

Soutien affectif

La possibilité de parler à quelqu'un lorsque vous vivez des émotions, petites et grandes, peut vous aider à les gérer sainement.

Faites-vous partie des anciens élèves des pensionnats indiens? Un membre de votre famille est-il un ancien élève? Si tel est le cas, vous pouvez bénéficier de services de soutien culturel et affectif, ainsi que de consultations avec un professionnel de la santé mentale.

Des services d'aide sont offerts sous la forme de séances de soutien culturel par l'entremise des Aînés ou détenteurs du savoir, ou des travailleurs communautaires autochtones qui sont là pour écouter les anciens élèves, échanger avec eux, les côtoyer et leur fournir du soutien.

Ligne d'écoute nationale des pensionnats indiens
Sans frais : 1-866-925-4419

Ligne d'écoute d'espoir;
Sans frais : 1-855-242-3310
Clavardage : www.espoirpourelmieuxetre.ca/

Ligne d'écoute en lien avec les FFADA
Sans frais : 1-844-413-6649



Des stratégies pour prendre soin de soi

Quelle est votre vision des soins de soi? Quelles actions pouvez-vous prendre pour vous aider à vivre vos émotions sainement?

- Prenez soin de vous comme vous le feriez pour un bon ami
- Adoptez un mode de vie sain (évittez les substances qui peuvent créer une dépendance)
- Marchez et soyez actif
- Promenez-vous dans la nature
- Pratiquez la purification, la prière et le chant
- Faites de la couture, des percussions, dansez
- Passez du temps avec votre famille et vos amis
- Riez, pleurez et parlez
- Méditez, dormez et reposez-vous bien
- Demandez un soutien d'ordre spirituel
- Mangez des aliments sains
- Demandez de l'aide
- Cherchez à obtenir un soutien psychologique

La LIGNE D'ÉCOUTE NATIONALE 24 H DES PENSIONNATS INDIENS peut fournir un soutien affectif immédiat :
1-866-925-4419



Faire face aux réactions émotives fortes

Soyez bons envers vous-même



Services aux Autochtones Canada

Indigenous Services Canada

Canada

Penser aux conséquences que les pensionnats indiens ont eues sur votre vie peut engendrer des pensées ou faire resurgir des souvenirs positifs ou négatifs. Ce dépliant a été conçu pour vous aider à reconnaître les réactions que vous pourriez avoir.

Se remémorer des souvenirs pénibles peut représenter une étape importante du processus de guérison. Cette démarche peut aussi engendrer des pensées, des sentiments et des comportements désagréables. Chez certaines personnes, les réactions émotionnelles intenses sont normales. Elles peuvent survenir immédiatement après un événement déclencheur ou plusieurs heures, jours ou semaines plus tard. Votre réaction pourrait même vous prendre par surprise.

Lorsque des émotions passées ou des souvenirs refont surface, vous devez faire preuve de bienveillance envers vous-même et les autres. Il est utile de savoir à l'avance comment prendre soin de soi-même afin de reconnaître ce qu'on a vécu. Voici des réactions courantes que vous pourriez avoir :

Réactions spirituelles

Détresse morale, s'interroger sur ses croyances spirituelles ou ces valeurs, douter de la bonté des gens, ne pas se sentir en contact avec soi-même

Réactions comportementales

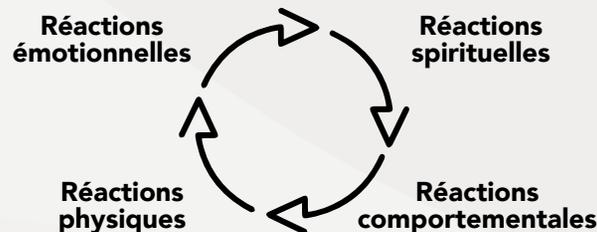
Retours en arrière, agitation, variation de l'appétit, dépendances, tendance à se mettre en colère, isolement, sautes d'humeur, état de choc, relations conflictuelles, manque de concentration.

Réactions physiques

Insomnies, cauchemars, maux de ventre, nausées, douleurs corporelles, maux de tête, pleurs, crises de panique.

Réactions émotionnelles

Tristesse, colère, frustration, sentiment de solitude, méfiance à l'égard des autres, sentiments de culpabilité, de honte, de blâme, de peur, de désespoir et d'accablement



Choses importantes à savoir

- Sachez qu'il est courant de ressentir certains des symptômes énumérés dans ce dépliant. Si ces symptômes perdurent au-delà de quelques semaines, envisagez d'en parler à quelqu'un qui pourra vous aider.
- Il est important de demander de l'aide et de parler aux autres pour qu'ils soient en mesure de vous aider à faire face sainement à vos sentiments.
- **NE restez PAS seul** si vous songez à vous faire du mal ou à faire du mal à d'autres. **Parlez-en à une personne de confiance.** Ce type de pensées est souvent temporaire, et le fait d'en parler à une personne de confiance peut vraiment vous aider.
- Même si c'est parfois difficile et douloureux, **la guérison est possible.** La guérison est un cheminement et il existe de l'aide pour vous accompagner.

