



First Nations Housing Professionals Association

L'Association des professionnels de
l'habitation des Premières Nations

LE PROGRAMME
D'HABITATION ET DE
BIEN-ÊTRE



Contenu

Introduction	2
1. Éducation	3
1.1 Gardien de ma maison	3
1.2 Culture financière	3
2. Bien-être	4
3. Occupants et jeunes	5
3.1 Stress	6
Conseils en matière d'éducation financière	6
3.2 L'intimidation des jeunes	7
Formes d'intimidation	7
Que faire si vous êtes victime d'intimidation	7
3.3 Intimidation sur le lieu de travail	10
Conseils pour créer un lieu de travail positif	10
Signes courants d'intimidation au travail	10
Que faire si vous êtes victime d'intimidation sur le lieu de travail ?	11
3.4 Abus de substances	15
Indicateurs de dépendance	15
Facteurs de risque de la toxicomanie	15
Abus de substances - Alcool	16
Toxicomanie - Cannabis	16
Toxicomanie - Opioides	17
Toxicomanie - Méthamphétamine	17
3.5 Santé mentale et prévention du suicide	19
Facteurs qui augmentent le risque de suicide	19
Signes avant-coureurs du risque de suicide	19
Que faire si vous soupçonnez une personne de penser au suicide ?	20
3.6 Querelles domestiques	25



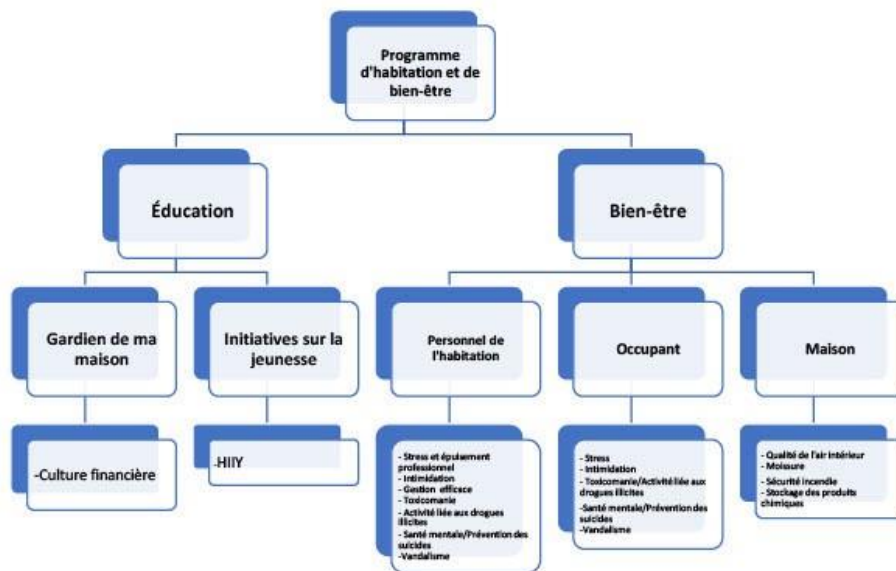


Introduction



L'Association des professionnels de l'habitation des Premières Nations (AHPN) est heureuse d'offrir le Programme d'habitation et de bien-être. L'objectif de ce programme est de fournir des informations et des conseils aux membres des Premières Nations qui vivent dans les réserves ou qui travaillent dans le domaine de l'habitation.

Les principaux domaines abordés sont l'éducation, par l'entremise de programmes, d'outils et de ressources pédagogiques, et le bien-être, en ce qui concerne le bien-être mental du personnel, des occupants et des jeunes des habitations des Premières Nations, ainsi que le bien-être de la maison elle-même. Grâce à la prestation de ce programme, nous espérons aborder les questions liées à l'habitation, à la santé et à la sécurité.





1. Éducation

Par l'entremise de programmes éducatifs, d'outils et de ressources, nous espérons sensibiliser les gens aux questions de l'habitation, de santé et de sécurité et aborder les problèmes socio-économiques actuels auxquels sont confrontés les membres des Premières Nations vivant dans les réserves.

1.1 Gardien de ma maison

Le programme « Gardien de ma maison » est une ressource gratuite pour les éducateurs qui a été développée pour sensibiliser les enfants et les jeunes à l'importance de l'habitation et de la sécurité domestique et à la manière dont cela peut contribuer à améliorer les conditions économiques et sociales. Le programme vise à créer de futurs champions de l'habitation et à susciter un changement positif grâce à une approche ascendante.

Le programme s'articule autour des quatre thèmes suivants :

- Enseignement traditionnel de la communauté
- Thèmes relatifs à l'habitation des Premières Nations
- Entretien de la maison
- Sécurité à domicile

Le programme « Gardien de ma maison » aborde bon nombre des mêmes sujets de préoccupation que le programme d'habitation et de bien-être. Ces quatre thèmes comportent des leçons sous-jacentes liées à l'éducation, ainsi qu'au bien-être.

1.2 Culture financière

Enseigner la culture financière aux enfants et aux jeunes peut leur inculquer les connaissances et les compétences nécessaires pour passer efficacement de la vie à la maison à la vie autonome pendant qu'ils suivent des études postsecondaires ou entrent sur le marché du travail. Ce cours de formation sera offert du point de vue d'un propriétaire et d'un locataire, avec des informations sur la budgétisation, l'épargne, l'investissement, les exigences des baux de location, et plus encore.





2. Bien-être

Le bien-être façonne de nombreux aspects de notre vie et joue un rôle crucial dans notre santé et notre bien-être. Cependant, il est souvent négligé, ce qui a conduit à un manque d'informations disponibles pour les membres des Premières Nations vivant dans les réserves.

Grâce à la fourniture d'outils et de ressources, nous espérons aborder les problèmes communs rencontrés par le personnel et les locataires des logements des Premières Nations en ce qui concerne leur bien-être mental et le bien-être de leur maison. La résolution de ces problèmes permettra non seulement de sensibiliser les gens à l'importance du bien-être, mais aussi de promouvoir une santé et un fonctionnement optimaux.





3. Occupants et jeunes

Le fait d'accorder la priorité à la santé mentale et au bien-être des occupants des logements et des jeunes des Premières Nations favorise le bien-être non seulement au niveau individuel, mais aussi au niveau communautaire. Cette ressource vise à fournir aux membres des Premières Nations vivant dans les réserves les connaissances dont ils ont besoin pour prendre les mesures appropriées afin de gérer ces situations de façon respectueuse, tout en offrant un soutien aux personnes qui peuvent se sentir désespérées et perdues.





3.1 Stress

Le stress a un effet puissant sur divers aspects de notre vie, comme le rendement professionnel, les relations interpersonnelles et la santé physique et mentale. Il existe de nombreuses sources de stress, l'une d'entre elles étant nos soucis financiers. Tout le monde peut éprouver du stress financier. Cependant, il est plus fréquent dans les ménages à faible revenu. La gestion des dépenses du ménage peut provoquer des tensions émotionnelles et avoir un impact négatif sur notre santé mentale. C'est pourquoi il est important que les occupants aient accès à des formations et à des ressources en matière d'éducation financière afin d'acquérir davantage de connaissances sur des sujets tels que la budgétisation, l'épargne et les dépenses.

Conseils en matière d'éducation financière

La culture financière est la capacité de comprendre et d'utiliser efficacement diverses compétences financières telles que la gestion des finances personnelles, la budgétisation et l'investissement. Une bonne compréhension de la culture financière vous permet de prendre des décisions éclairées qui mèneront à un sentiment général de bien-être économique et à un mode de vie financièrement équilibré.

Il existe de nombreuses façons de prendre le contrôle de vos finances et d'améliorer votre éducation financière :

- La création d'un budget vous aide à suivre vos revenus, vos dépenses et vos cotisations d'épargne afin de mieux contrôler vos finances et d'atteindre vos objectifs financiers. Lors de la création d'un budget, il est important de distinguer vos désirs de vos besoins, de hiérarchiser vos dettes, de fixer des objectifs à court et à long terme et d'adapter le budget à votre style de vie actuel.
- Comprendre l'importance de l'épargne vous permet de bénéficier d'une plus grande sécurité financière dans votre vie et vous aide à vous protéger en cas d'urgence financière. Lorsque vous épargnez de l'argent, vous devriez vous constituer un fonds d'urgence et mettre en place un transfert mensuel automatique vers votre compte d'épargne.
- Il est important de prendre de bonnes habitudes de dépense pour réussir financièrement. Lorsque vous dépensez, vous ne devez pas utiliser votre carte de crédit que pour des dépenses à court terme, maintenir un bon score de crédit et éviter les achats impulsifs.
- Investir votre argent vous assure une sécurité financière à long terme. Il est bon de commencer à investir le plus tôt possible et de comprendre les risques et les avantages.
- Si vous voulez plus d'aide pour atteindre vos objectifs financiers, vous pouvez vous adresser à un professionnel de la finance.





3.2 Intimidation des jeunes

L'intimidation est une forme de comportement indésirable et agressif par lequel quelqu'un cause intentionnellement et de manière répétée un préjudice physique, social et/ou psychologique à une personne. Les effets de ce comportement peuvent entraîner des conséquences à long terme.

Formes d'intimidation

Intimidation physique - Harceler quelqu'un en utilisant la force physique.

Intimidation sociale - Harceler quelqu'un en l'excluant, en l'humiliant ou en répandant des rumeurs.

Cyberintimidation - Harcèlement d'une personne au moyen de canaux numériques tels que les médias sociaux ou les messages textes.

Intimidation discriminatoire - Harcèlement d'une personne en raison de sa culture, de son origine ethnique, de sa race, de sa religion, de son sexe, de son orientation sexuelle ou de toute autre chose perçue comme la rendant « différente ».

Intimidation émotionnelle ou psychologique - harcèlement d'une personne par des attaques verbales. Que faire si vous êtes victime d'intimidation :

- Restez en sécurité en évitant certaines personnes ou situations et entourez-vous de personnes en qui vous pouvez avoir confiance.
- Signalez les incidents d'intimidation à une personne en qui vous avez confiance, comme un parent ou un enseignant.
- Demandez de l'aide et obtenez du soutien.
- Prenez soin de vous. Vous êtes digne de respect, et vous ne méritez pas cet abus.






Les ressources suivantes sont des affiches infographiques qui peuvent être mises à disposition gratuitement pour soutenir les jeunes qui subissent de l'intimidation.





Qu'est-ce que L'intimidation ?

**L'intimidation
peut prendre
de nombreuses
formes différentes :**

- L'intimidation est une forme de comportement non désiré et agressif par lequel quelqu'un cause intentionnellement et de manière répétée un préjudice physique ou social à une personne. Cela peut être une expérience très difficile, mais il est important de se rappeler que vous n'êtes pas seul.**
-  Harceler quelqu'un sur des canaux numériques, comme les médias sociaux ou les messages textes.
 -  Harceler quelqu'un avec des attaques verbales.
 -  Harceler quelqu'un en utilisant la force physique.
 -  Harceler quelqu'un en l'excluant ou en répandant des rumeurs.
 -  Harceler une personne sur la base de tout ce qui peut la faire percevoir comme étant « différente » (c.-à-d. l'orientation sexuelle, l'origine ethnique, l'identité de genre).

NEED SUPPORT?

Bullying Canada
Call (877) 352-4497
Text (877) 352-4487
support@bullyingcanada.ca

Kids Help Phone
Call 1-800-668-6868
Text 686868



Canada Suicide
Prevention Service
Call 1-833-456-4566
Text 45645

Youthspace Text Line
Text 778-783-0177



Que faire si vous êtes victime de harcèlement ?



Restez en sécurité

Évitez certaines personnes et situations, entourez-vous de personnes de confiance ou restez à l'écart des médias sociaux.



Conservez tous les documents, reçus ou preuves

Le fait d'avoir des dossiers sur l'intimidation peut vous aider à fournir des preuves lorsque vous signalez le comportement.



Ne pas exercer de représailles



Obtenez de l'aide

Avoir un bon système de soutien peut vous aider à vous sentir mieux pendant que vous subissez du harcèlement. N'aie pas peur ou ne sois pas gêné de demander de l'aide.



Prenez soin de vous

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul et que vous êtes une bonne personne, digne de respect.



Signalez-le

Signalez l'intimidation à une personne de confiance. Il peut s'agir d'un enseignant, d'un coach, d'un parent, d'un soignant ou d'un conseiller d'orientation.

NEED SUPPORT?

Bullying Canada
Call (877) 352-4497
Text (877) 352-4487
support@bullyingcanada.ca

Kids Help Phone
Call 1-800-668-6868
Text 686868



Canada Suicide
Prevention Service
Call 1-833-456-4566
Text 45645

Youthspace Text Line
Text 778-783-0177



3.3 Intimidation sur le lieu de travail

L'intimidation est définie comme des actes ou des commentaires verbaux susceptibles de blesser ou d'isoler psychologiquement ou mentalement une personne sur le lieu de travail. Parfois, l'intimidation peut également impliquer un contact physique préjudiciable. L'intimidation implique généralement des incidents répétés ou un modèle de comportement visant à intimider, offenser, dégrader ou humilier une personne ou un groupe de personnes. Elle a également été décrite comme l'affirmation du pouvoir par l'agression. Les victimes d'intimidation au travail ont souvent du mal à donner le meilleur d'elles-mêmes.

Un bon moyen d'éviter l'intimidation et la violence latérale au travail est de créer un environnement de travail positif. Voici quelques moyens d'y parvenir :

Conseils pour créer un lieu de travail positif

- Créer une politique de lutte contre l'intimidation
Cette politique doit comporter une définition claire de ce qui est considéré comme de l'intimidation, ainsi qu'une liste des comportements indésirables qui correspondent à cette définition, un aperçu de la manière dont les employés peuvent signaler l'intimidation, une explication détaillée de la procédure de plainte et de la procédure d'enquête, une clause « d'absence de représailles » pour aider les employés à se sentir en sécurité lorsqu'ils signalent un comportement problématique, et une liste de conséquences en cas de violation de la politique anti-intimidation.
- Promouvoir une culture positive sur le lieu de travail
Cela peut se faire en fixant des attentes et des objectifs clairs pour le lieu de travail, en établissant la confiance, en reconnaissant et en récompensant le bon travail, en se concentrant sur l'engagement, en mesurant les objectifs et en fournissant une rétroaction fréquente.
- Fournir une formation sur les politiques du lieu de travail, la violence au travail et le harcèlement au travail. La formation peut contribuer à garantir que tous les employés connaissent les politiques et les aider à comprendre ce qu'est le harcèlement au travail et quelles en sont les conséquences.
- Adopter un environnement politique de tolérance zéro
Il est nécessaire d'avoir une politique stricte de tolérance zéro pour que l'environnement de travail reste sûr pour tous les employés.

Signes courants d'intimidation sur le lieu de travail

- Langage abusif ou offensant
- Des exigences professionnelles irréalistes





- Insultes ou critiques déraisonnables
- Banaliser l'accomplissement du travail
- Exclusion ou isolement
- Insultes, dénigrement, cris, microagressions ou autres comportements abusifs.

Que faire si vous êtes victime d'intimidation sur le lieu de travail ?

- Documentez l'abus
Le fait de documenter tout ce qui concerne vos interactions avec l'intimidateur permet d'établir une chronologie des événements et peut vous aider à vous souvenir plus facilement des informations en cas de besoin. Conservez tous les échanges de courriels, les captures d'écran et un journal des moments où votre collègue vous a intimidé.
- Dites-le à vos supérieurs ou aux RH
Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour parler directement à l'intimidateur, il peut être utile d'en parler à un responsable ou aux ressources humaines.
- Exprimez-vous
Abordez leurs comportements, attirez l'attention sur leurs valeurs et expliquez pourquoi c'est un problème.
- Recherchez les politiques de votre entreprise
La recherche des politiques de l'entreprise peut vous aider à déterminer les protocoles appropriés pour signaler de telles activités. De nombreuses organisations ont des directives de signalement que vous pouvez suivre lorsque vous en êtes l'objet ou le témoin.

Si vous êtes victime d'intimidation au travail, n'oubliez pas de documenter l'abus, d'en parler et de vous adresser à vos supérieurs ou aux RH. L'intimidation peut avoir un impact négatif sur votre bien-être général, il est donc important de prendre soin de vous et de ne pas craindre de demander de l'aide si vous en avez besoin.

Les ressources suivantes sont des affiches infographiques qui peuvent être mises à disposition gratuitement pour soutenir les occupants qui subissent de l'intimidation et des violences latérales au travail.





Qu'est ce que l'intimidation sur le lieu de travail ?

L'intimidation sur le lieu de travail est la maltraitance répétée d'un employé, par un ou plusieurs employés. La maltraitance est généralement une forme de violence psychologique et est souvent un mélange d'insultes verbales et stratégiques empêchant la victime d'être performante.

Voici quelques signes courants d'intimidation sur le lieu de travail :

-  Langage abusif ou offensant
-  Des exigences professionnelles irréalistes
-  Insultes ou critiques déraisonnables
-  Banaliser l'accomplissement du travail
-  Exclusion ou isolement
-  Insultes, dénigrements, cris, microagressions ou autres comportements abusifs.

NEED SUPPORT?

Bullying Canada
Call (877) 352-4497
Text (877) 352-4487
support@bullyingcanada.ca

Kids Help Phone
Call 1-800-668-6868
Text 686868



Canada Suicide
Prevention Service
Call 1-833-456-4566
Text 45645

Youthspace Text Line
Text 778-783-0177



Qu'est ce que l'intimidation sur le lieu de travail ?

Conseils pour créer un lieu de travail positif :



Créer une politique contre le harcèlement

Cette politique devrait avoir une définition claire de ce qui est considéré comme de l'intimidation, ainsi qu'une liste des comportements indésirables qui répondent à la définition, un aperçu de la façon dont les employés peuvent signaler l'intimidation, une explication détaillée du processus de plainte et d'enquête, une « non-représailles » clause pour aider les employés à se sentir en sécurité lorsqu'ils signalent un comportement problématique, et une liste des conséquences en cas de violation des règles contre le harcèlement



Encouragez un environnement de tolérance zéro

Avoir une politique stricte de tolérance zéro est nécessaire pour assurer la sécurité de l'environnement de travail pour tous les employés.



Promouvoir une culture de travail positive

Cela peut être réalisé en définissant des attentes et des objectifs clairs pour le lieu de travail, en établissant la confiance, en reconnaissant et en récompensant le bon travail, en se concentrant sur l'engagement, en mesurant les objectifs et en fournissant des



Offrir une formation sur les politiques en milieu de travail, la violence au travail et le harcèlement au travail

La formation peut aider à s'assurer que tous les employés connaissent les politiques et les aider à comprendre ce qu'est l'intimidation au travail et quelles en sont les conséquences.

NEED SUPPORT?

Bullying Canada
Call (877) 352-4497
Text (877) 352-4487
support@bullyingcanada.ca

Kids Help Phone
Call 1-800-668-6868
Text 686868



Canada Suicide
Prevention Service
Call 1-833-456-4566
Text 45645

Youthspace Text Line
Text 778-783-0177



Qu'est ce que l'intimidation sur le lieu de travail ?

Que faire si vous êtes victime d'intimidation sur le lieu de travail?



Documentez l'abus

Le fait de documenter tout ce qui a trait à vos interactions avec l'intimidateur crée une chronologie des événements et peut vous aider à vous souvenir plus facilement des informations en cas de besoin. Conservez tous les échanges de courriels, les captures d'écran et un journal des moments où votre collègue vous a intimidé.



Recherchez les politiques de votre entreprise

Une recherche sur les politiques de l'entreprise peut vous aider à déterminer les protocoles appropriés pour signaler de telles incidents. De nombreuses organisations ont des directives de signalement que vous pouvez suivre lorsque vous êtes victime ou témoin d'intimidation au travail.



Dites-le à vos supérieurs ou aux RH

Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour parler directement à l'intimidateur, il peut être utile d'en parler à un gestionnaire ou aux ressources humaines.



Parlez-en

Abordez leurs comportements, attirez l'attention sur leurs valeurs et expliquez pourquoi c'est un problème.



Prenez soin de vous en dehors du travail

L'intimidation peut avoir un impact négatif sur votre bien-être général. Il est important de prendre soin de vous en cherchant du soutien et en vous rappelant que vous êtes digne de respect.

NEED SUPPORT?





3.4 Toxicomanie

Les substances, comme les drogues et l'alcool, peuvent entraîner une dépendance psychologique et physique qui peut déboucher sur une utilisation problématique de substances et/ou un trouble de l'utilisation de substances. On parle de l'utilisation problématique de substances lorsqu'une personne utilise des drogues ou de l'alcool de façon nocive, ce qui a un impact négatif sur sa santé et sa vie. Le trouble lié à l'utilisation d'une substance, également connu sous le nom de dépendance, est la dépendance chronique à une substance ou à une activité, indépendamment du risque de préjudice.

Un trouble lié à l'utilisation d'une substance peut entraîner de nombreuses conséquences négatives. Ces conséquences peuvent inclure des complications physiques, psychologiques et personnelles. Si une personne est aux prises avec une dépendance, elle fait souvent preuve d'un mauvais rendement au travail, ce qui peut entraîner une perte d'emploi. Connaître les indicateurs de dépendance et les facteurs de risque peut contribuer à sensibiliser le personnel sur le lieu de travail et lui permettre de se sentir soutenu s'il cherche de l'aide.

Indicateurs de dépendance

- Recherche compulsive de la substance
- Changements d'apparence
- Prise de risque accrue
- Des envies constantes d'utiliser la substance
- S'engager de façon répétée dans un comportement nuisible
- Incapacité d'arrêter d'utiliser la substance malgré les méfaits qu'elle cause, par exemple :
 - Effets négatifs sur la santé (tant physique que mentale)
 - Absence du travail ou de l'école
 - Mauvais résultats au travail ou à l'école
 - Isolement des amis et de la famille
 - Difficultés dans les relations
 - Changements extrêmes de comportement et d'humeur

Facteurs de risque de la toxicomanie

- Des antécédents familiaux de problèmes de toxicomanie
- Expérience passée de traumatisme ou d'abus
- Traumatisme intergénérationnel
- Problèmes de santé émotionnelle ou mentale existants





Toxicomanie - Alcool

L'alcool est une substance enivrante présente à différents niveaux dans les boissons alcoolisées qui, lorsqu'elle est consommée, produit un sentiment de bien-être et de relaxation. La dépendance à l'alcool, également connue sous le nom d'alcoolisme, est marquée par un besoin impérieux d'alcool et l'incapacité d'arrêter de boire malgré les effets négatifs. Certains symptômes de la dépendance à l'alcool sont les suivants :

- Augmentation de la quantité ou de la fréquence d'utilisation
- Haute tolérance
- Boire à des moments inappropriés
- Dépendance à l'alcool pour fonctionner dans la vie quotidienne

L'abus d'alcool à long terme peut entraîner des dommages aux organes du corps, notamment le foie, le cerveau, le cœur et l'estomac, un risque accru de cancer, une pression artérielle plus élevée, une résistance réduite aux infections, l'anxiété ou la dépression, et plus encore. Pour aider à éviter les risques aigus et chroniques de la consommation d'alcool, vous devriez suivre les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada.

[Directives sur la consommation d'alcool à faible risque - Canada.ca](https://www2.gov.gc.ca/fr/themes/la_sant_e/la_sant_e_mentale/la_sant_e_mentale_2014/la_sant_e_mentale_2014_01/la_sant_e_mentale_2014_01_01/directives_sur_la_consommation_d_alcool_a_faible_risque.html)

Toxicomanie - Cannabis

Le cannabis désigne la plante Cannabis Sativa qui contient plus de 100 cannabinoïdes ayant des effets sur les récepteurs cellulaires du cerveau et du corps. Le THC est l'un des cannabinoïdes les plus étudiés et est responsable de la façon dont votre cerveau et votre corps réagissent au cannabis, y compris l'euphorie et l'intoxication. Le THC peut altérer votre capacité à conduire en toute sécurité et peut affecter votre coordination, votre temps de réaction et votre capacité d'attention. Contrairement à la croyance populaire, une consommation fréquente et importante de cannabis peut entraîner une dépendance physique et une dépendance. La consommation problématique de cannabis peut inclure certains de ces comportements suivants :

- Ne pas remplir son rôle dans la vie quotidienne
- Abandon d'activités sociales, professionnelles ou récréatives importantes.
- Consommer du cannabis souvent et en grande quantité
- Incapacité à réduire la consommation de cannabis

Les effets à long terme de la consommation de cannabis peuvent inclure un risque accru de dépendance et peuvent également nuire à votre mémoire, à votre capacité de concentration, à votre intelligence et à votre santé pulmonaire.





Toxicomanie - Opiïdes

Les opioïdes, parfois appelés narcotiques, sont une classe de médicaments aux propriétés analgésiques utilisés principalement pour traiter la douleur. Les opioïdes peuvent produire des sensations de plaisir intense et d'euphorie, ce qui en fait des drogues hautement addictives et susceptibles d'être utilisées de manière problématique. Les opioïdes affectent la région du cerveau qui contrôle la respiration. Si une personne consomme une trop grande quantité d'opioïdes, cela ralentit sa respiration et peut entraîner une surdose.

Les effets à long terme peuvent se traduire en une augmentation de la tolérance, des lésions hépatiques ou une aggravation de la douleur. Si l'on vous prescrit des opioïdes, il est important que vous les utilisiez correctement et en toute sécurité. Cela signifie ne consommer que la quantité qui vous a été prescrite, ne pas consommer d'opioïdes produits ou obtenus illégalement et ne pas utiliser un médicament opioïde qui ne vous a pas été prescrit.

Toxicomanie - Méthamphétamine

La méthamphétamine est un stimulant synthétique composé d'ingrédients chimiques qui modifient la façon dont l'utilisateur pense et se sent. C'est une drogue qui crée une forte dépendance et qui produit des effets compulsifs. Voici quelques-uns des signes les plus courants de la consommation de méthamphétamine :

- Hyperactivité
- Paranoïa
- Plaies cutanées
- Agitation et agression
- Tics, mouvements saccadés, tics faciaux
- Rythme cardiaque irrégulier

Les effets à long terme de la drogue sont des complications qui résultent des effets à court terme répétés et soutenus. Il peut s'agir de dépression, de lésions cérébrales, de psychose et de sentiments suicidaires. Il existe également de graves effets physiques à long terme, les plus dangereux étant d'ordre cardiovasculaire, comme une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, êtes confronté à des problèmes de toxicomanie, voici quelques ressources utiles :

Espace Mieux-Être Canada
1-866-585-0445





First Nations Housing
Professionals Association

L'Association des professionnels de
l'habitation des Premières Nations

Jeunesse,
J'écoute 1-800-
668-6868

Programme national de lutte contre l'abus d'alcool et de drogues chez les autochtones
[Programme national de lutte contre l'abus d'alcool et de drogues chez les Autochtones \(sac-isc.gc.ca\)](http://sac-isc.gc.ca)

Ressources provinciales et territoriales
[Obtenez de l'aide concernant la consommation de substances - Canada.ca](http://Canada.ca)

[À propos de la consommation de substances - Canada.ca](http://Canada.ca)

Unit #1 473 Kokomis Inamo
Pikwakanagan, ON
K0J 1X0



info@fnhpa.ca
(613) 702-4498
1-800-360-6114



3.5 Santé mentale et prévention du suicide

La santé mentale reflète notre bien-être émotionnel, psychologique et social et affecte la façon dont nous pensons, ressentons et agissons. Le bien-être mental est une ressource interne personnelle et subjective qui nous permet de nous sentir équilibrés, de travailler de manière productive et de nous adapter au changement. Une santé mentale et un bien-être positifs nous permettent de bien fonctionner et de faire face aux défis de la vie.

De nombreux facteurs contribuent à notre santé mentale et à notre bien-être, tant au niveau individuel que communautaire. Il s'agit notamment des contextes historiques et sociaux, des comportements de santé et des pratiques de santé personnelle, des relations saines et plus encore. Certains des déterminants de la santé qui influent sur la santé mentale et le suicide sont fondés sur les conséquences des conditions sociales et politiques qui ont historiquement nui aux Premières Nations.

L'identification et l'intervention précoces en matière de santé mentale sont essentielles et peuvent mener à de meilleurs résultats de santé dans la vie. Comme de nombreux problèmes de santé mentale à l'âge adulte commencent dès les premières années, il est important d'être attentif aux signes et symptômes précoces :

- Obtenir des notes nettement inférieures à l'école
- Changements dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation
- Comportement agressif ou se rebeller
- Manque d'énergie ou de motivation

Facteurs qui augmentent le risque de suicide

- Une maladie mentale, comme la dépression et le trouble bipolaire, ou un trouble de l'utilisation de substances.
- Douleur chronique
- Les traumatismes comprennent l'intimidation, les violences subies pendant l'enfance, les violences domestiques et les traumatismes intergénérationnels.
- Perte significative
- Changements majeurs dans la vie ou facteurs de stress
- Manque d'accès ou de disponibilité des services de santé mentale
- Lutte pour l'identité personnelle

Signes avant-coureurs du risque de suicide

- Donner ses biens personnels
- Faire ses adieux





- Prendre des mesures pour régler les derniers détails
- Se retirer des amis, de la famille et des activités normales.
- Augmentation de l'utilisation de substances
- La préoccupation de la mort

Que faire si vous soupçonnez une personne de penser au suicide ?

- Exprimez votre inquiétude et offrez votre soutien
- Écoutez-la
- Rassurez-la
- Encouragez-la à demander l'aide d'un professionnel de la santé.
- Soyez attentifs aux signes de détresse et aux changements de comportement.
- Si la conversation vous laisse encore plus inquiet, appelez un professionnel, une ligne de prévention du suicide ou composez le 911.

Le comportement suicidaire peut être très pénible tant pour la personne à risque que pour ceux qui s'en occupent. Il peut entraîner des répercussions sur les amis, les membres de la famille et la communauté. S'il est important de prendre soin de la personne à risque, il ne faut pas oublier de prendre soin de soi.

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, cherchez un soutien en matière de santé mentale, voici quelques ressources et lignes d'assistance utiles :

Jeunesse,

J'écoute 1-800-
668-6868

<http://www.kidshelpphone.ca/>

Parlons Suicide

Canada 1-833-456-
4566

[Appelez-nous | Soutien et ressources en matière de suicide | Crisis Services Canada](#)

Association canadienne pour la prévention du suicide

<http://suicideprevention.ca/>





Crise de santé mentale et prévention du suicide

Qu'est-ce qu'une crise de santé mentale ?

En cas de danger immédiat, composez le 911

Une crise de santé mentale est toute situation dans laquelle le comportement d'une personne lui fait courir le risque de se blesser ou de blesser autrui, et/ou l'empêche de prendre soin d'elle-même ou de fonctionner efficacement dans la communauté.

Signes avant-coureurs indiquant qu'une personne peut être en train de vivre une crise de santé mentale :

- Ne plus être capable d'effectuer des tâches normales et quotidiennes.
- Manque extrême d'énergie.
- Agitation, agressivité et/ou violence accrues.
- Pensée confuse ou pensée irrationnelle.
- S'isoler des autres.
- Changement des habitudes alimentaires et du poids.
- Changements dans les habitudes de sommeil.
- Des changements d'humeur rapides.
- Paranoïa ou méfiance envers les autres.
- Violence envers les autres ou envers soi-même.

NEED SUPPORT?

Bullying Canada
Call (877) 352-4497
Text (877) 352-4487
support@bullyingcanada.ca

Kids Help Phone
Call 1-800-668-6868
Text 686868



Canada Suicide
Prevention Service
Call 1-833-456-4566
Text 45645

Youthspace Text Line
Text 778-783-0177



Crise de santé mentale et prévention du suicide

Que faire en cas de crise de santé mentale :

En cas de danger immédiat, composez le 911

Utiliser des techniques de désescalade

Une personne en proie à une crise de santé mentale ne peut pas toujours communiquer clairement ses pensées, ses sentiments ou ses émotions. Il est important de faire preuve d'empathie envers les sentiments de la personne et d'essayer de désamorcer la crise.

Ces techniques consistent notamment à utiliser un ton de voix calme, à éviter de réagir de manière excessive, à écouter activement, à exprimer son soutien et à faire preuve de patience.

Appelez une ligne de crise en santé mentale

Les lignes de crise en santé mentale sont dotées d'un personnel qualifié qui peut vous aider. Toutes les provinces disposent d'une ligne de crise en santé mentale.



NEED SUPPORT?

Bullying Canada
Call (877) 352-4497
Text (877) 352-4487
support@bullyingcanada.ca

KidsHelp Phone
Call 1-800-668-6868
Text 686868



Canada Suicide
Prevention Service
Call 1-833-456-4566
Text 45645

Youthspace Text Line
Text 778-783-0177



Crise de santé mentale et prévention du suicide

Comment se préparer à une crise de santé mentale ?

En cas de danger immédiat, composez le 911

Créer un plan de crise en matière de santé mentale

Un plan de crise est un plan écrit élaboré par la personne atteinte d'un trouble de santé mentale en collaboration de son équipe de soutien. Il est conçu pour traiter les symptômes et les comportements et aider à se préparer à une crise.

Il doit comprendre des informations personnelles générales, des informations sur la famille, les comportements présents avant la crise, les médicaments et les dosages actuels, les diagnostics actuels, les antécédents de tentatives de suicide, de consommation de drogues ou de psychose, etc.



NEED SUPPORT?

Bullying Canada
Call (877) 352-4497
Text (877) 352-4487
support@bullyingcanada.ca

Kids Help Phone
Call 1-800-668-6868
Text 686868



Canada Suicide
Prevention Service
Call 1-833-456-4566
Text 45645

Youthspace Text Line
Text 778-783-0177



Crise de santé mentale et prévention du suicide

Risque de suicide

En cas de danger immédiat, composez le 911

Le suicide n'est pas toujours un danger potentiel lors d'une crise de santé mentale, mais il peut l'être.

Signes avant-coureurs du risque de suicide

- Donner ses biens personnels.
- Faire ses adieux
- Prendre des mesures pour régler les derniers détails (organiser les papiers personnels, payer les dettes, etc.).
- Augmentation de la consommation de substances psychoactives.
- Se retirer des amis, de la famille et des activités normales.
- Préoccupation à l'égard de la mort (dire des choses comme « plus rien ne compte » ou « tu serais mieux sans moi »).

Que faire si vous soupçonnez une personne de penser au suicide :



Exprimez votre inquiétude et offrez votre soutien

« Je ne comprends peut-être pas exactement ce que vous ressentez, mais je me soucie de vous, et je m'inquiète pour vous. »



Rassurer

« Nous allons traverser ça ensemble. »
« Je suis là pour vous et je veux vous aider. »



Soyez attentif aux signes de détresse et aux changements dans leur comportement.



Écoutez

« Pensez-vous au suicide ? » « Avez-vous des pensées suicidaires ? »



Encouragez-les à demander l'aide d'un professionnel de la santé.



Si la conversation vous laisse encore plus inquiet, appelez un professionnel ou une ligne de prévention du suicide, ou encore composez le 911.

NEED SUPPORT?





3.6 Querelles domestiques

La violence domestique, également appelée violence d'un partenaire intime, comprend la violence physique, la violence sexuelle, le harcèlement et l'abus psychologique par un partenaire actuel ou ancien. Les femmes et les filles autochtones courent un risque disproportionné et sont confrontées à des taux de violence parmi les plus élevés de tous les groupes de population au Canada.

La violence peut entraîner des conséquences à court et à long terme sur la santé physique et mentale d'un survivant. Certains effets liés à la violence sont l'anxiété, la dépression, la détresse, les perturbations des habitudes alimentaires et du sommeil, et la douleur physique. Il est également essentiel de reconnaître que la violence domestique a un impact sur la victime, ainsi que sur sa famille et sa communauté.

Signes avant-coureurs de la violence domestique

- La victime s'excuse ou cherche souvent des excuses pour le comportement de son partenaire.
- La victime montre des changements dans sa personnalité
- La victime s'isole de ses amis et de sa famille
- La victime a des blessures inexplicables
- La victime craint constamment de contrarier son partenaire.

Les moyens de soutenir les victimes de violence domestique

- Apportez votre soutien et écoutez
- Demandez comment vous pouvez aider
- Proposez un autre endroit comme espace sûr
- Appelez la ligne d'écoute téléphonique de votre province ou le fournisseur de services qui soutient les survivants de la violence familiale.





Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, êtes victime de violence domestique et avez besoin de soutien, voici quelques ressources et lignes d'assistance utiles :

[DAWN-RAFH : : Lignes directes de crises \(dawnCanada.net\)](http://dawnCanada.net)

Talk4Healing

1-855-554-HEAL (4325)

[Talk4Healing : : Accueil](#)

Ligne de soutien pour les femmes violentées

[Ligne de soutien pour les femmes](#)

[violentées \(awhl.org\)](http://awhl.org) 1-877-336-2433





3.7 Enfants abusés ou maltraités

L'abus des enfants est toute forme de mauvais traitement physique, émotionnel et/ou sexuel ou de manque de soins qui cause des blessures ou des dommages émotionnels à un enfant ou à un jeune. Ces abus entraînent des dommages émotionnels graves et des effets durables tout au long de la vie de l'enfant.

Le comportement abusif peut se présenter sous de nombreuses formes différentes, mais voici les cinq types les plus courants :

Abus physique - L'application délibérée d'une force déraisonnable par une personne en position de confiance ou d'autorité sur toute partie du corps d'un enfant.

Violence psychologique - Comportement qui nuit à un enfant sur le plan psychologique, émotionnel ou spirituel.

Négligence - Défaut d'un parent ou d'une personne responsable de fournir à un enfant les nécessités physiques ou psychologiques de la vie.

Abus sexuel - Fait d'impliquer un enfant dans un acte de gratification sexuelle ou d'exposer un enfant à un contact, une activité ou un comportement sexuel. L'abus peut être avec ou sans contact.

Exposition à la violence familiale - Permettre à un enfant d'être témoin ou d'être conscient de la violence qui se produit entre les membres de la famille.

Facteurs de risque individuels, familiaux et communautaires

- Présence de violence domestique dans le ménage
- Un aidant qui abuse de l'alcool ou des drogues
- Un aidant qui subit un niveau de stress élevé
- Un aidant qui a des problèmes de santé mentale.
- Taux élevés de violence et de criminalité dans la communauté
- Taux élevés de pauvreté et opportunités éducatives et économiques limitées dans la communauté
- Communautés au logement instable





Signes avant-coureurs de maltraitance des enfants

Les signes avant-coureurs de la maltraitance des enfants peuvent varier en fonction du type d'abus infligé à l'enfant.

- L'enfant présente des blessures qui ne correspondent pas aux explications données.
- L'enfant a des blessures qui sont à différents stades de guérison.
- L'enfant est extrêmement renfermé
- L'enfant est trop docile ou craintif.
- L'enfant a constamment une mauvaise hygiène
- L'enfant a un comportement inapproprié d'adulte ou d'enfant.

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, êtes victime d'abus et avez besoin de soutien, voici quelques ressources et lignes d'assistance utiles :

Jeunesse,
J'écoute 1-800-
668-6868

Ligne d'écoute d'espoir
pour le mieux-être 1-855-
242-3310

[Clavardage du site « Espoir pour le mieux-être »](#)

La Société de soutien à l'enfance et à la famille des Premières Nations
du Canada (SSEFPN) [Bienvenue à la Société de soutien](#)
(fncaringsociety.com)
(613) 230-5885

[Les mauvais traitements infligés aux enfants du Canada - Canada.ca](#)





3.8 Vandalisme

Le vandalisme est l'endommagement, la destruction ou la défiguration intentionnels d'un bien sans l'autorisation du propriétaire. Ces dommages peuvent prendre plusieurs formes : graffitis, vitres brisées, arbres abattus, etc. Les propriétés vacantes sont très exposées au vandalisme, et comme la plupart des logements locatifs connaissent des périodes d'inoccupation, cela peut être une préoccupation majeure pour les propriétaires. Bien que vous ne puissiez pas prévenir tous les actes de vandalisme, il existe des moyens de protéger votre propriété contre ces actes.

Conseils pour aider à protéger votre propriété contre le vandalisme

- Gardez votre propriété en ordre pour donner l'impression qu'elle est habitée. Il peut s'agir d'entretenir la pelouse et les jardins, de déneiger les trottoirs ou de ramasser le courrier et les prospectus.
- Maintenez un bon éclairage pour donner l'illusion qu'il y a quelqu'un dans la maison. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des lumières extérieures à détecteur de mouvement ou allumer quelques lumières intérieures.
- Visitez souvent la propriété, mais pas selon un horaire prévisible, pour donner l'impression que quelqu'un vit sur la propriété.
- Installez des caméras pour surveiller l'activité dans les locaux.
- Envisagez d'installer de la verdure et des clôtures pour rendre l'accès à la propriété plus difficile aux vandales.
- Obtenez une assurance d'inoccupation.
- Installez un système de sécurité en cas d'effraction.
- Rejoignez un groupe de surveillance communautaire.

