

L'adaptation culturelle: Étape-par-étape

La **couleur** associée à l'ordre des **priorités** fait référence aux **activités correspondantes** qui sont décrites aux pages suivantes

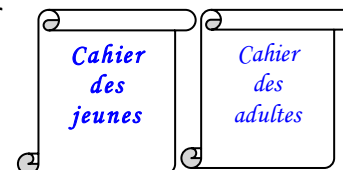
Vous trouverez ci-dessous un résumé du programme. C'est maintenant à **vous de l'adapter à votre culture**.

Priorité #1 :

- **Traduisez** dans votre langue les **Mots-Thèmes** pour chacune des sessions. Qui peut vous aider pour cette tâche?
- Discutez des **rituels traditionnels** que vous voulez inclure pour chacune des sessions (pertinence/acceptabilité des rituels afin qu'ils correspondent à l'étape de revitalisation de vos communautés). Le Manuel suggère : « Invitez l'Aîné à formuler la prière d'ouverture et à offrir une purification », « Demandez à l'Aîné de faire la bénédiction du repas », « Demandez à l'Aîné de prononcer une prière de fermeture ». Qui dans votre communauté serait apte et intéressé à accomplir ces rituels?
- Un **banquet** (Session #1) et **13 repas** sont prévus au programme. Comment les organiser? Qui va les préparer? Avez-vous reçu de fonds pour cette activité? Est-ce le temps d'introduire des aliments et des méthodes de cuisson traditionnels?

Priorité #2 :

- Ce n'est pas toutes les sessions qui ont un contenu culturel à adapter. Pour une vue d'ensemble rapide du travail à accomplir, SVP référez-vous aux « **Activités** » écrites en lettres bleues dans la dernière colonne du Tableau ci-dessous. Discutez de leur pertinence : est-ce qu'elles correspondent à votre héritage culturel? Sinon, remplacer-les par d'autres qui seraient plus appropriées culturellement; tout en gardant les mêmes objectifs à atteindre (troisième colonnes).
- **Vidéo ou invité** : La majorité des vidéos ne sont pas disponibles pour le moment; SVP remplacez cette activité en invitant une personne de la communauté qui est reconnue pour ses connaissances sur le Thème du jour (référez-vous au manuel).
- **Histoires et feuillets/journal** : Un **cahier** sera distribué à chacun des participants (différentes versions pour les jeunes et les adultes). SVP Révisez toutes les pages et informez l'équipe de recherche aussitôt que possible si des modifications sont nécessaires.
- Nous vous encourageons à fabriquer votre **matériel** (livre à colorier, casse-tête, jeu de table, vidéo). Puisque cela demande beaucoup de temps, vous pouvez reporter cette tâche à un autre moment. Par exemple, avec leur permission, vous pouvez filmer les invités et utiliser ces vidéos lorsque le programme sera offert au cours des années suivantes. Avant de produire du nouveau matériel, SVP informez l'équipe de recherche.



Priorité #3

- Les **activités** listées en vert **ne contiennent pas** de contenu culturel; vous pouvez les remplacer (tenant compte des objectifs).

PROGRAMME DE 14 SEMAINES POUR LA PROMOTION DU BIEN-ÊTRE DES FAMILLES AUTOCHTONES

Pour les jeunes de 10-12 ans accompagnés d'adultes significatifs (parents au sens élargi)

Il est important de **remplacer les activités** qui ne sont pas culturellement conformes à votre culture par d'autres plus appropriées tout en gardant en tête les **objectifs** à atteindre pour chacune des sessions. Nous vous suggérons de réunir des membres de la communauté afin de créer un 'comité aviseur' pour discuter des connaissances à transmettre aux jeunes générations; tentez d'arriver à un **consensus** en reportant les débats sur les sujets plus sensibles à plus tard.

Session #	THÈMES	OBJECTIFS	ACTIVITÉS
1	Banquet de bienvenue [Ashangewin]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se sentir accueilli, respecté et en sécurité. 2. Revoir le contenu du programme et vouloir y participer. 3. Réfléchir à ce que signifie une saine famille traditionnelle algonquine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue (purification) et brise-glace: La danse par alliance • Bénédiction et Banquet • Vidéo ou invité: "Nos familles, notre culture"; feedback. • Jeune: Casse-tête de l'Arbre Sacré • Adulte: Discussion rôles/valeurs • Famille: L'Histoire de l'Arbre Sacré • Mot de la fin et prière de fermeture
2	L'Histoire des Algonquins [Gaapi Anishinaabe Ihzi Waabaak]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaître l'Histoire algonquine et développer un sentiment d'appartenance. 2. Reconnaître les forces du peuple algonquin. 3. Être fiers de ses origines. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue et brise-glace: Relais du châte d'apparat • Bénédiction et Repas • Questions sur la culture and Histoire (cahier) • Vidéo ou invité: "Histoire algonquine" et feedback • Jeune: Famille traditionnelle algonquine (journal-cahier) • Adulte: Discussion sur la culture et la langue • Famille: L'histoire de la Création (livre à colorier) • Mot de la fin et prière de fermeture

Session #	THÈMES	OBJECTIFS	ACTIVITÉS
3	Ma famille [Gakina Indinawemaaganag]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconnaître et améliorer sa capacité d'écouter avec son coeur. 2. Se sentir motivé à communiquer de façon positive et respectueuse. 3. Concevoir une possibilité d'harmonie dans sa famille et dans sa communauté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Le Cercle de la Parole (bâton); discussion et cahier • Famille: l'Histoire de la famille traditionnelle (application des habiletés); feedback et discussion: Comment a été l'exercice? (Cercle de la Parole en famille) • Jeunes: Portrait de famille (journal) • Adulte: Discussion et activité 'aider son enfant' (cahier) • Mot de la fin et prière de fermeture
4	Un bon mode de vie [Minobimaadiziwin]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Définir ce qu'est un 'bon mode de vie' et lister ses aptitudes. 2. Repérer les modèles de réussite (famille /communauté). 3. Comprendre que les erreurs sont des opportunités d'apprentissage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Vidéo ou invité: Minobimaadiziwin; feedback et discussion • Famille: Les étapes de la vie (cahier) • Famille: Minobimaadiziwin jeu de table • Famille: "Ma vie sur la ligne du temps" (journal) • Mot de la fin et prière de fermeture
5	Demander de l'aide [Naadamaagoziwin O'Nandowaabandan]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apprendre comment demander de l'aide et qui peut nous aider? 2. Identifier qui a besoin d'aide et comment peut-on intervenir? 3. Noter les activités qui nous font du bien (trouver des opportunités pour aider et être aidé). 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Spectacle de marionnettes des animateurs: 'Besoin d'aide?' • Jeune: Préparation d'un spectacle et journal. • Caretaker: "My family goals" (worksheet) • Famille: Présentation du spectacle par les jeunes • Vidéo ou invité: "chercher de l'aide"; feedback et discussion • Mot de la fin et prière de fermeture

Session #	THÈMES	OBJECTIFS	ACTIVITÉS
6	Reconnaitre et gérer sa colère Dakoobidon Gi Nishkaadiziwin	<ul style="list-style-type: none"> • Voir la colère comme une émotion naturelle; examiner sa réaction (comportement). • Identifier les facteurs aggravants et les controverses insolubles. • Envisager des solutions basées sur les valeurs algonquines. • Réaliser le lien entre la colère et les comportements destructifs et d'abus de consommation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Discussion: 'La perception de la colère' • L'histoire de Nana'b'oozoo et activités (cahier) • Jeunes: La chaise musicale endiablée et le thermomètre de la colère lorsqu'il monte (cahier) • Adulte: Cercle de la Parole 'la colère' et le 'thermomètre' • Vidéo ou invité: "Le pouvoir de la colère"; feedback. • Discussion: 'Les destructeurs de colère' • Carnet de bord : 'Je suis en colère, je le note' (cahier) • Mot de la fin et prière de fermeture
7	Bien dans sa peau et bien avec les autres [?]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voir la tristesse et le stress comme les conséquences d'une situation. 2. Reconnaître l'importance de partager ses sentiments. 3. Trouver des solutions à l'intimidation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Famille: Activité 'Percevoir ses émotions' (cahier) • Discussion: Intimidation et cyber-intimidation • Jeune: 'scénarios à discuter' (cahier) • Adulte: Discussion 'Les enfants et la cyber-intimidation' • Mot de la fin et prière de fermeture
8	Résolution de problèmes [Naadamaagoziwin]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avoir la chance de discuter des problèmes communs avec ses amis et pratiquer les étapes (ARRET) pour les solutionner. 2. Entrevoir les conséquences de ses actions. 3. Être attentif à son identité, à ses valeurs et au Minobimaadiziwin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Famille: Stratégies pour résoudre les problèmes (ARRET) et Activité : "Talents et qualités" (cahier) • Jeune: Application de la stratégie (pratique); "Mon Héro" et "Résolution de conflits à la façon algonquine" (cahier) • Adulte: "ARRET parent" • Vidéo ou invité: "Helen and Quincy"; feedback et discussion • Mot de la fin et prière de fermeture
Session	THÈMES	OBJECTIFS	ACTIVITÉS

#			
9	Être unique (Être différent) [Ma-Jaa-Nin-Diway]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre que nos différences nous rendent unique et non de valeur moindre. 2. Réaliser ses propres préjugés et leurs conséquences sur les autres. 3. Être sensible aux différences; apprécier la diversité et son identité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Jeune: Différences et l'Arbre algonquin (discussion/cahier) • Adulte: Cercle de la parole 'Discrimination' et 'Comment parler de haine et violence avec nos enfants?' (cahier) • Famille: L'Arbre Algonquin et 'Plan de la famille pour répondre à un acte de discrimination' (cahier) • Mot de la fin et prière de fermeture
10	Bien communiquer avec ses amis [Dibi Shkoo Dibaa Jimo Win]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apprendre à identifier ses vrais amis et à maintenir des liens positifs avec eux. 2. Augmenter son estime de soi. 3. Augmenter ses habiletés pour faire face aux défis de la vie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Jeune: Tempête d'idées sur l'amitié; "Auto-évaluation de ses aptitudes pour être un bon ami" (cahier) and Jeu "Qui se ressemble, s'assemble"; Discussion 'Les chicanes'; activités 'Un coup de main' et "Mon meilleur ami" (cahier) • Adulte: 'Je prépare mon enfant au succès' (cahier) • Famille: Les 5 moyens des parents pour aider les jeunes • Mot de la fin et prière de fermeture
11	Apprendre à dire non [Gawiin Ni Wii Izhichigesii]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorer les façons de réagir face aux insistance des ses amis. 2. Être plus conscient de ses habiletés à dire 'non' et essayer de nouvelles techniques en pratiquant. 3. Se remémorer les étapes de la méthode ARRET pour résoudre des problèmes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Jeune: Quiz sur les abus de consommation; Réflexion et activité "Dire non" (poster); feedback et discussion • Adulte: Discussion discipline et autodiscipline; activités: 'Conséquences naturelles et logiques' et 'Instaurer une nouvelle règle à la maison' (cahier) • Vidéo ou invité: 'Dire non' ; feedback et discussion • Cercle de la parole à faire à la maison (cahier) • Mot de la fin et prière de fermeture

Session #	THÈMES	OBJECTIFS	ACTIVITÉS
12	Responsabilisation individuelle [Bimaadizi Wiidookaagewin]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifier vers qui et vers quels organismes se tourner pour des conseils. 2. Se créer un réseau de soutien. 3. Comprendre que certains comportements aident et d'autres brisent le lien de confiance. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Discussion 'Qui peut nous aider?' • Famille: 3 activités pour jeunes et adultes: 'La marche de la confiance'; 'Cercle de laine' & 'Ma mission personnelle, je la définis' (cahier) • Mot de la fin et prière de fermeture
13	Responsabilisation communautaire [?]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre le concept de l'habilitation communautaire (empowerment). 2. Penser à des idées pour renforcer notre communauté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Discussion: 'Augmenter l'autonomie de la communauté' • Jeune: 'Ma communauté idéale' (cahier) • Adulte: Promouvoir le changement positif (cahier) • Family: Scrapbooking (photos prises pendant les sessions) • Mot de la fin et prière de fermeture
14	Festin de célébration [Gitchi Ashangewin]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Célébrer la fin du programme; recevoir récompenses et échanges symboliques. 2. Discuter des moyens d'inclure les apprentissages acquis durant les 14 sessions dans la vie de tous les jours. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue, Bénédiction et Repas • Activité : 'Montre et raconte' • Cérémonie traditionnelle des Couvertures (symbole de protection) • Récompenses • Mot de la fin et prière de fermeture

Pourquoi l'aspect culturel est si important dans un programme qui cherche à favoriser le bien-être des familles autochtones?

- Les individus sont conditionnés par les événements qui se sont produits dans le passé et par les conditions sociales dans lesquelles ils vivent actuellement; occasionnant des réactions, tel le stress, qui peuvent affecter leur santé.
- La revitalisation de la culture agit comme un facteur de protection (buffers); diminuant ainsi les répercussions négatives.
- In 2002, Walters et ses collègues ont présenté le modèle (ci-dessous) qui s'intitule : "Indigenist" Stress-Coping Paradigm.

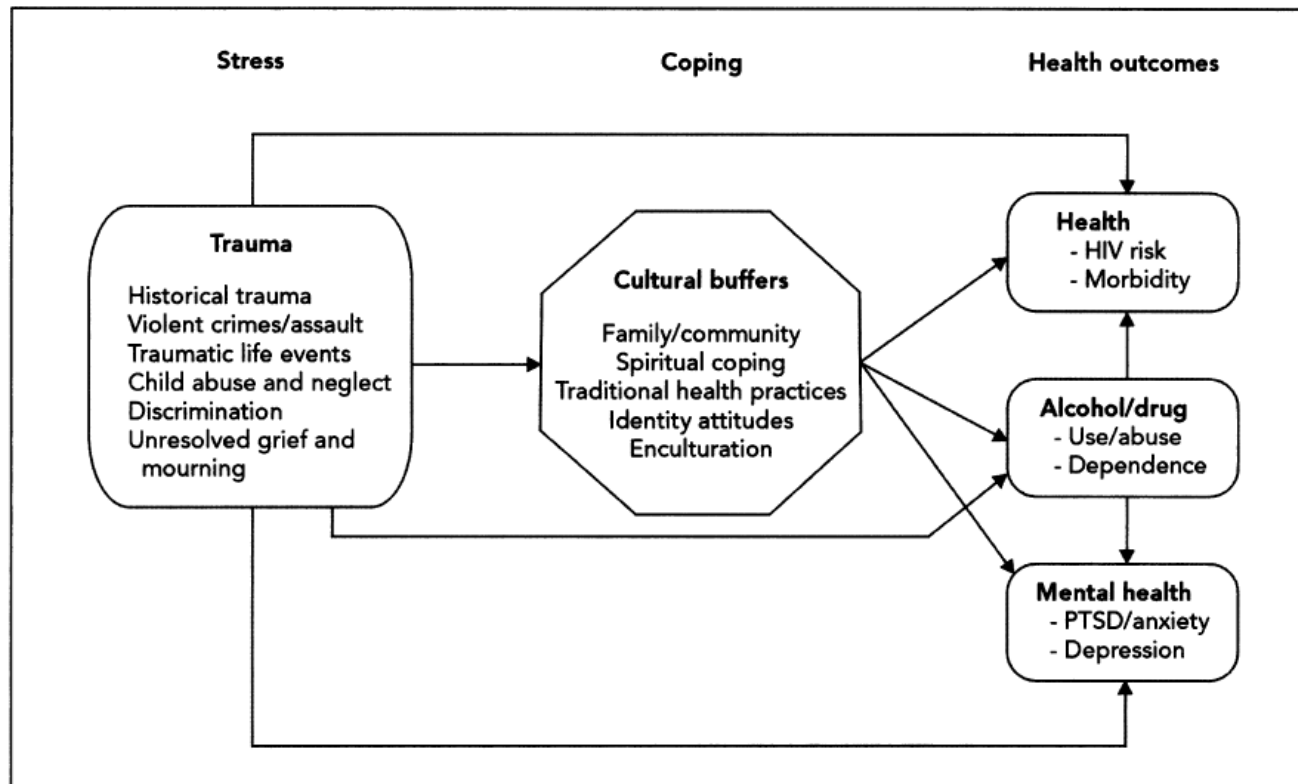


Figure 1. Indigenist stress-coping model

Walters, K. L., Simoni, J. M., & Evans-Campbell, T. (2002). Substance use among American Indians and Alaska natives: incorporating culture in an "indigenist" stress-coping paradigm. [Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. *Public Health Rep*, 117 Suppl 1, S104-117.