

Collectively Envisioning the Future of Settlement & Integration

Envisager collectivement
l'avenir de l'établissement
et de l'intégration



On-line Concurrent

Self-Care in Changing Environments

Resisting Oppressive Narratives Around Self-Care

Séance simultanée en ligne

Prendre soin de soi dans un environnement
en constante évolution



Presenter / Intervenante



**Jennifer Hollinshead (she/they) / (elle, ielle)
MA, RCC-ACS, CCC-S**

Peak Resilience Counselling
peak-resilience.com/contact
604-682-PEAK(7325)

Territorial Acknowledgement

I (Jennifer) was born and raised in Treaty 7 territory (Calgary, AB) and was kept ignorant of the genocide of Indigenous peoples almost all my life until I discovered intersectionality and started confronting colonialism in our society. I'm finding new ways I'm colluding with colonialism every single day and working to unlearn what has been programmed into me and my ancestors. Currently I'm living and working on the stolen lands of the x̣ẉṃə̣θ̣ḳẉə̣ỵəm (Musqueam), Ṣḳẉx̣ẉụ́7̣mesh (Squamish), and ṣəḷiḷẉə̣ṭə̣ł (Tsleil-Waututh) peoples.

Reconnaissance territoriale

Je (Jennifer) suis née et j'ai grandi sur les territoires du Traité no 7 (Calgary, Alberta) sans avoir connaissance du génocide des peuples autochtones pendant la majeure partie de ma vie, jusqu'à ce que je découvre la notion d'intersectionnalité et que je commence à remettre en question le colonialisme au sein de notre société. Chaque jour, je découvre de nouvelles formes de connivence avec le colonialisme dans mon mode de vie et m'efforce de désapprendre les notions qui m'ont été inculquées et qui ont été inculquées à mes ancêtres.

Actuellement, je vis et travaille sur les territoires volés et non cédés des nations de x̣ẉṃə̣θ̣ḳẉə̣ỵəm (Musqueam), Ṣḳẉx̣ẉụ́7̣mesh (Squamish) et ṣəḷiḷẉə̣ṭə̣ł (Tsleil-Waututh)

What are we up to today?

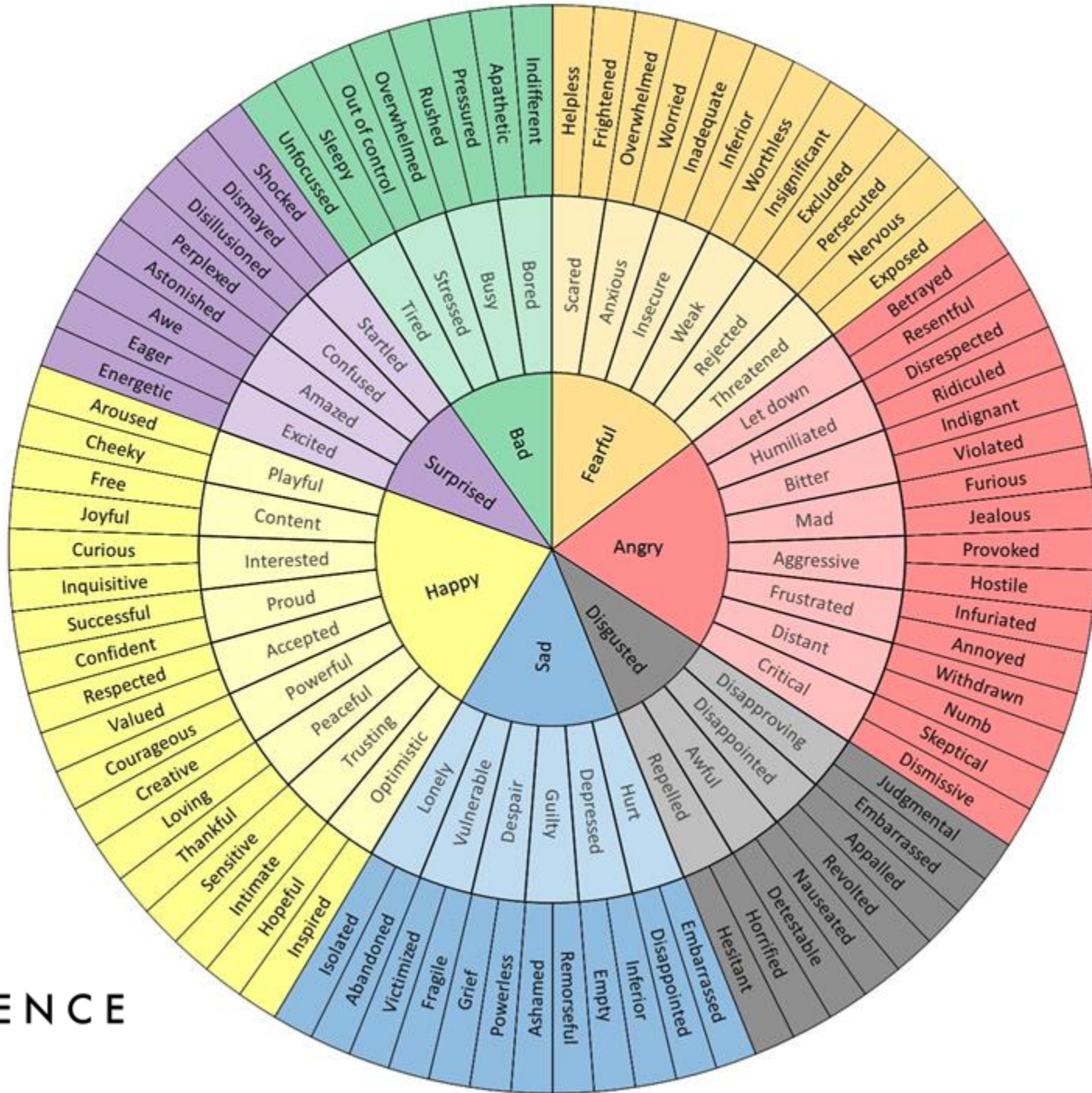
Agenda

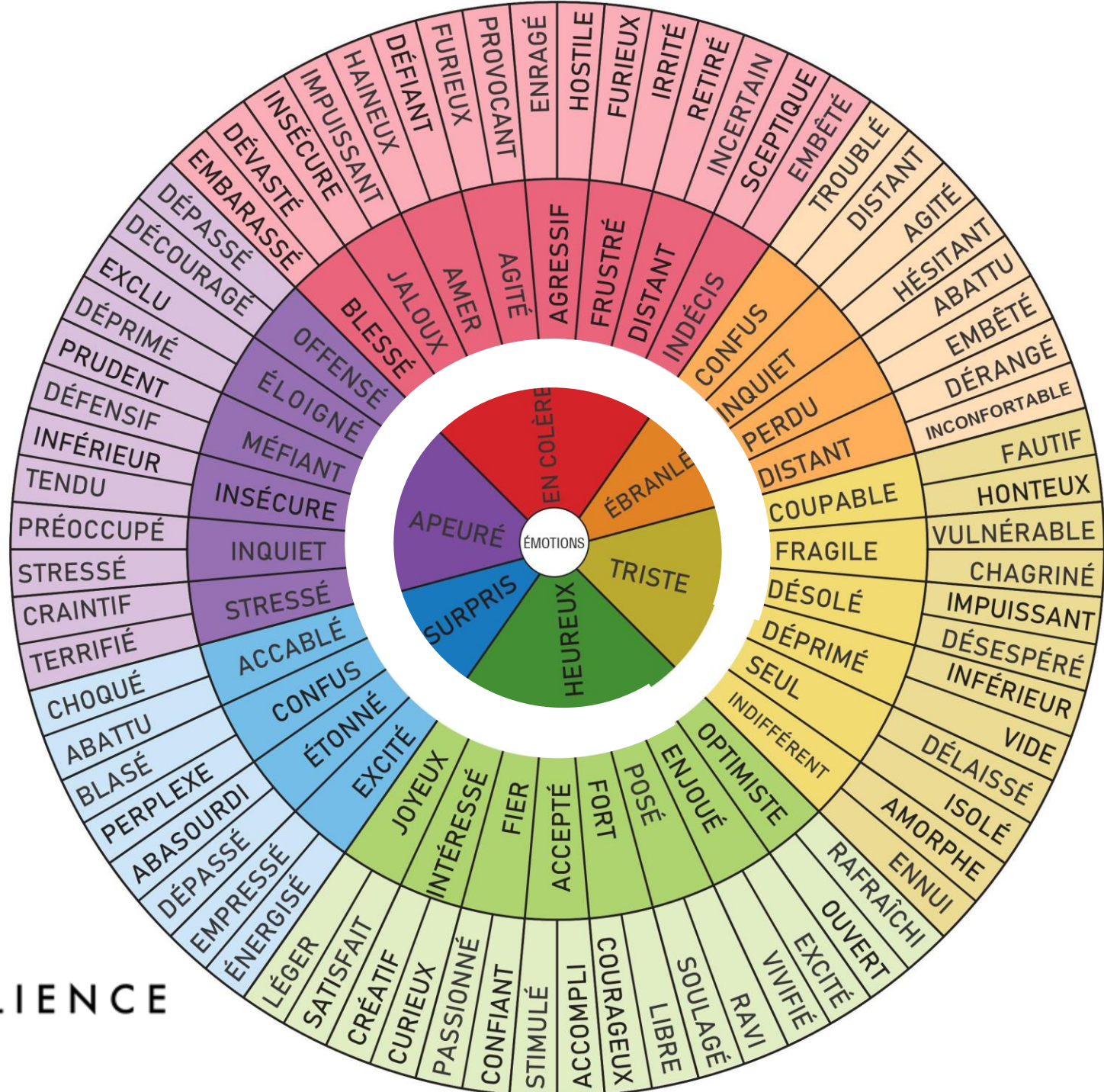
- **Introductions and acknowledgements** 11:50-12:00
- **Check in with emotion wheel** 12:00-12:10
- **Why do we still have to talk about self-care in our work? Don't we care enough already??** 12:10-12:20
- **Resisting harmful, confusing narratives about self-care** 12:20-12:30
- **Exploring empowering enactments of self-care** 12:30-12:40
- **When self-care is hard, when you're impacted by your life struggles vs impaired and can't provide ethical care** 12:40-12:55
- **Take-aways, intentions, check-outs**

Notre programme aujourd'hui

Ordre du jour

- **Présentations et reconnaissance territoriale** 11 h 50 à 12 h
- **Survol de la roue des émotions** 12 h à 12 h 10
- **Pourquoi est-il encore nécessaire de parler de prendre soin de soi au travail? N'en faisons-nous pas assez déjà?** 12 h 10 à 12 h 20
- **Résister aux discours néfastes et ambigus sur l'autosoin** 12 h 20 à 12 h 30
- **Exploration des gestes d'autonomie en matière d'autosoin** 12 h 30 à 12 h 40
- **Que faire quand on a du mal à prendre soin de soi, que l'on vit des difficultés dans nos vies personnelles, que l'on est affaibli et que l'on n'est pas en mesure de fournir des soins de façon éthique?** 12 h 40 à 12 h 55
- **Leçons à tirer, intentions et vérifications**





Why Self-Care?

All self-care is political, revolutionary and essential for two things:

1. Surviving changing environments and
2. Creating change to better our environments

Pourquoi prendre soin de soi?

L'autosoin comporte un aspect politique, révolutionnaire et essentiel pour deux raisons :

1. Il nous aide à survivre dans un environnement en constant changement
2. Il suscite le changement et la motivation à améliorer notre environnement

What is “normal” coping right now?

Surviving Changing Environments

Qu’entend-on par capacité d’adaptation normale?

Survivre dans un environnement en constant changement

Let's be realistic.

Not supremacist.

- Most support workers have moderate to acute mental health and/or substance “misuse”
- Supremacy culture is all about making things look good on the outside but everything on the inside is rotten and falling apart
- Let's get radically honest about self-care

Soyons réalistes.

Pas suprémacistes.

- Bon nombre de travailleurs et travailleuses de soutien ont des problèmes de santé mentale et/ou de toxicomanie modérés à graves.
- Le propre de la culture de la suprématie est de faire en sorte que tout paraisse bien de l'extérieur, alors qu'en réalité, à l'intérieur, rien ne va et tout tombe en ruine.
- Soyons radicalement honnêtes au sujet de l'autosoin.

Harmful ideas often masquerade as helpful ones...

Harmful ideas around self-care

Patriarchal

Supremacist

Colonial

Exploitative

Les idées néfastes peuvent souvent prendre l'apparence de bonnes idées...

Idées néfastes à propos de l'autosoin

Patriarcales

Suprémacistes

Opportunistes

Colonialistes

What is our true power as human beings?

Empowering examples of Self-Care (In Real Life)

Quel est votre véritable pouvoir en tant qu'être humain?

Exemples de valorisation de l'autosoins (au quotidien)

Impacted vs. Impaired

Being real about self-care is the first step

Being real about your abilities and effects on other people is the next step

You can be impacted by all the oppression you are facing personally and professionally but...

How do you know when you're moving from impacted to "impaired"?

Affecté vs affaibli

La première étape consiste à prendre soin de soi en étant honnête envers soi-même.

L'étape suivante consiste à être conscient de ses capacités et de notre incidence sur les autres.

Vous pouvez être affecté par toutes les formes d'oppression dont vous êtes victime sur le plan personnel et professionnel, mais...

A quel moment peut-on savoir que l'on passe du statut de personne affectée à celui de personne « affaiblie »?

What is standing out for you today? Questions? Comments?

**What self-care are you feeling shame
around?**

What self-care are you feeling proud of?

**How can you connect to safe-enough people
about self-and-community-care?**

What do you do if you need extra support?

Qu'est-ce qui vous a interpellé aujourd'hui? Des questions? Des commentaires?

Quelles formes d'autosoin vous font éprouver de la honte?

Quelles formes d'autosoin vous font éprouver de la fierté?

Comment pouvez-vous entrer en contact avec des
personnes en qui vous avez confiance pour discuter
d'autosoin et de soins communautaires?

Que faites-vous si vous avez besoin de soutien
supplémentaire?



Thank You
Merci

