



Volet Exploration : le coeur

- Explore tes émotions : comment te sens-tu dans cette démarche ? Qu'est-ce que cela transforme en toi ? En quoi cette démarche te touche-t-elle émotionnellement ?
- Analyse tes sentiments : est-ce que tu ressens de la culpabilité ? Si oui, pourquoi ? Est-ce que cela te fait honte ? Si oui, pourquoi ? Penses-tu devoir être plus à l'écoute ou développer ton humilité ?
- Identifie ta confusion : quelles émotions ressens-tu en découvrant de nouvelles ressources ou contenus ? Es-tu triste ? Ressens-tu de la colère ? Peut-être aussi ne ressens-tu rien du tout ? À ton avis, pourquoi ressens-tu ces différentes émotions ?
- Sois attentif : ces moments sont importants à repérer, car les émotions sont essentielles pour comprendre et développer l'empathie nécessaire à ton avancement dans le parcours.

Volet critique : l'esprit

- Plonge au cœur de la question : envisage différentes perspectives, approches ou résolutions aux questions que tu te poses ou à tes émotions des volets 1 et 2.
- Réfléchis à ton intégration : comment vas-tu inscrire dans ta vision du monde ce que tu as appris ou compris ? Vas-tu l'inscrire ? Quelles valeurs de ta vision du monde ceci touche-t-il ? Si ça touche tes valeurs, comment intègres-tu tout ça dans ton quotidien ?

Volet pratique(s) : le corps

- Réfléchis à ton évolution: identifie quelles nouvelles pratiques mettre en œuvre, comment modifier les anciennes, quelles personnes-ressources seront impliquées, quels nouveaux objectifs seront fixés, quelles nouvelles ressources seront mobilisées, etc.
- Passe à l'action : observe comment ces changements influencent ton comportement au quotidien. Intègre tes savoirs et comprends comment partager tes nouvelles connaissances.
- Engage-toi concrètement : prends par exemple deux ou trois engagements sur des Post-it pour les réaliser dans ta pratique. Une idée : tu peux apprendre un nouveau mot et l'utiliser au bon moment.

Volet analyse : les pensées

- Décris les informations, les faits, les événements, les sujets, etc. que tu connais déjà ou que tu apprends. Note également les conversations que tu as déjà eues sur les enjeux autochtones, qu'elles soient positives ou négatives.
- Établis des liens, essaie de faire des déductions, propose des éléments de compréhension (comme des hypothèses), reformule ou interprète, explique ou pose-toi des questions sur tes propres réactions par rapport à ce savoir que tu as emmagasiné. Réfléchis à la provenance de ces idées : avec qui en as-tu discuté et pourquoi as-tu déjà ces pensées construites sur les Autochtones ?
- Nomme les nouvelles ressources que tu as lues, les nouvelles expériences que tu as vécues ou les personnes que tu as rencontrées. Examine quelles interactions elles provoquent avec ce que tu sais déjà. Est-ce que ça te heurte ? Est-ce que ça ajoute ou enlève à ta connaissance, à ton vécu ?