



C'EST TA VIE...

REND LA MERVEILLEUSE

Ḳᵉ Δᵒᵖᶜ...^▷ḲᵒḶᵒḶᶜ

Conception :

Nellie Napartuk et Alanah Heffez
Adapté de Mickey De Carlo et reproduit
avec permission.

Traduction Inuktitut :

Nellie Napartuk et Maggie Angutiguluk
Le dialecte de la côte d'Hudson est utilisé
à travers de ce document

Design par :

Monica Vibert

Illustrations rassemblées par :

Audrey Morin, Pivalliani Program

Illustration de la couverture :

Leah Kudluk-Morin

Produit par :

Régie Régionale de la Santé et
des Services Sociaux du Nunavik
Centre de Santé Inuulitsivik
2017



Sarah Ittukallak

PARLE-NOUS DE TOI...

ᎮᎸᎱ Ꭾ ᎠᎡᎱᎱᎱᎱ ᎮᎸᎱ ᎠᎡᎱᎱᎱ
ᎠᎡᎱᎱ ᎮᎸᎱ ᎱᎱᎱ...

Nom / ᎡᎱᎱᎱ :

Âge / ᎮᎸᎱᎱᎱ :

Couleur préférée / ᎡᎱᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱ :

La personne que tu aimes le plus / ᎡᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱ :

Fumes-tu la cigarette / ᎠᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱ :

Ce qui te rend heureux /

ᎠᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱ :

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ta

communauté / ᎠᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

Ton mets préféré /

ᎠᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

Serais-tu ton propre ami /

ᎡᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ ᎡᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

Quels sports aimes-tu pratiquer /

ᎠᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

Quel endroit aimerais-tu vraiment voir /

ᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

De combien de sommeil as-tu besoin pour
passer une bonne journée / ᎱᎱᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱ

ᎠᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

Si on te disait de te trouver un emploi,
quel serait cet emploi / ᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ

ᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

Te soucies-tu de ta santé / ᎱᎱᎱᎱᎱᎱ

ᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

Quel est ton but dans la vie /

ᎠᎱᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

T'aimes-tu /

ᎡᎱᎱᎱᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :

Quelle personne aimerais-tu vraiment aider /

ᎠᎱᎱ ᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱᎱ :



JOURNAL DE MES RÉUSSITES

ᐃᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦ

LUNDI / ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	
Aujourd'hui, j'ai bien fait... ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	
Aujourd'hui, j'ai eu du plaisir à... ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	
Je me suis senti fier quand... ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	

MARDI / ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	
Aujourd'hui, j'ai accompli... ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	
J'ai eu une expérience positive avec/à (personne, lieu ou chose)... ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ (ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ, ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ)...	
Quelque chose que j'ai fait pour quelqu'un... ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	

MERCREDI / ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	
J'ai été content de moi quand... ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	
J'ai été fier de quelqu'un quand... ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	
Aujourd'hui a été une journée intéressante parce que... ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ	

DIMANCHE / ᐃᑦᑦᑦᑦ

Une chose positive que j'ai vue
aujourd'hui a été...

ᐱᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᑕᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦ...

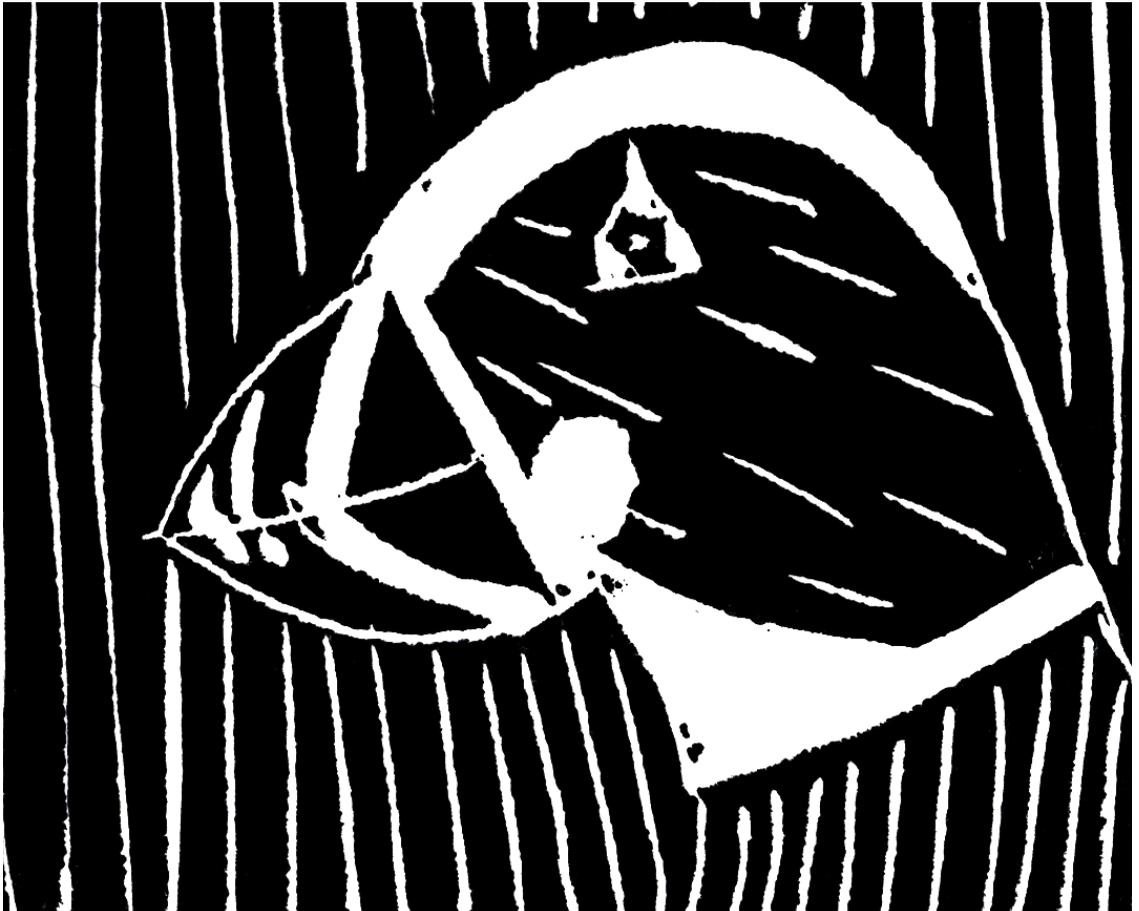
Aujourd'hui a été une journée
intéressante parce que...

ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ...

Je me suis senti fier quand...

ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ...

source: www.therapistaid.com



Malaiya Ittukallak

Rappelle-toi que tu es magnifique tel que tu es.

Δ ἴ ῆ β Δ Π ἴ β ῑ C ε ῆ ῆ ῆ Π ῑ Λ Δ ῑ ῑ ῑ Λ ῑ C.

« La vie est belle...
 Tu en es digne.

Δ ε ρ ῆ β Λ Δ ῑ ῑ ῑ ῑ ...
 Δ ε Δ Λ ρ J ° ε ρ Δ ῑ U ῑ C. »



POÈME SUR MOI

ᐃᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ

Nom

ᑭᑦᑲᑦ

Trois mots qui me décrivent

ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ

Passionné de

ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ

Qui est capable de

ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ

Qui se sent

ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ

Qui se demande

ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ

Qui a peur de

ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ

Qui aimerait

ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ

Qui rêve de

ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ ᑭᑦᑲᑦ



«TOUT ESSAYER» PAR SHAKIRA

J'ai tout gâché ce soir
J'ai encore perdu un combat
Je continue de tout gâcher, mais il me suffira de recommencer
Je n'arrête pas de m'effondrer
Je continue à tomber
Je me relève toujours pour voir ce qui m'attend après
Les oiseaux ne font pas que voler
Ils s'écroulent et s'envolent comme ils peuvent
On n'apprend jamais sans surmonter d'épreuves

***Je ne baisserai pas les bras, non je ne renoncerai pas
Jusqu'à ce que j'arrive à la fin
Et puis je recommencerai
Même si je suis en tête
Je veux tout essayer
Je le veux, même si je risque d'échouer
Je ne baisserai pas les bras, non je ne renoncerai pas
Jusqu'à ce que j'arrive à la fin
Et puis je recommencerai
Non, je ne partirai pas
Je veux tout essayer
Je le veux, même si je risque d'échouer

Oh oh oh oh Tout essayer

Regarde le chemin que tu as parcouru
Tu as rempli ton cœur d'amour
Bébé, tu en as fait bien assez, tu es à bout de souffle
Tu n'as rien à te reprocher
Inutile de courir si vite
Parfois, nous arrivons les derniers,
mais nous avons fait de notre mieux

***choeur

Je continuerai à faire es nouvelles erreurs
Je continuerai à les commettre tous les jours
Ces nouvelles erreurs

Oh oh oh oh Tout essayer



POÈME SUR MON ÉPANOUISSEMENT

ΛΡϵ<εΔϵ< Δσ^bβΔρ^cϕ^oλ

Je souhaite

ΔΓ<ϵ^bcϕε<ϵ^o

Je rêve

ΔΓ<ϵΓ^b ΛϵΛϵ^oλ

Auparavant, j'étais

ΔΓ<ϵ^bcϵCρLϵ^oλ

Mais maintenant je suis

CλCλε ΔΓ<ϵ<ε^oϵ^dϵ^oλ

Je semble être

ΔΓ<ϵ<ϵ^bΔσ^bβΔρ^cϕLϵ^oλ

Mais je suis vraiment

Ρρ<Δσε Δε^cε^bΔσ^oλ



ENGAGEMENT CONTRE LES INJURES

◁ በ ስሜን ምርጫ ላይ ለሌሎች ማድረግ ለማለት

« Personne n’a le droit de m’adresser des injures

Et je n’ai pas le droit de dire des injures à quelqu’un.

J’accepterai les autres tels qu’ils sont

Et j’essaierai d’apprécier les personnes qui sont différentes de moi.

Si je n’aime pas une personne, je vais lui laisser de l’espace pour être qui elle est,

Et je défendrai mon droit d’être qui je suis. »

« የሌላ ሰው ለኔ ማድረግ ለማለት ለሌላው ሰው

ማድረግ ለማለት ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት

ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት ለሌላው ሰው

ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት

ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት

ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት »

Signature: _____

የሰው ስም _____

« Les mots ont le pouvoir de détruire et de guérir.
 Lorsqu’ils sont justes et généreux, ils ont le pouvoir de changer le monde.
 ስሜን ምርጫ ላይ ለሌሎች ማድረግ ለማለት ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት
 ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት ለሌላው ሰው ለማድረግ ለማለት »

- Buddha



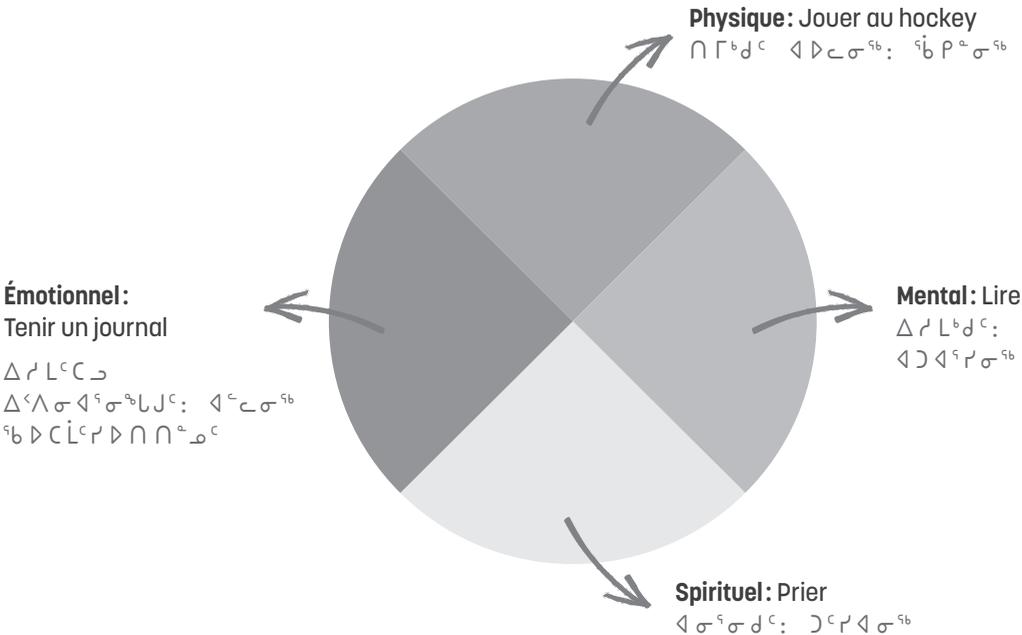
TROUVER L'ÉQUILIBRE

ᐱᑦᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ

En tant qu'êtres humains, nous sommes influencés par nos aspects mental, émotionnel, physique et spirituel. Pour vivre une vie pleinement satisfaisante, nous devons faire en sorte que nous participons à des activités qui contribuent à tous ces aspects. Regarde les exemples qui suivent et réfléchis à des activités que tu fais qui tombent dans ces catégories. Écris-les, puis pense aux genres d'activités que tu fais le plus et aux genres d'activités que tu pourrais faire plus.

ᑕᑦᑲᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ, ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ, ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ, ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ, ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ. ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ. ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ. ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ. ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ.

Exemples / ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ ᑕᑦᑭᑦᑲᑦ:





TES ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

ᶜᵇ ᵇ Δ ᵇᵇ ᶜᵇ ᶜᵇ

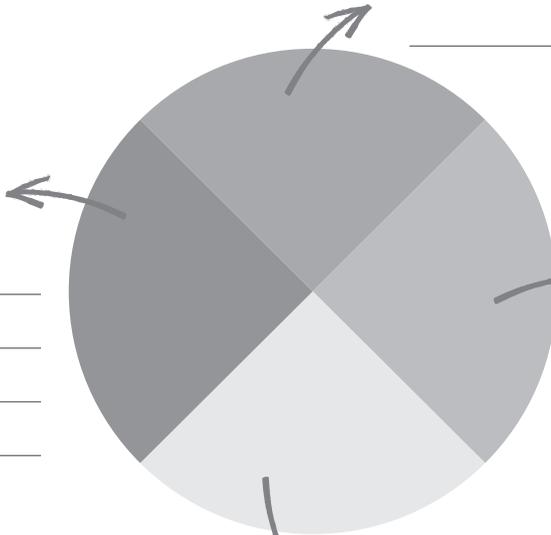
Physique

ᵇ ᶜᵇ ᵇᵇ ᶜᵇ:

Émotionnel:

Δ ᶜᵇ ᶜᵇ ᶜᵇ

Δ ᶜᵇ ᶜᵇ ᶜᵇ ᶜᵇ ᶜᵇ ᶜᵇ:



Mental

Δ ᶜᵇ ᶜᵇ ᶜᵇ:

Spirituel

ᶜᵇ ᶜᵇ ᶜᵇ ᶜᵇ:



TA SANTÉ MENTALE

Δ ρ Λ^βδ^γ ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β

La santé mentale est essentielle à la santé physique, au bien-être personnel et aux relations familiales et interpersonnelles positives. L'Organisation mondiale de la santé décrit la santé mentale comme étant un état de bien-être qui nous permet de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler de manière productive et d'apporter une contribution à la communauté. La bonne santé mentale est bien plus que l'absence de maladie mentale; elle nous permet de mener une vie intéressante et d'être créatifs et productifs.

Δ ρ Λ^βδ^γ ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β Ἀ^γκ^υλ^αδ^αῶ^ς ἰ^στ^ορ^ιᾶ^ς ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β, ἑ^λΓ^σς Δ^ψρ^υλ^ιγ^γ ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β, Δ^εῖ^κρ^υλ^ιδ^α Δ^ψἑβ^ιἰ^σρ^υλ^ιδ^α. ἑ^λῆ^λΓ^σ ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β Δ^ερ^υλ^ιδ^α Δ^ρΛ^βδ^γ ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β ἑ^λΓ^σ ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β Δ^β ᾄ Ρ^ρἰ^κρ^υλ^ιδ^α ἑ^λΓ^σ Ἀ^δᾄσ^ςΓ^σ, ἂ^δε^ρρ^υλ^ιδ^α ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β Δ^ψρ^υλ^ιδ^α Δ^ρΛ^βδ^γ ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β, Ἀ^ερ^υλ^ιδ^α ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β. Δ^ρΛ^βδ^γ ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β Δ^ρΛ^βδ^γ Δ^ρρ^υλ^ιδ^α ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β - Δ^ψἑβ^ιἰ^σρ^υλ^ιδ^α ᾄ Ρ^ρἰ^κρ^υλ^ιδ^α ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β ἑβ ᾄ Δ^ωᾄρ ρ δ^ς σ^β.

