

Les 10 clés de la reconstruction en contexte autochtone

- 1 • Comprendre son histoire.** Comprendre ses blessures, ses traumas et ses mécanismes pour se comprendre en tant qu'adulte.
- 2 • Retourner aux études ou formations.** Se redonner une vraie chance et reprendre du pouvoir sur son avenir.
- 3 • Comprendre les traumas historiques.** Mettre du sens sur nos réalités pour arrêter de croire que le problème, c'est nous.
- 4 • Retrouver sa fierté identitaire.** Se reconnecter à ses racines pour retrouver la force qu'on a essayé d'éteindre.
- 5 • Le pardon.** Pardonnez ce qui nous est arrivé et se pardonner soi-même, pour ne plus être prisonnière du passé.
- 6 • La connaissance de soi.** Apprendre qui on est réellement, au-delà des rôles et des attentes.
- 7 • L'amour de soi.** Se donner ce qu'on attendait des autres et changer la façon dont on se traite.
- 8 • La confiance et l'estime de soi.** Bâtir sa confiance en passant à l'action et en sortant de sa zone de confort.
- 9 • La liberté intérieure.** Cesser de vivre sous le regard des autres et faire des choix pour soi, même si ça dérange.
- 10 • L'accomplissement de soi.** Avancer consciemment vers la vie qu'on veut, et transmettre cette force à nos enfants.