVIS D'UN ADULTE DE CONFIANCE.





QUE VAS-TU TE DIRE?

QUE DIRAS-TU À UN AMI DANS LE BESOIN?

RÉDIGE OU ILLUSTRÉ TON HISTOIRE ICI.





UN ADULTE DE CONFIANCE

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?



Un adulte de confiance peut être...

Un membre de la famille élargie

Tante, oncle, cousin, un membre de la famille en qui tu crois pouvoir de confier et qui va t'écouter.

Un ami

Camarade de classe, coéquipier, ami, à qui tu peux parler.

Un aîné

Une personne âgée dans ton cercle familial qui peut t'écouter et te guider.

Un enseignant

Quelqu'un à l'école avec qui tu peux exprimer et partager tes sentiments. Enseignant, travailleur social, conseiller en orientation, secrétaire, entraîneur, thérapeute, infirmière.

Un médecin

Parle à un médecin. Il ou elle est bien placé pour établir un diagnostic, te diriger vers les ressources appropriées et faire un suivi avec toi.

Un policier

Demander de l'aide

Toute une communauté est disponible pour t'aider, pour t'écouter sans jugement.

S'engager dans une démarche vers le bien-être n'est pas un voyage solitaire.

Tu n'es pas seul.

Comment demander de l'aide ?

Commence la conversation en disant :

« Je ne suis pas sûr de ce qui m'arrive. »

« Il se passe quelque chose en moi que je ne comprends pas. »

« J'ai besoin de te parler de ce qui se passe en moi. »

« Puis-je te parler? »

« Connaissez-vous quelqu'un qui peut m'aider? »

« J'ai besoin d'aide. »

TU ES PRÊT À EN PARLER ?



Urgence

911

Pour joindre les services d'urgence.

Sans-frais. 24 heures par jour, tous les jours.

Info-Santé

811

Info-Santé 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel qui permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé **non urgent**.

Consultation téléphonique sans frais, 24 heures par jour, tous les jours.

Santé mentale et bien-être des Premières nations et des Inuits

1-855-242-3310

Si vous souffrez de détresse émotionnelle et vous voulez en parler à quelqu'un.

Consultation téléphonique sans frais, 24 heures par jour, tous les jours.

Première Ressource

(Montréal) 514-525-2573

(Sans frais) 1-866-329-4223

Service gratuit de consultation professionnelle confidentielle.

Consultation gratuite téléphonique disponible :

Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30.

Le mercredi et le jeudi en soirée de 18 h 30 à 21 h.

www.premiereressource.com

Interligne

(Montréal) 514-866-0103

(Sans frais) 1 888 505-1010

Ligne téléphonique confidentielle à l'intention
des personnes concernées par la diversité sexuelle
et la pluralité des genres.

Consultation téléphonique gratuite disponible
de 8 h à minuit, tous les jours.

www.interligne.co

Courriel : aide@interligne.co

AidezMoiSVP

Source d'information et d'outils pour les jeunes qui ont des ennuis liés à la cyber intimidation au Canada.

www.AidezMoiSVP.ca

Jeunesse, J'écoute,

(Sans frais) 1-800-668-6868

Ligne téléphonique gratuite pour les jeunes.

Consultation téléphonique gratuite disponible 24 heures par jour, tous les jours par téléphone ou internet.

www.jeunessejecoute.ca

Tel-Jeunes

(Sans frais) 1 800 263-2266

(Message texte) 514 600-1002

Ligne téléphonique pour les jeunes.

Consultation par texto disponible de 8 h à 22 h, tous les jours, par téléphone.

Consultation téléphonique gratuite disponible 24 heures par jour, tous les jours.

www.teljeunes.com

SOS Suicide Jeunesse

(Sans frais) 1-888-595-5580

Ligne téléphonique en aide aux jeunes en crise suicidaire.

Écoute téléphonique 8 h à minuit, tous les jours.

www.sos-suicide.org

Pour information additionnelle, veuillez contacter :

Femmes Autochtones du Québec Inc.

450-632-0088

(Sans frais) 1-800-363-0322

www.faq-qnw.org

Le masculin est utilisé afin d'alléger le texte et comprend le féminin lorsque le contexte l'indique.



FEMMES AUTOCHTONES DU QUÉBEC INC.
QUEBEC NATIVE WOMEN INC.



Condition féminine
Canada

Status of Women
Canada

Canada