



ᐱᓄᓄᓄᓄ

Carnet de notes

Notebook

Inuktitut

Français

English



◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area with horizontal lines.



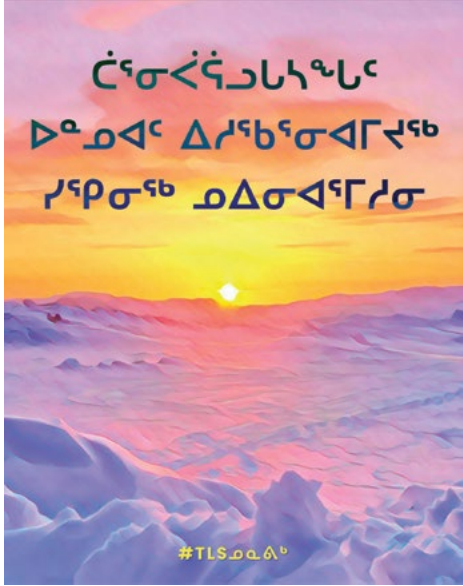
◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area with horizontal lines.



ᐅᓂᓐᓴᓂᓐ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area for the word 'BREATHE' in Inuktitut.



Même la nuit la plus sombre se terminera et le soleil se lèvera.

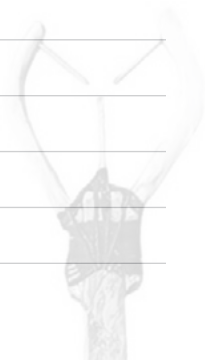
Even the darkest night will end and the sun will rise.





ᐱᓂᓃᓯᓄᓂᑦ BREATHE RESPIREZ

<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		



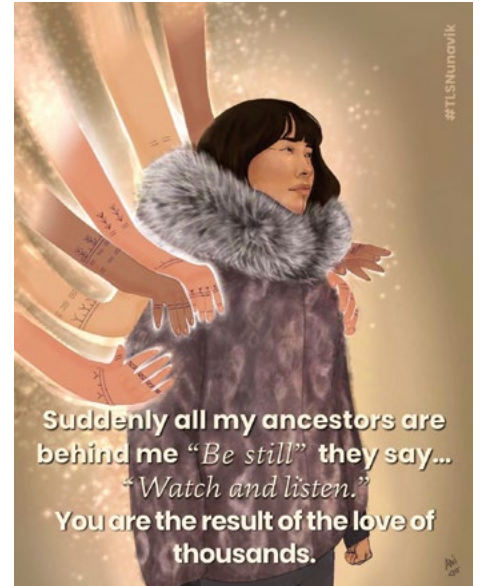


◁σ^εήρ^ε BREATHE RESPIREZ



ᐱᓂᓴᓂᓪ BREATHE RESPIREZ

Large dotted grid for writing.



ᓱᓂᓪᓴᓂᓪ ᓱᓂᓪᓴᓂᓪ
ᓴᓂᓪᓴᓂᓪ ᓴᓂᓪᓴᓂᓪ,

ᓴᓂᓪᓴᓂᓪ ᓱᓂᓪᓴᓂᓪ ᓱᓂᓪᓴᓂᓪ
ᓴᓂᓪᓴᓂᓪ ᓴᓂᓪᓴᓂᓪ.

Soudainement, tous mes ancêtres sont derrière moi.
« Reste immobile », disent-ils...

« Regarde et écoute. »

Tu es le résultat de l'amour de milliers.



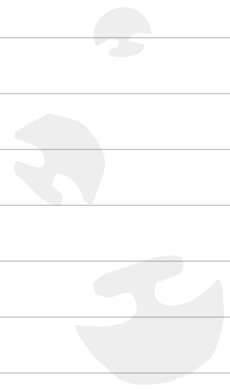
ᐅᓂᓴᓴᓂᑦ BREATHE RESPIREZ



Les traumatismes suivent la lignée familiale jusqu'à ce quelqu'un décide de les guérir. Vos ancêtres et vos descendants célèbrent toute les fois que vous travaillez en ce sens.
#TLNunavik

ᓂᐅᓂᓴᓴᓂᑦ ᑕᐅᑦᓂᓂᑦ ᐃᓴᓴᓴᓴᓂᑦ
 ᐃᑕᓴᓴᓂᑦ ᑕᓂᐅᐅ ᐃᑕᓴᓴᓂᑦ
 ᐅᑕᐃᓂᓴᓴᓂᑦ ᓴᓴᓴᓴᓂᑦ ᑕᓂᓴᓴᓂᑦ
 ᐅᓴᓴᓴᓂᑦ ᓴᓴᓴᓴᓂᑦ ᓴᓴᓴᓴᓂᑦ
 ᓂᐅᓂᓴᓴᓂᑦ ᓴᓴᓴᓴᓂᑦ ᓴᓴᓴᓴᓂᑦ
 ᐅᓴᓴᓴᓂᑦ ᐅᓴᓴᓴᓂᑦ.

Trauma travels through family lines until someone is ready to heal it. Your ancestors and descendants celebrate every time you do the work.



◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ

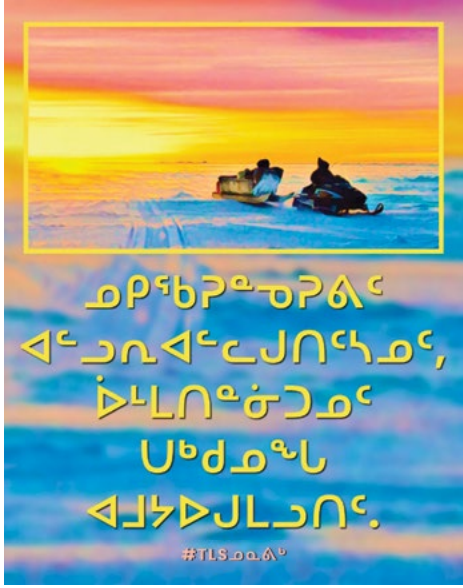


◁σ⁹ካሲ። BREATHE RESPIREZ



ᐅᓂᑦካᓂᑦ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area consisting of horizontal lines for text entry.



Lorsque vous n’avez pas la force de faire un pas de plus, demandez à ceux que vous aimez de vous tirer.

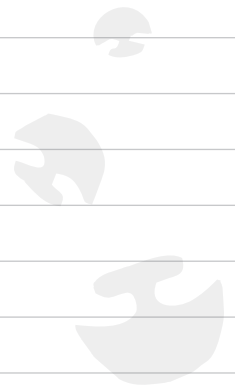
When you don’t have the strength to take another step, ask those you love to pull you.

◁σ⁹ካሲፍ BREATHE RESPIREZ



ካልጋሎፍ ፍጋሎፍ ገላላላላፍ
(ካልጋላላላፍ) ልላላላፍ
ጋላላላፍ ጋላላላፍ (ጋላላላፍ ጋላላላፍ)
◁ጋላላላፍ ጋላላላፍ ካልጋላላፍ
◁ጋላላላፍ ጋላላላፍ ጋላላላፍ
(◁ጋላላላፍ ጋላላላፍ). ጋላላላፍ
ጋላላላፍ ጋላላላፍ ጋላላላፍ ጋላላላፍ
ጋላላላፍ ጋላላላፍ (ጋላላላፍ ጋላላላፍ) ጋላላላፍ ጋላላላፍ
(ጋላላላፍ ጋላላላፍ) ጋላላላፍ ጋላላላፍ

Soyez calme
Comptez vos bénédictions
Pratiquez la bonté
Laissez aller ce que vous ne
pouvez pas contrôler
Écoutez votre coeur
Inspirez la gratitude
Expirez la compassion





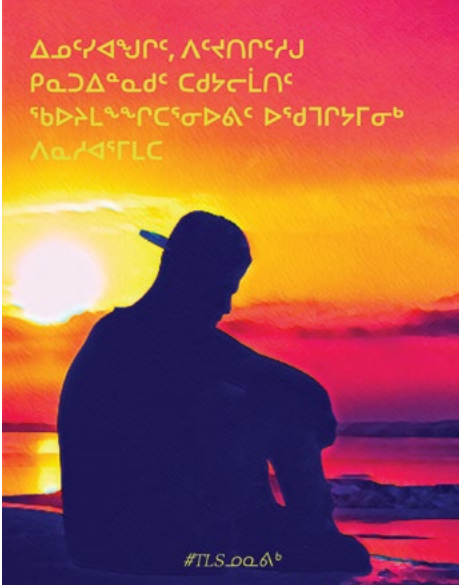
◁σ⁹հռᶜ BREATHE RESPIREZ



ᐅᐸᑦᐱᐱᑦᐱᑦ BREATHE RESPIREZ



ᐱᓐᓂᓐᓂᓐ ᐱᓐᓂᓐᓂᓐ BREATHE RESPIREZ



Soyez gentil, parce que chaque personne que vous rencontrez mène une bataille dont vous ne savez rien

Be kind, because everyone you meet is fighting a battle you know nothing about

Lined writing area with horizontal lines and a faint graphic of three hands on the right side.

◁σ⁹ካሲ። BREATHE RESPIREZ





ᐱᓄᓴᓕᓕᓐᓃᓱᓂᓃᓐᓈᓂᓐᓇᓐᓂᓐᓃᓱᓂᓃᓐᓈᓂᓐᓇᓐᓂᓐ
BREATHE RESPIREZ

Handwriting practice lines consisting of a central horizontal line and two dashed lines above and below it, spanning most of the page width.



Our Ancestors prayed for your arrival. You were sent to represent our people. We waited for you so that our story may continue.



ᓄᓇᓇᓐᓇᓐᓂᓐᓃᓱᓂᓃᓐᓈᓂᓐᓇᓐᓂᓐ
 ᓄᓇᓇᓐᓇᓐᓂᓐᓃᓱᓂᓃᓐᓈᓂᓐᓇᓐᓂᓐ
 ᓄᓇᓇᓐᓇᓐᓂᓐᓃᓱᓂᓃᓐᓈᓂᓐᓇᓐᓂᓐ
 ᓄᓇᓇᓐᓇᓐᓂᓐᓃᓱᓂᓃᓐᓈᓂᓐᓇᓐᓂᓐ
 ᓄᓇᓇᓐᓇᓐᓂᓐᓃᓱᓂᓃᓐᓈᓂᓐᓇᓐᓂᓐ

Nos ancêtres ont prié pour votre arrivée. Vous avez été envoyé pour représenter notre peuple. Nous vous avons attendu pour que notre histoire puisse continuer.

ᐅᓂᑦᑲᓂᑦ BREATHE RESPIREZ

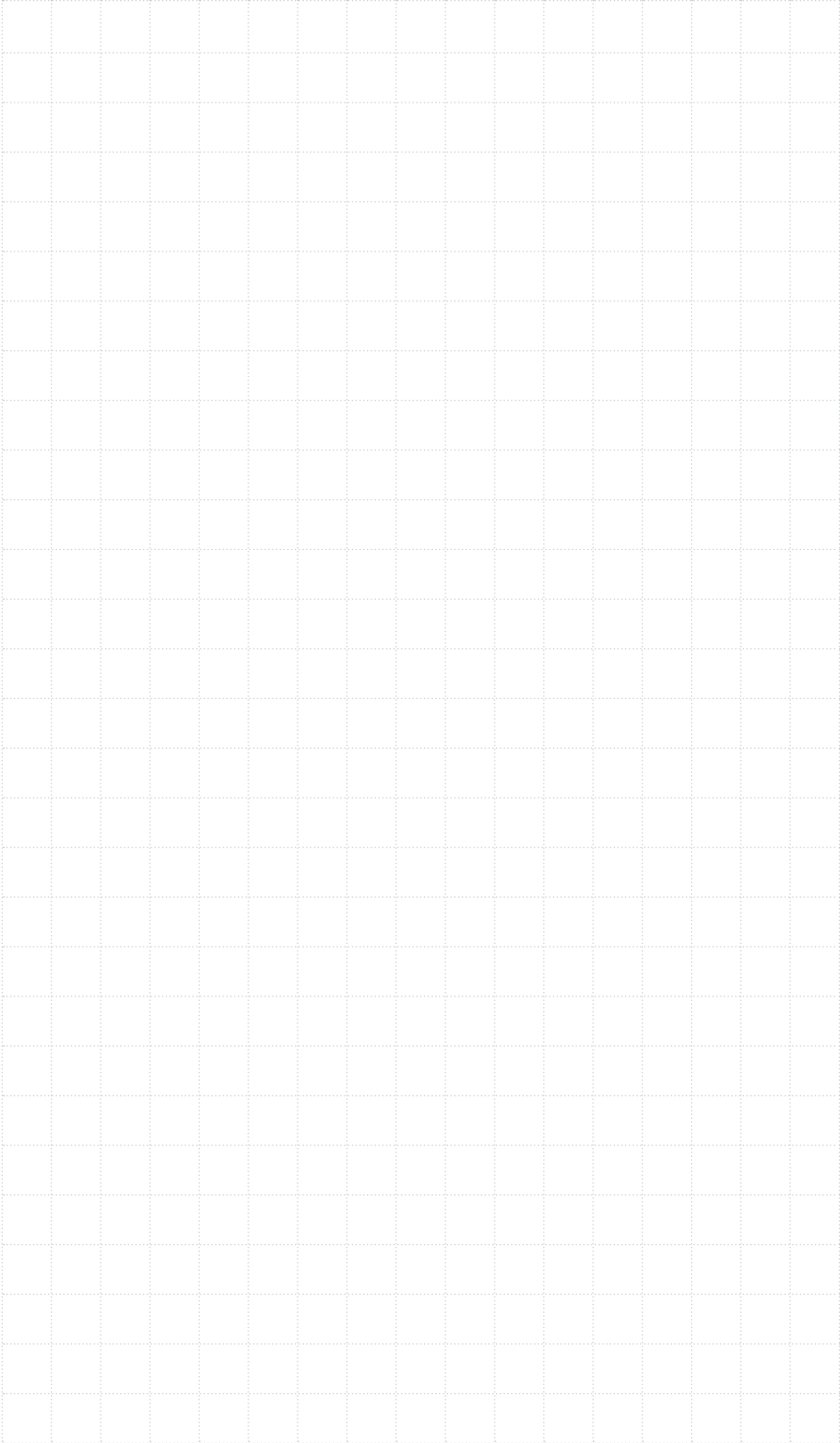
Prenez mentalement des pauses aussi souvent que possible. Au lieu de réagir à toutes les pensées, essayez de les laisser aller. Votre réaction est ce qui entretient les pensées négatives. Essayez de voir les choses de façon positive. Faites la paix avec vos pensées, puis laissez-les aller. Soyez conscient et actif dans votre espace mental afin de ne pas vous sentir envahi.



#TLSNunavik

ᐃᓕᓂᑦ ᑕᑦᑲᑦᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ
 ᐱᐃᑕᑦᑲᑦᑲᑦ ᐅᓂᑦᑲᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ.
 ᐃᓕᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ
 ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ
 ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ
 ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ
 ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ
 ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ
 ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ ᑕᓂᓂᑦ

Take mental breaks as often as possible. Instead of reacting to every thought, try letting it go. Your reaction is what keeps negative thoughts alive. Think positive. Make peace with it and release it. Be conscious and active in your mental space so that you don't get overwhelmed.





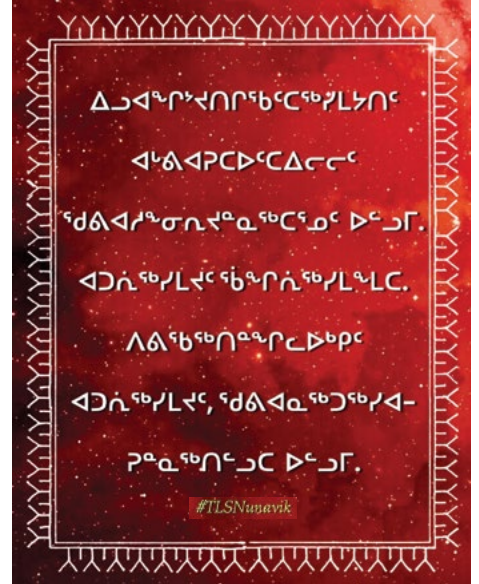
ᐱᓂᑦᐱᓂᑦ BREATHE RESPIREZ

A series of 25 horizontal lines for handwriting practice.



ᐆᓐᓴᓱᓂᓐᑦ BREATHE RESPIREZ

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal lines across the page.



Ne laissez pas les ténèbres de votre passé bloquer la lumière de la joie dans votre présent. Ce qui est arrivé est fait. Arrêtez de consacrer du temps à des choses qui n'existent plus, alors qu'il y a tant de joie à trouver ici et maintenant.

Don't let the darkness from your past block the light of joy in your present. What happened is done. Stop giving time to things that no longer exist, when there is so much joy to be found here and now.





◁σ^εή_λϞ^c BREATHE RESPIREZ



Δσ⁹ḥn^c BREATHE RESPIREZ

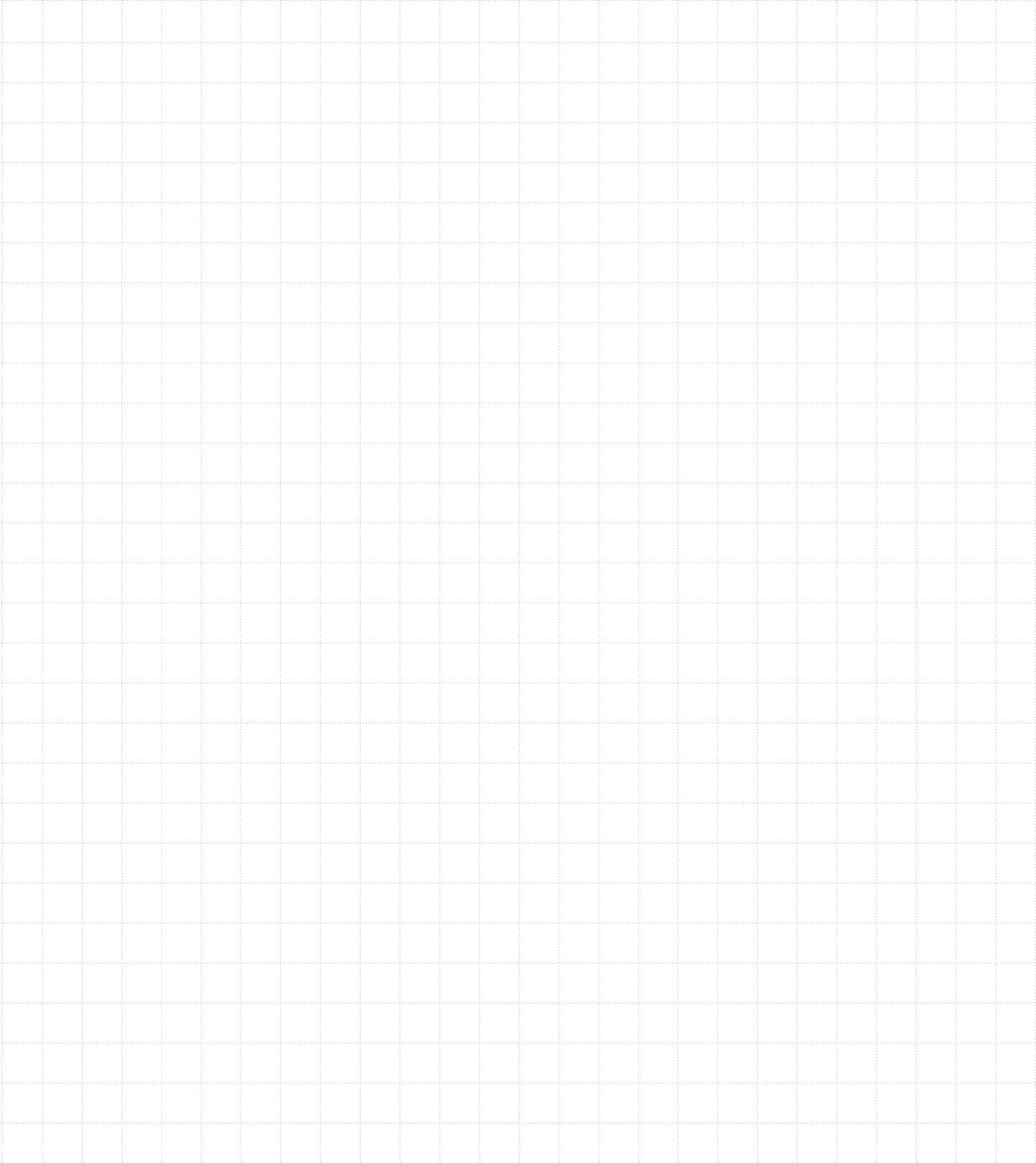
ΔCΔPΔCΔC ΔσḥL Δḥ^c ΔC^aσ^b
ΔP^LR^Nḥḥ^bḥ^pḥ^rḥ^s ḥ^bḥ^pḥ^L^cΔn^cΔ^pḥ^rLσ^aC^dΔ^c
Δ⁹ḥσ^ḥ ΔP^LR^Nḥ^c ḥ^cΔ^pḥ^ḥḥ^ḥḥ^ḥ. Uḥ^L^c
Δḥ^cḥ^aḥ^pJ^aΔ^aḥ^cL^bḥ^d Δ^Lḥ^ḥΔ^pḥ^aḥ^pJ^r^c.

The only person who's opinion of you that you will ever truly know for certain is your own. So be as kind as possible to yourself.

La seule personne dont vous connaissez vraiment l'opinion à votre égard, c'est vous-même. Alors, soyez le plus gentil possible avec vous-même.



◁σ⁴ιϛᶜ BREATHE RESPIREZ



◁σ^ει^ιη^ηζ^ζ BREATHE RESPIREZ



◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ

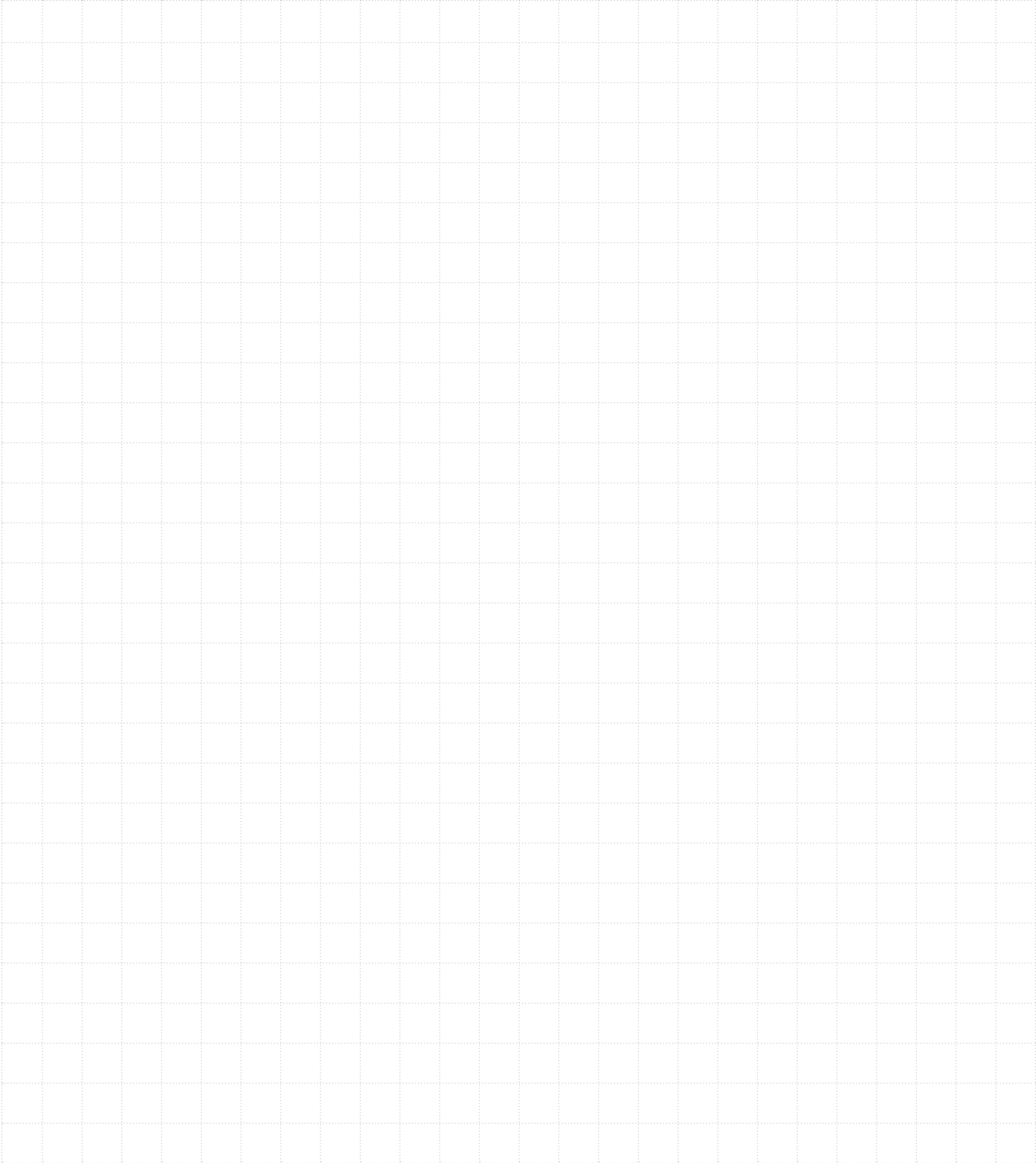
Lined writing area with horizontal lines for text entry.



◁σ^ᜐኒᜎ^c BREATHE RESPIREZ



◁σ⁹ḷᵇᵇ ▷ BREATHE RESPIREZ



◁σ⁹ካሲ። BREATHE RESPIREZ

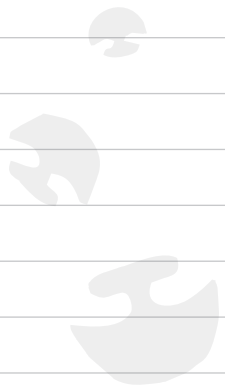


◀ ማኅበር BREATHE RESPIREZ



Il n'est pas trop tard. Vous êtes un magnifique ouvrage inachevé avec un avenir qui vous attend. Vous avez de l'importance.

You are not done. You are a beautiful work in progress and have so much more to become. You Matter.

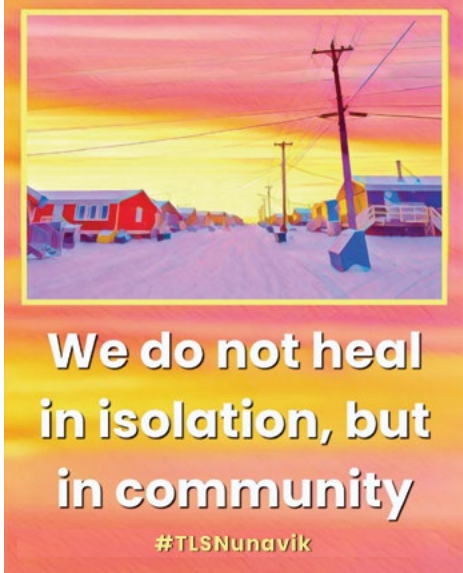


◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area with horizontal lines.



ᐅᓂᓐᓴᓲᓐᑦ BREATHE RESPIREZ



ᐱᐱᓐᓴᓲᓐᑦ (ᐱᐱᓐᓴᓲᓐᑦ) ᐅᓂᓐᓴᓲᓐᑦ, ᐅᓂᓐᓴᓲᓐᑦ ᐱᐱᓐᓴᓲᓐᑦ

Nous ne guérissons pas dans l'isolement, mais en communauté.



◁σ⁹ḷᵇᶜ BREATHE RESPIREZ





◁σ^ϰηϰ^ϰ BREATHE RESPIREZ

A series of horizontal lines for handwriting practice, starting from the top of the page and extending down to just above the footer.



ᐅᓂᓴᓂᑦ BREATHE RESPIREZ



ᐱᓴᓂᐅᓂᑦ
ᓇᓂᑦᓂᓴᓂᑦ
ᐃᓂᑦᓴᓂᑦ
ᓴᓂᓴᓂᑦ
#TSLᓂᓇᓴᓂᑦ

Vous êtes important
Vous êtes aimé
Vous n'êtes pas seul
Demandez de l'aide

You Matter
You are Loved
You are Not Alone
Reach out for Support



◀σ^ει^εη^ε ◀ BREATHE RESPIREZ

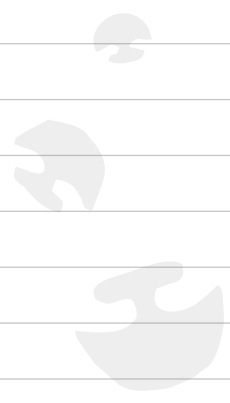


You've come so far.
Through the thick and the
thin, you've made it here.
That counts for something.
You can be proud of that.

#TlSNunavik

◀ϫ^ει^ε ◀ η^εϫ^εη^ει^ε ◀ σ^εη^ε ◀.
(η^εϫ^εη^ει^ε ◀ σ^εη^ε ◀)
◀ ε^εη^εη^εη^ε ◀ ι^εη^εη^ε ◀,
(◀ ε^εη^εη^εη^ε ◀ σ^ε ◀ ι^ε ◀ ε^εη^ε ◀) ◀ ι^εη^ε ◀
η^εϫ^εη^ε ◀ σ^ε ◀ ε^ε ◀ ◀ σ^εη^ε ◀ ι^ε ◀.
◀ ι^εη^ε ◀ ε^ε ◀ η^εη^εη^ε ◀ ε^ε ◀ σ^εη^ε ◀.
(◀ η^εη^εη^ε ◀ ε^ε ◀ σ^εη^ε ◀)

Laissez la croissance être votre mission. Laissez la guérison être votre récompense. Laissez la liberté être votre objectif.





◁σ⁹ካሲᶜ BREATHE RESPIREZ



ᐅᓂᑦᕐᕕᓂᑦ BREATHE RESPIREZ



ᐅᓄ ᐸᓱᓎᓂᓐᑦ BREATHE RESPIREZ



Si vous prenez soin de vous,
vous vous épanouirez.

If you water yourself, you will
bloom.

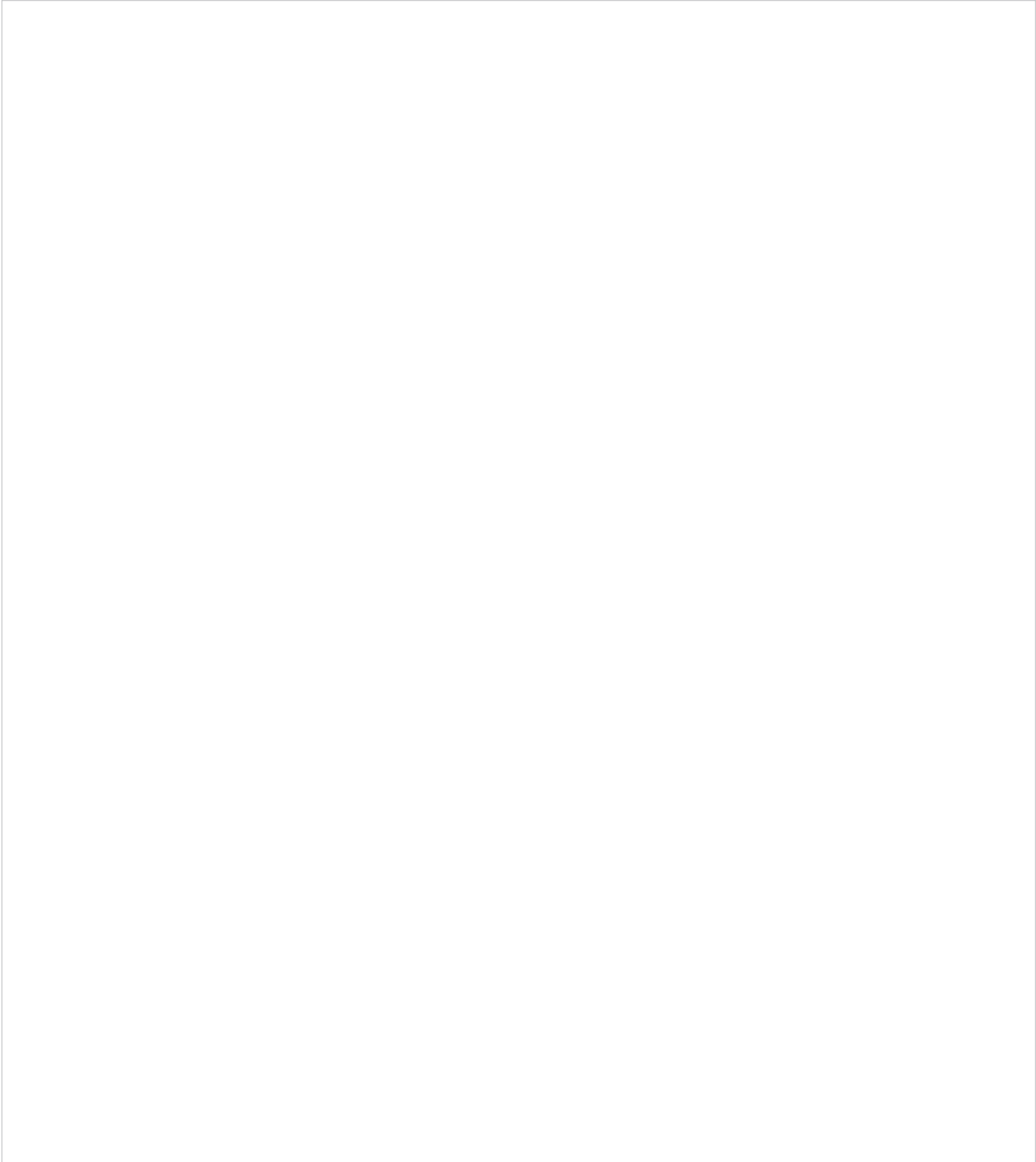
Handwriting practice area with horizontal lines and a decorative water splash graphic on the right side.

◁ σ^ρλ^ρ Ⓒ BREATHE RESPIREZ

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



◁σ^ϵη_ϵ^c BREATHE RESPIREZ



◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area with horizontal lines for text entry.



◁σ⁹ካሲ። BREATHE RESPIREZ



◁σ^εήη^ε BREATHE RESPIREZ



ᐱᓕᓇᓂᓪ ᓂᓪᓱᓱᓪ ᓄᓪᓱᓱᓪ ᓄᓪᓱᓱᓪ
ᓂᓪᓱᓱᓪ ᓄᓪᓱᓱᓪ ᓄᓪᓱᓱᓪ ᓄᓪᓱᓱᓪ
ᓄᓪᓱᓱᓪ ᓄᓪᓱᓱᓪ (ᓄᓪᓱᓱᓪ ᓄᓪᓱᓱᓪ) ᓄᓪᓱᓱᓪ .
ᓂᓪᓱᓱᓪᓄᓪᓱᓱᓪ

Laissez le chagrin partir
Desserrez l'étau de votre cœur
Inspirez la paix
Expirez la compassion



◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ



◁σᶜᵒᶜ BREATHE RESPIREZ



◁σ⁹ከᑦᑦ BREATHE RESPIREZ



A series of horizontal lines for writing, starting from the top right of the image area and extending across the page.

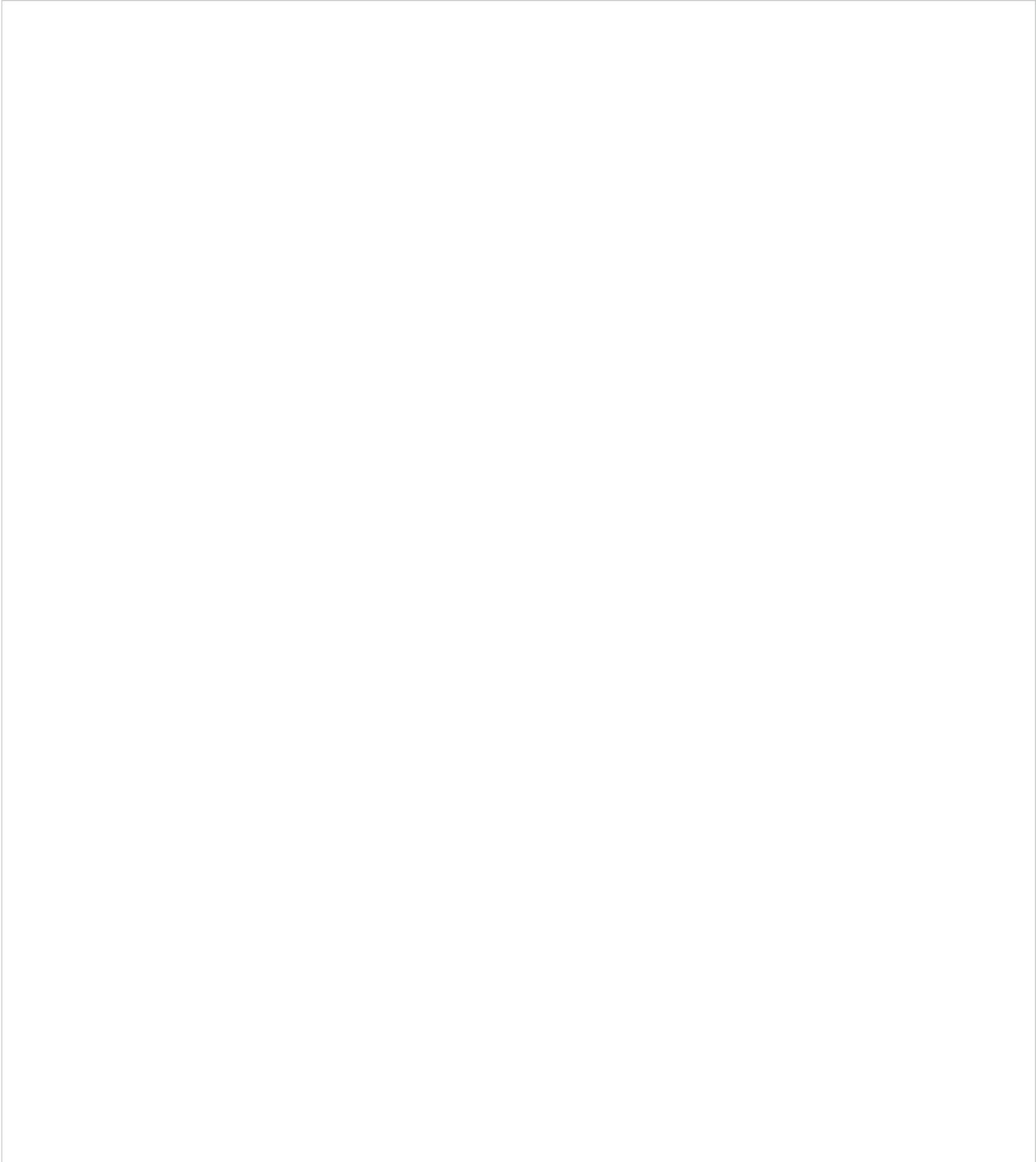


◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area with horizontal lines.



◁σ^εή_ηϞ^c BREATHE RESPIREZ

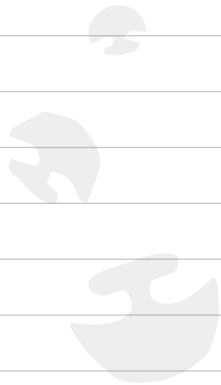


ᐅᓂᓴᓶᓂᓪᓕ BREATHE RESPIREZ

Je vais m'en sortir à ma manière:
- Je respire profondément
- Je suis aimé(e)
- Je sais que ça va passer et que je pourrais de nouveau trouver le bonheur
- J'accepte que ça ne durera pas éternellement
- Je ne suis pas mon anxiété



Lined writing area for notes or reflection.



ᐅᓂᓂᓴᓂᓪᓕ ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ ᓴᓶᓂᓪᓕ (ᓴᓶᓂᓪᓕ)
- ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ
- ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ
- ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ
- ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ ᐅᓂᓴᓂᓪᓕ

I will get through this by remembering:
- To take Deep breaths
- I am not my anxiety
- I am loved
- This will not last forever
- This will pass and I will feel happy again

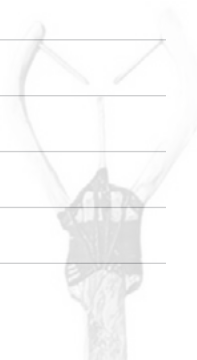
◁σ⁹ካሲፍ BREATHE RESPIREZ

A series of horizontal lines for handwriting practice, with three faint illustrations of a person's head and shoulders in the bottom left corner.



◁σῆνῶ BREATHE RESPIREZ

<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		



ᐱᓂᑦᑲᑦᑲᑦ BREATHE RESPIREZ



ᐅᓂᓴᓂᑦ BREATHE RESPIREZ



Et si, cette année, vous preniez
un moment chaque jour
pour laisser entrer l'amour,
la compréhension et la
compassion des personnes qui
vous aiment le plus?

What if this year you took a
moment everyday to receive the
loving kindness, understanding,
and compassion from those
that love you the most?

A large grid of dotted lines for writing or drawing, occupying the right half of the page.

ᐅᓂᓴᓂᐸ **BREATHE RESPIREZ**

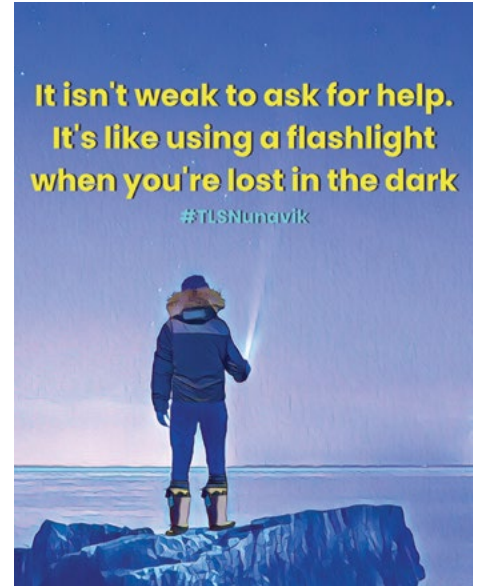


◁σ^εήρ^ς BREATHE RESPIREZ



ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area for text input.



It isn't weak to ask for help.
It's like using a flashlight
when you're lost in the dark

#TUSNunavik

ᓂᓂᑦᑲᓂᑦ ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ
(ᓂᓂᑦᑲᓂᑦ ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ)
ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ
ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ (ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ) ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ
ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ (ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ) ᐱᓂᑦᑲᓂᑦ.

Demander de l'aide n'est pas un
signe de faiblesse. C'est comme
utiliser une lampe de poche
quand vous êtes perdu dans le
noir.

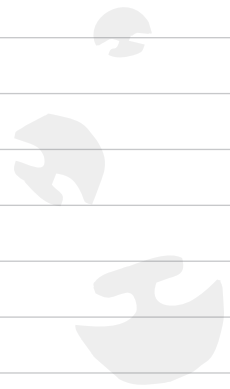


◁σ⁴ኳሪᶜ BREATHE RESPIREZ



Δ⁴ᵍᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒ
 (Δ⁴ᵍᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒ) ᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒ
 Δᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒ ᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒᵒ

Just wanted to remind you that
 the world is a better place with
 you in it.



Horizontal lines for writing.

◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ

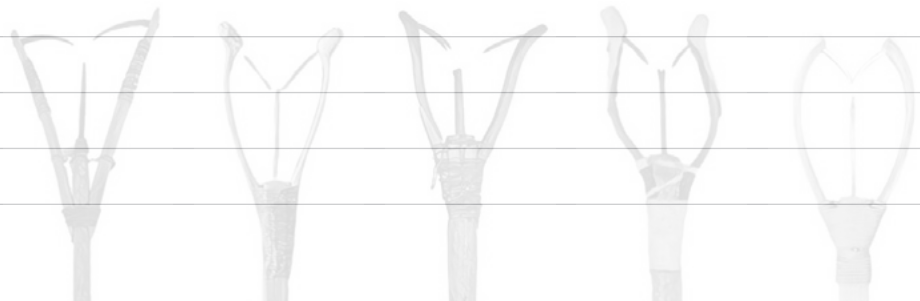
Lined writing area with horizontal lines.





◁σ ԳԻՆՐ Կ BREATHE RESPIREZ

○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	



ᐅᓂᓴᕆᕈᕐᑦ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area for journaling or notes.

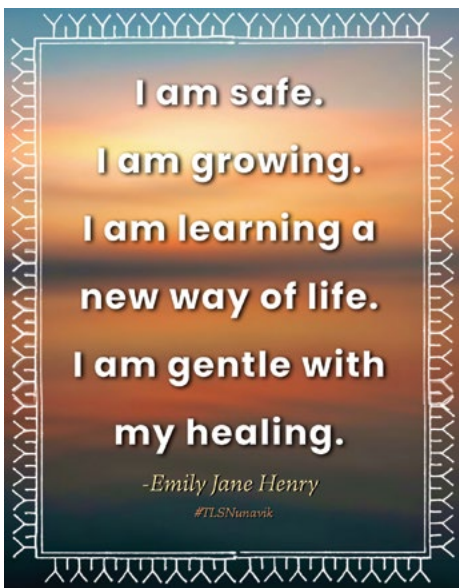


Je suis conscient que mon bien-
être ne se mesure pas. Je ne
vais pas me juger; je vais plutôt
me féliciter pour chaque jour où
je guéris.

I am aware that my wellness
cannot be measured. I will not
judge myself; instead, I will
congratulate myself for every
day of my personal healing.



◁σ⁹ħ₂ᶜ BREATHE RESPIREZ



ᖃᓄᐃᐱᐢᑦᑕᑕᐱᓐ. (ᖃᓄᐃᑦᔭᐱᐢᑦᑕᑕᐱᓐ)
ᐱᑭᖃᑦᑕᑦᑕᐃᑭᐱᓐ. (ᐱᑭᖃᐢᑕᑦᑕᐃᑭᐱᓐ)
ᐃᐸᐰᖃᑦ ᐃᐰᐃᐱᓐ ᐃᑕᑦᐱᑦᑕᑦᑕᐃᑭᐱᓐ.
ᐃᐱᑦᑕᓐ ᓐᓕᓕᐱᑭᐱᓐ (ᐃᑦᑕᑕᐱᑦᑕᑦᑕᐱᓐ)
ᐱᑦᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕ. (ᐱᑦᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕᑕ)

Je suis en sécurité. Je grandis.
J'apprends un nouveau mode
de vie. Je permets doucement
ma guérison.

A series of horizontal lines for handwriting practice, with a faint illustration of a person breathing into a cupped hand on the right side.

◁σ^εή₂ᶜ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area with horizontal lines.



ᐃᓂᓇᓯᓚᐘ BREATH BREATHE RESPIREZ



◁σ⁹ḥṛᶜ BREATHE RESPIREZ

Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.





◁σ⁹ḲᲐᲕ BREATHE RESPIREZ



ᐃᑦᑲᑦ ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ



ᐃᑦᑲᑦᑲᑦ ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ, ᐃᑦᑲᑦᑲᑦ, ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ, ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ, ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ, ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ



ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ.
ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ

ᑎᑦᑖᑲᑦᑭ ᑦᑭᑦᑖᑦᑕᑦ ᑭᑦᑭᑦᑕᑦᑕᑦ



ᑭᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑭᑦᑕᑦ



ᑦᑭᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑭᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ



ᑭᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑭᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ



ᑕᑦᑕᑦ
ᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑕᑦᑕᑦᑕᑦ



ᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ



ᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑕᑦᑕᑦᑕᑦ
ᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ



Lorsque vous vous guérissez



vous guérissez les gens qui vous entourent, votre famille, vos enfants, leurs enfants et les enfants de leurs enfants



Vous guérissez des générations et des générations. C'est ce qu'on appelle la guérison générationnelle

#TILSNUNAVUT



When you HEAL yourself



You HEAL the people around you, your family, your children, their children & their children's children



**You HEAL generations & generations
This is called GENERATIONAL HEALING**

Choisissez L'affirmation Dont Vous Avez Besoin



Je mérite de me sentir en paix



Je suis quelqu'un de bien comme je suis



Mes erreurs du passé ne me définissent pas



I deserve to feel at peace



I am enough just as I am



My past mistakes do not define me



Aujourd'hui, je choisis de ne pas être dur envers moi-même



Je mérite la même compassion que celle que j'offre aux autres



Je ne suis pas responsable des émotions des autres



Today I choose not to be hard on myself



I am deserving of the same compassion I extend to others



I am not responsible for other peoples emotions

Synonyms For Healing



**Feeling at home
in your body**



**Holding, not
fearing memories**



**Becoming friends
with your mind**



**Trusting the world
as a safe & soft
place to belong**



**Transforming
trauma into story**



**Feeling possible
again**

ᐃᑦᐃᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦ
ᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦ

If you or someone
need support

Si vous avez besoin de
support ou si vous connaissez
quelqu'un qui en a besoin

Kamatsiaq Help Line
1-800-265-3333
(Inuktitut / English)
ᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦ

Inuit Values and
Practices from NRBHSS
(9 AM to 5 PM)
1-877-686-2845

ᐃᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦ

First Nations and Inuit
Hope for Wellness Help Line
1-855-242-3310

(English / French / Inuktitut on request)

ᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦ

ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦ

Kids Help Phone (24/7)

1-800-668-6868

(English / French)

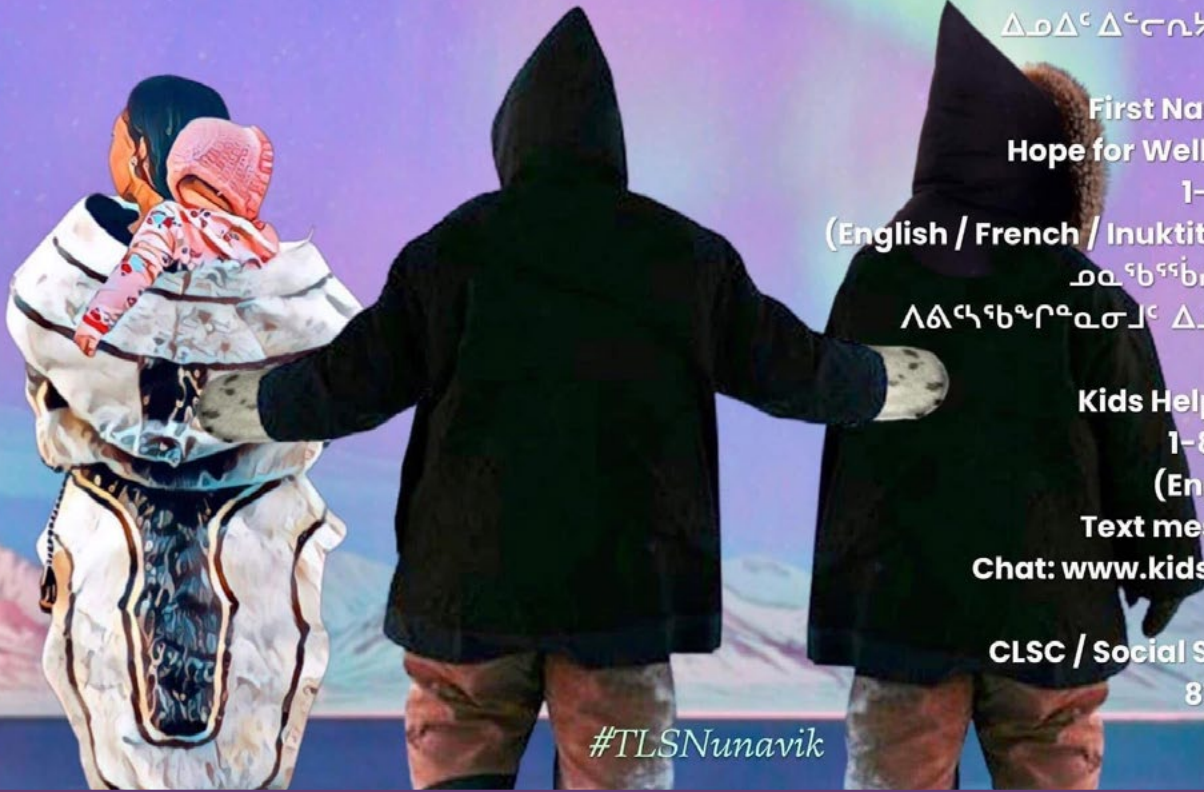
Text message: 686868

Chat: www.kidshelpphone.ca

CLSC / Social Services (24/7)

819-###-9090

ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ



#TLSNunavik

