

Dibaajimowin : mon parcours personnel vers le mieux-être

Webinaire du CCNSA, Premières Nations, Inuits et Métis et activité physique durant la pandémie
de COVID-19

Tricia McGuire-Adams, Ph. D. (Nation Anishinaabek)

CRC sur sur l'autonomie en santé (ganandawisiwin) des Autochtones

Boozhoo/Allo

Bingwi Neyaashi Anishinaabek et Anemki Wekwedong (Thunder Bay, Ontario).



Aperçu

- Stratégies et démarches novatrices visant à éliminer les obstacles à l'activité physique durant la pandémie de COVID-19
 - Dibaajimowin/parcours personnel à travers la maladie chronique et le mieux-être physique et mental durant la pandémie de COVID-19.
- L'objectif consiste à braquer les projecteurs sur les luttes quotidiennes et à susciter des changements de mentalité concernant l'activité physique.

Lutte

Comme pour beaucoup, la COVID-19 a intensifié les luttes pour le bien-être holistique

- Ajustement du travail de la famille et des études à domicile
- Je me suis découvert une tendance au surmenage
- Impossible de centrer ma réalité physique : fermeture des gymnases, etc.
- Mon bien-être mental était perturbé
- Toutes ces manifestations découlant du fait d'être isolée de ma famille, de mes amis et de ma communauté étaient « normales ». Être en paix avec soi, sans honte.

Pratiques de bien-être avant la COVID : me blâmer

Durant l'isolement, j'ai fixé mon attention sur *ce que j'avais l'habitude de faire* :

- courir
- lever de lourds haltères
- donner des cours avec des haltères russes (kettlebell)
- pratiquer le jiu-jitsu brésilien et le muay-thaï (boxe thaïlandaise)
- j'étais habituée à être plus en forme, plus forte, en meilleure santé, plus motivée...

Ces pensées forment une « spirale de blâmes » (Brené Brown) qui nuisent au bien-être.

Corriger le déséquilibre

Pendant la majeure partie de la pandémie, ma maladie chronique s'est aggravée (je souffre de thyroïdite chronique d'Hashimoto et de fatigue surrénale)

- Stress et surmenage; insomnie persistante
- Manque d'équilibre de l'activité physique et de l'alimentation
- Me pousser jusqu'à l'épuisement a aggravé la situation
- De multiples poussées actives persistantes; dépression
- Absente pour les relations

Je ne participerai plus activement à la dégradation de mon bien-être.

Apprendre, s'adapter, prospérer

Amy Porterfield : nous ressentons un deuil corporel quand nous commençons à vivre dans un corps aux capacités réduites en raison d'une maladie chronique.

Deuil : ne pas se lier à la communauté à travers l'activité physique

Je fais mon deuil de ce que « j'avais l'habitude » de pouvoir faire et remplace ces activités :

- J'ai commencé à tenir un journal, à méditer chaque jour, à lire, à limiter les médias sociaux
- Je fais de la musculation adaptée à ma situation (pas à celle d'avant)
- Je fais des promenades en famille
- Je me concentre sur un sommeil et une alimentation de qualité pour mon bien-être (non pour un « régime »)
- Je suis en paix avec moi-même, sans me blâmer, et je me traite avec douceur
- Je me repose sans me juger



Un parcours définitif

Sans recherche d'un correctif ou d'une solution unique. Je comprends maintenant que *mon bien-être est un parcours* qui demande de la flexibilité et une adaptation à ma situation actuelle.

Je m'appuie sur mes communautés (et les cérémonies) :

- **Radical Academic Iskwêwak Goddesses (RAIG)** : organisation de cérémonies pour créer un bien-être chez les femmes autochtones dans le milieu universitaire (M^{mes} Gaudet, Whiskeyjack, McGuire [Ph. D.] et Ward (candidate au Ph. D.)
- **Re-Création collective** : est un regroupement d'étudiants et de sportifs autochtones, racialisés, handicapés, musulmans et 2SLGBTQIA qui ont collaboré pour créer des méthodologies et des cadres de référence profondément intersectionnels afin de transformer le sport en une expérience plus équitable, accessible et gratifiante pour les personnes visées par plusieurs systèmes d'oppression.

« Le bien-être n'est pas un état d'être, mais un état d'action »
(Nagoski et Nagoski, 2020, p. 28)



Conclusion et Miigwetch!

- « Ne laissez pas vos incapacités prendre le pas sur vos capacités » (John Wooden, entraîneur de basketball)
- Exercez-vous chaque jour à bouger et à faire des activités physiques sans jugement
- Faites votre deuil de « ce vous aviez l'habitude de faire » et cessez de vous blâmer
- Revenez aux récits dibaajimowinan partagés par les Anishinaabekweg
- Le parcours tient essentiellement à l'état d'esprit et aux pensées que je choisis d'écouter (Acuff, 2021)



Liste de ressources

Ouvrages :

- Bandes sonores de Jon Acuff (2021) : The Surprising Solution to Overthinking
- bell hooks (2002). Communion: The Female Search for Love
- McGuire-Adams (2020). Indigenous feminist gikendaasowin: Decolonization through physical activity.
- Nagoski, E., et Nagoski, A. (2020). Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle.

Balados :

- Balado Imagine Otherwise, surtout Koritha Mitchell à l'épisode 117.
- Talking Body Podcast, Amy Porterfield

Instagram :

- Ashley Nichols, 5 fois championne de la Fédération mondiale de muay-thaï
- KwePack Runners
- Thosh Collins
- Latinasrunning
- Girls Gone Strong
- GRRRL Clothing

- Méditation: Insight Timer (application gratuite)