

Des activités qui font la promotion de la santé mentale

Voici quelques idées d'activités communautaires qui font la promotion de la santé mentale. Les agents de la RRSSN sont disponibles en tout temps pour vous aider à développer et à financer des activités en lien avec la santé mentale, tout au long de l'année.

Festin et discussion

Objectifs : Se rassembler, connecter, partager, s'entraider et se supporter. Sans oublier, avoir du plaisir.

Animation :

- 1) Organiser un festin communautaire
- 2) Présenter la représentation visuelle des déterminants de la santé Inuit de ITK (voir ci-dessous). Vous pouvez imprimer des copies de l'image, la projeter ou créer une version « géante ».
- 3) Animer une discussion réflexive sur ce thème :
 - Que puis-je faire pour que ma communauté soit en santé ?
 - Quelles sont les forces et ressources de ma communauté ?
 - Qu'est-ce qui aide ma communauté à relever de nouveaux défis ?
 - Comment puis-je assurer le support mutuel dans ma communauté ?

Optionnel :

- Les gens peuvent aussi écrire leurs idées sur un post-it et les afficher
 - S'il est difficile d'animer une discussion, il est aussi possible de faire une œuvre collective sur une des questions
- 4) Faire un retour avec le groupe et résumer des pistes d'action communautaire pour le bien-être !

Si cela ne fait pas écho pour vous, il est aussi possible de s'inspirer de :

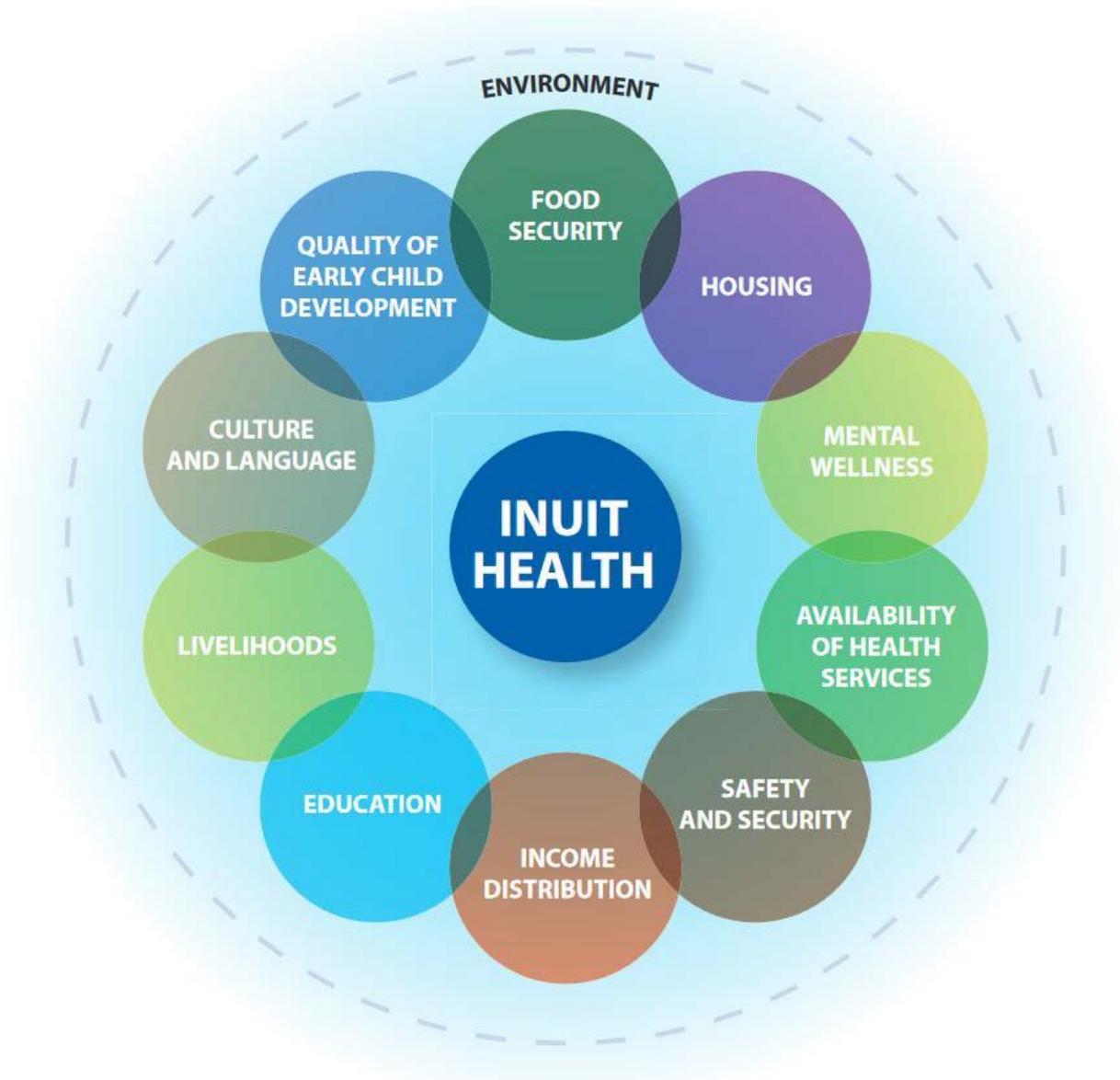
- La pyramide de Maslow, hiérarchisation des besoins
http://www.recitus.qc.ca/sites/default/files/sae_1820/documents/theorie_maslow.pdf



- Les saines habitudes de vie à adopter pour la santé individuelle et communautaire
<http://www.iusmm.ca/documents/pdf/Institut/Santé%20mentale/hyg-vie-fr-2014.pdf>

Social Determinants of Inuit Health in Canada

Les déterminants sociaux de la santé Inuit au Canada



Activités traditionnelles

Les activités comme **le camping, la chasse, la pêche, la collecte de glace et la cueillette de baies** ont des impacts positifs sur la santé mentale. Ces sorties impliquent souvent de l'activité physique, la consommation d'aliments traditionnels, et le fait de passer du temps avec ses proches. De plus, être dans la nature peut amener un sentiment de paix, d'autonomie, de lien culturel, et d'appartenance.

La RRSSSN offre du soutien financier pour organiser des activités dans les terres. Nous vous encourageons à rejoindre des personnes qui n'ont pas accès aux terres parce qu'elles n'ont pas l'équipement ou les moyens financiers nécessaires, ou parce qu'elles sont isolées.

Activités suggérées :

- Pêche communautaire
- Marche « Healing Journey »
- Marcher vers un lieu significatif et échanger un repas



Le saviez-vous?

Faire de l'exercice physique pendant 30 minutes, trois fois par semaine, a le même effet qu'un traitement antidépresseur !