



## Vidéo - Voir les récits de notre santé : perspectives des jeunes des Premières Nations, inuits et métis - Leia Boulette

### Description

Le CCNSA a entrepris un projet national de narration numérique, *Voir les récits de notre santé : perspectives des jeunes des Premières Nations, inuits et métis* (en anglais), afin de mieux comprendre ce que signifient la santé et le bien-être pour les jeunes autochtones. Ces ateliers ont mené à la création de 11 récits numériques. Dans leurs récits numériques, les jeunes ont abordé différents thèmes se recoupant, en lien avec leur santé et leur bien-être.

### Biographies

#### Leia Boulette

Je suis Leia Boulette, et je suis de la Première Nation de Peguis, au Manitoba. Ma vidéo porte sur l'indépendance chez les jeunes, parce que c'est un élément important de l'histoire autochtone. Je prévois d'obtenir mon diplôme d'études secondaires, et je verrai où la vie me mènera.

### Transcription

*-Musique-*

**Leia Boulette :** Je dirais que la santé et le bien-être, c'est d'essayer de survivre chaque jour, de faire des choses que tu veux faire, de faire ce qui te rend heureuse ou heureux. Ne dépend pas de quelqu'un pour t'aider ou pour te rendre heureuse ou heureux, parce que personne ne peut le faire. Apprends à prendre soin de toi-même, à faire tout par toi-même et à être indépendante ou indépendant. C'est bon de savoir quelles compétences de vie tu as besoin pour vivre et survivre dans ce monde de chaos. Fais-le par toi-même, fais-le toute seule ou tout seul. Tes parents et tes grands-parents ne seront pas ici longtemps ou pour toujours. Je sais que c'est triste de parler de ça, mais toute bonne chose a une fin.

Rappelle-toi de t'aimer toi-même et d'être gentille ou gentil, juste un peu – ça aide. La santé et le bien-être, pour moi, c'est de prendre soin de toi-même et de dépendre de personne. Respire et admetts-le. Ne laisse personne te décourager ou te faire douter de tes objectifs. Ne juge personne d'autre, parce que toi non plus, tu n'es pas parfaite ou parfait. Ne sois pas une suiveuse ou un suiveur, sois un leader.

Les enfants de mon âge devraient comprendre ce que le vrai monde va te donner : tu n'auras pas tout cuit dans le bec. Grandir, ça fait partie de la vie, comme mourir et vivre. C'est juste à toi de décider



quel chemin tu vas suivre. Et c'est seulement toi qui peux gâcher les choses; ne blâme pas les autres pour tes responsabilités ou pour tes gestes. Et n'oublie pas de ne pas être si dur envers toi-même.

*-Musique-*

Le Centre de collaboration nationale de la santé  
autochtone (CCNSA)  
3333 University Way  
Prince George (C. - B.)  
V2N 4Z9 Canada

Tél : 250 960-5250

Courriel : [ccnsa@unbc.ca](mailto:ccnsa@unbc.ca)

Site web : [ccnsa.ca](http://ccnsa.ca)

The National Collaborating Centre for  
Indigenous Health (NCCIH)  
3333 University Way  
Prince George, B.C.  
V2N 4Z9 Canada

Tel: (250) 960-5250

Email: [nccih@unbc.ca](mailto:nccih@unbc.ca)

Web: [nccih.ca](http://nccih.ca)

© 2025 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et Birchbark Collaborative. Cette publication a été financée par le CCNSA et a été rendue possible grâce à une contribution financière du Groupe Banque TD et de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement le point de vue du Groupe Banque TD ou de l'ASPC.



Centre de collaboration nationale  
de la santé autochtone



birchbark  
collaborative



LA PROMESSE TD  
PRÊTS À AGIR