

Je suis capable de travailler sur mes objectifs.
Je reste concentré sur pourquoi je suis ici.
Je participe à ce dont j'ai besoin
pour nourrir mes **pensées.**

MENTAL

- Développer mon estime et ma confiance
- Participer à des séances de groupe et à des ateliers
- Développer différents moyens pour faire face à mes difficultés
- Participer au plan de soins et de bien-être
- Participer à mon projet scolaire
- Participer à des auto-évaluations avec Mon Mentor
- Focuser sur moi

SPIRITUEL

- Respectez les objets sacrés, cérémonies, traditions et enseignements
- Utilisez la purification, le tambour, la cérémonie comme moyen
- Développer différentes façons de nourrir mon esprit (méditation, bols de guérison, nature, etc.)
- Aller vers les personnes de soutien quand dépassé
- Établir des limites personnelles
- Gardez des relations saines
- Me respecter dans toutes les manières

**Espoir,
sens, but et
appartenance**

ÉMOTIF

- Une fois la confiance établie, j'utilise mon langage pour faire connaître mes besoins aux autres
- Utiliser différents moyens pour m'exprimer (journal, parler, cartes, lettres, dessins, tente du suante, Weli)
- Je m'assure que les gens autour de moi savent ce que je ressens pour qu'ils me donnent mon espace
- Participer à Maminu-aitu

PHYSIQUE

- Nourrir mon corps
- Présent pour les activités physiques
- Propreté sous toutes ses formes (chambre, parties communes, hygiène, vans)
- Respectez l'espace personnel des autres (2m) et restez en dehors des chambres des autres
- Prendre soin de mon environnement et respecter la Terre Mère
- Prendre soin de la propriété Walgwan
- Présent à l'heure
- Résolution de problème avec nos mots et non nos corps (poings)

Je suis fier. Je me respecte,
mon entourage et
la Terre Mère.
Je prends soin de moi pour nourrir
mon corps.

Je m'assure de faire des choses pour
nourrir mon esprit
pour me guider. Je fais savoir aux autres ce
dont j'ai besoin d'eux.
J'utilise ma culture

Je suis conscient que mes
émotions me guident.
Je sais qu'ils peuvent m'aider à avancer.
J'apprends à gérer mes sentiments
pour que je puisse nourrir mon **cœur.**

CODE DE VIE

Mental	Comment je peux réussir	Succès
<p>Mental signifie garder notre concentration sur nos objectifs de traitement. Nous devons participer à toutes les différentes parties du programme afin de pouvoir travailler ce sur quoi nous sommes venus travailler.</p> <p>Nous devons apprendre à faire confiance, à regarder en nous et à grandir.</p>	<p>Parfois, il est difficile de rester concentré sur nous-mêmes et sur notre programme. C'est bien d'avoir une mauvaise journée, mais ce n'est pas bien de laisser ces mauvaises journées se reproduire encore et encore. Nous devons prendre du recul, puis nous relever et continuer à nous battre. S'il arrive que vous commenciez à perdre votre motivation et que nous constatons que cela devient une habitude, nous devons peut-être mettre en place un plan d'action pour mieux vous accompagner. Vous pourriez manquer des parties importantes de votre programme qui peuvent avoir un impact sur les progrès que vous faites. Si nous vous voyons glisser, nous essaierons de vous aider à vous relever, mais la participation est une grande partie de votre programme. Si votre manque de participation devient dérangeant pour les autres dans le programme sur une longue période, vous devrez peut-être rencontrer le conseiller clinique et votre conseiller pour évaluer votre situation et votre motivation.</p>	<p>Vous saurez que vous réussissez dans cet aspect lorsque vous participez activement même lorsque vous n'en avez pas vraiment envie. Vous êtes présent dans vos auto-évaluations, ateliers, sessions et dans vos plans de soins et de bien-être. Vous avez de mauvaises journées mais vous êtes capable de vous en sortir et d'utiliser votre motivation et vos moyens pour vous faire avancer. Vous êtes capable de vous concentrer sur la raison pour laquelle vous êtes ici et vous travaillez pour vous-même.</p>

Emotif	Comment je peux réussir	Succès
<p>Émotionnel signifie que nous sommes conscients de nos émotions et que nous les utilisons pour avancer. Les émotions font partie intégrante des choses que vous vivrez pendant le traitement et vous devez apprendre à</p>	<p>Les émotions sont dures. En traitement, nous parlons toujours des émotions et de la façon dont nous les utilisons. Vous pourriez parfois vous sentir en colère ou bouleversé et vous pourriez réagir contre le personnel, votre environnement ou les autres en général. Bien</p>	<p>Vous saurez que vous avez réussi dans cet aspect lorsque vous serez capable d'identifier quelles émotions vous ressentez, quand vous êtes déclenché et ce que vous allez faire avec cette émotion. Vous devrez acquérir des</p>

<p>les exprimer de manière appropriée.</p>	<p>sûr, parfois, nous agissons sans penser et nous pouvons regretter ce que nous avons fait. Nous devons apprendre à utiliser nos outils d'adaptation afin de gérer nos émotions. Si nous perdons le contrôle, nous devons essayer de réparer les dommages que nous avons causés physiquement ou émotionnellement. Nous pouvons le faire en nous excusant auprès de la personne, en lui écrivant une lettre ou simplement en lui faisant un beau geste. C'est important, mais ce qui est encore plus important, c'est que vous utilisiez votre explosion comme un moment d'enseignement. Qu'est-ce qui vous a déclenché ? Que pourriez-vous faire différemment la prochaine fois ? Comment pourriez-vous mieux utiliser vos outils d'adaptation?</p>	<p>compétences pour pouvoir exprimer vos émotions sans faire de mal aux autres. Vous utiliserez différents moyens pour exprimer vos émotions qui fonctionnent pour vous, comme la tenue d'un journal, l'utilisation de vos séances de conseil, les promenades à l'extérieur, la purification, etc.</p>
--	--	--

Spirituel	Comment je peux réussir	Succès
<p>Spirituel signifie que nous découvrons comment nous sommes à travers notre culture. Nous sommes fiers de qui nous sommes d'où nous venons et nous travaillons à briser le cycle des traumatismes intergénérationnels. Nous apprenons et partageons notre culture et utilisons les outils qu'elle offre pour nous guider dans notre cheminement vers la guérison.</p>	<p>La culture et la spiritualité sont une partie très importante de votre programme. Parfois, il peut être difficile de prendre soin de notre esprit. Si nous ne faisons pas des choses qui nous aident à grandir, nous devrions nous demander si nous devrions ou non y consacrer notre énergie. Nous devons toujours nous mettre au centre de tout. Si vous avez des difficultés à le faire, tournez-vous vers nos aînés et nos mentors culturels pour vous guider. Si vous manquez de respect à quelque chose ou à quelqu'un, demandez à nos leaders culturels de vous aider à surmonter cela. Nous faisons tous des erreurs, mais le Créateur nous</p>	<p>Vous saurez que vous avez réussi lorsque vous serez en mesure de déterminer ce qui vous convient et ce que vous devez laisser derrière vous. Vous pourrez utiliser vos outils culturels pour avancer et faire face lorsque les temps sont durs. Vous participerez aux cérémonies dans lesquelles vous vous sentez à l'aise et vous les utiliserez pour votre guérison. Vous irez vers les autres lorsque vous vous sentirez dépassé pour vous assurer que votre esprit va bien. Vous mettrez également votre estime de soi</p>

	pardonna toujours si nous mettons tout en œuvre pour essayer de nous améliorer.	au centre de toutes vos décisions.
--	---	------------------------------------

Physique	Comment je peux réussir	Succès
<p>Physique signifie que nous respectons et prenons soin de nous-mêmes, de notre entourage et de notre environnement. Nous gardons un équilibre dans nos vies en termes de nutrition, d'activité physique et d'hygiène. Nous respectons également nos espaces en ramassant après nous, en gardant les choses en ordre et en respectant la propriété. Nous sommes présents et à l'heure lorsque nous passons d'une chose à une autre.</p>	<p>Il n'est pas toujours facile de rester équilibré sur le plan physique. Vous n'avez peut-être pas envie de patiner ou de nager, mais il est important que vous fassiez quand même un certain type d'activité physique une fois par jour. Certaines alternatives que vous pouvez proposer au personnel sont de vous promener, de faire du yoga, du jogging ou de pratiquer un sport que vous aimez. Il est important de se rappeler que vous avez le choix, mais que vous êtes également ici pour découvrir de nouvelles choses. Même si vous pensez que vous ne l'aimez pas, essayez au moins une fois. Si nous prenons soin de notre corps en étant actifs, nous nous sentirons globalement mieux. Une grande partie de ce qui contribue à bien commencer la journée est un espace propre. Il est important de nettoyer quotidiennement vos chambres; nous savons que certains matins peuvent être un peu plus difficiles et que cela peut ne pas se faire et ce n'est pas grave, mais cela ne peut pas arriver tous les jours. Nous devons trouver un moyen d'avancer. Manger est une autre partie importante du physique. Si vous n'avez pas envie de manger un repas, essayez au moins de manger un fruit ou une petite collation pour obtenir les nutriments dont vous avez besoin. Nous devons respecter notre espace</p>	<p>Vous saurez quand vous avez réussi l'aspect physique lorsque vous participez à des activités physiques, que vous mangez des repas bien équilibrés et que vous prenez soin de vous, ainsi que de votre environnement. Vous serez en mesure de déterminer comment prendre soin de votre corps et comment cela vous profite.</p>

	<p>en respectant la propriété des Walgwan ; cela signifie que si vous le cassez, vous l'achetez!</p> <p>Pensez-y avant de décider de devenir physiquement violent. Si nous remarquons que cela devient une habitude que vous éprouvez des difficultés sur le plan physique, que ce soit avec l'hygiène, l'activité physique ou la violence physique, nous pourrions explorer avec vous un plan d'action afin de répondre à vos besoins. La chose importante à retenir est qu'elle ne doit pas devenir une habitude; nous devons toujours essayer de trouver des façons de nous améliorer!</p>	
--	--	--

Chez Walgwan, vous avez le pouvoir de créer le changement, de réfléchir et de prendre vos propres décisions. Nous ne sommes ici qu'en tant que guides sur votre parcours de guérison, vous êtes le conducteur! Traitez les autres comme vous aimeriez être traité.