

Ce carnet fournit des **conseils** et propose des **jeux** propices à la réflexion et au bien-être.

Carnet de bien-être



Pacific Community
Communauté du Pacifique



© Communauté du Pacifique (CPS) 2022

Tous droits réservés de reproduction ou de traduction à des fins commerciales/lucratives, sous quelque forme que ce soit. La CPS autorise la reproduction ou la traduction partielle du présent carnet à des fins scientifiques ou éducatives ou pour les besoins de la recherche, à condition qu'il soit fait mention de la CPS et de la source. L'autorisation de la reproduction et/ou de la traduction intégrale ou partielle du présent carnet, sous quelque forme que ce soit, à des fins commerciales/lucratives ou à titre gratuit, doit être sollicitée au préalable par écrit. Il est interdit de modifier ou de publier séparément des graphismes originaux de la CPS sans autorisation préalable.

Le présent carnet a été réalisé avec le concours financier de l'Union européenne. Son contenu relève exclusivement de la responsabilité de la Communauté du Pacifique (CPS), et ne reflète pas nécessairement les points de vue de l'Union européenne.

Texte original : anglais

Communauté du Pacifique, catalogage avant publication (CIP)

REMERCIEMENTS



Le présent carnet de bien-être a été conçu pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des Océaniens. Ce projet est exécuté par la Division santé publique (PHD) et par la Division droits de la personne et développement social (HRSD) de la Communauté du Pacifique (CPS), avec le soutien financier de l'Union européenne.

Ce carnet a été réalisé sous la supervision de Veena Singh (HRSD) et de Christelle Lepers (PHD).

Nous souhaitons rendre un hommage tout particulier aux nombreuses personnes qui ont contribué à la préparation du présent carnet.

Nous remercions tout spécialement les graphistes de la CPS (Carla Appel et Tui Ledua) ainsi que Formato Verde, qui ont contribué à faire de ce projet une réalité.

Nous remercions aussi les artistes et les poètes dont les œuvres picturales ou écrites ont servi à enrichir le présent carnet. Les éditeurs leur savent gré d'avoir autorisé la publication de leurs œuvres, poèmes et illustrations dans le carnet de bien-être. Les droits d'auteur de tous les documents imprimés dans le présent carnet appartiennent aux éditeurs et aux auteurs et artistes, que nous remercions sincèrement.

- **Œuvres d'art** : Susie Elliot et Red Cave Arts-Arvin Sukul
- **Poèmes** : Amelia Rigsby, Mohit Lal et Litia Vulaidausiga
- **Dessins/cartes-mémoire/illustrations** : Albert Rolls et Ghetto Arts (Atueta Rabuka, Ratu Naiqama Lalabalavu et Zen Waqavonovono)

Nous remercions toutes les personnes qui ont eu un rôle à jouer dans la préparation du présent carnet de bien-être.

Nous espérons que celui-ci vous apportera des moments de joie, de réflexion et de repos.

Nous remercions enfin l'Union européenne pour son concours financier.



CE

CARNET

APPARTIENT À :

NOM : _____

COURRIEL : _____

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE :

À PROPOS DE CE CARNET



Pour rester en bonne santé, il est essentiel de prendre du temps pour soi et pour son bien-être. S'arrêter un moment pour réfléchir à sa vie, écrire et participer à des activités agréables aident à prendre conscience des facteurs de stress et des choses de la vie, et à faire les bons choix.

Le présent carnet a été conçu pour vous aider à noter vos pensées, à consigner vos projets et à répartir judicieusement votre temps entre le divertissement, le travail et le repos. Il vous aidera aussi à réfléchir et à planifier votre emploi du temps quotidien, hebdomadaire ou mensuel.

Ce carnet n'est pas un ouvrage médical et ne doit pas être considéré comme tel. Les conseils et activités qu'il propose sont fournis à titre de suggestions pour vous aider à garder la santé et à vous concentrer sur votre bien-être général. Utilisez ce qui est pertinent pour vous. L'objectif est de renforcer votre plan de santé et de bien-être et d'encourager ceux qui ne se sont peut-être pas encore engagés dans cette voie.

Les cartes postales, poèmes et illustrations sont là pour orienter votre réflexion. Fruits de la pensée des artistes participants, ils vous aideront à réfléchir aux défis qui vous préoccupent et à les relever. N'hésitez jamais à faire appel à l'aide d'un professionnel si vous en ressentez le besoin.

Si le stress, la tristesse, l'anxiété ou la dépression vous empêchent de mener vos activités habituelles depuis plus de trois ou quatre semaines, ou si vous songez à vous faire du mal ou à blesser d'autres personnes, demandez immédiatement l'aide d'un conseiller ou d'un professionnel de la santé mentale près de chez vous. Si ce type d'aide n'est pas disponible dans votre pays ou à proximité, adressez-vous à une personne de confiance qui pourra vous aider à obtenir l'aide professionnelle dont vous avez besoin.

**NOUS ESPÉRONS QUE VOUS APPRÉ-
CIEREZ CE CARNET ! PORTEZ-VOUS
BIEN, PRENEZ SOIN DE VOUS,
FAITES UNE PAUSE QUAND VOUS EN
RESSENTEZ LE BESOIN, ET PRENEZ
LES COMMANDES DE VOTRE VIE !**

MODE D'EMPLOI



Ce carnet comporte des pages vierges qui vous serviront à prendre des notes, à consigner les résultats de réunions de travail ou à dresser des plans, ainsi qu'à noter vos pensées et vos sentiments. **Vous pouvez l'utiliser comme bon vous semble.**

Vous y trouverez par ailleurs des conseils, des illustrations, des poèmes, des jeux, des trucs bons à savoir et des quiz. Chaque activité est identifiée par un symbole qui en indique la catégorie : **REMUE-MÉNINGES**, **ÉNERGIE**, **CONNAISSANCES** ou **CRÉATIVITÉ**.



REMUE- MÉNINGES

Pour des pauses propices à la recherche d'idées, à l'introspection, au traitement de l'information et à la réflexion.



ÉNERGIE

Des activités excellentes pour brûler son trop-plein d'énergie ou pour retrouver de la vitalité en quelques minutes, à l'écart de son poste de travail.



CONNAISSANCES

Des activités conçues pour vous renseigner et vous instruire, certaines prenant la forme de quiz ou de capsules « Le saviez-vous ? ».



CRÉATIVITÉ

Des activités de création ou de jeu. Vous y trouverez des illustrations, des jeux ou même des espaces de griffonnage. Amusez-vous bien !

RAPPEL

ANNIVERSAIRES

CHOSSES À FAIRE

ÉVÈNEMENTS



PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS :

REPOSEZ-VOUS, MANGEZ SAINEMENT, BOUGEZ D'AVANTAGE, LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES SUBSTANCES.

LE SAVIEZ-VOUS ? ? ?

→ LES SAMOA AMÉRICAINES

- Se composent de cinq îles principales et de deux atolls.
- Se sont séparées de l'archipel samoan en 1899.

→ L'AUSTRALIE

- Compte six États et trois territoires continentaux.
- Abrite les cultures vivantes les plus anciennes au monde.

→ LE COMMONWEALTH DES ÎLES MARIANNES DU NORD

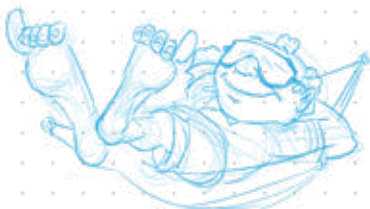
- Révèle des traces de peuplement humain remontant à 4 000 ans.

REDÉFINISSEZ

VOS PRIORITÉS
ET TROUVEZ UN SENS
À VOS ACTIONS

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE !

ESSAYEZ DE PRÉVOIR CHAQUE JOUR UNE
SÉANCE DE JOGGING EN APRÈS-MIDI,
UNE PROMENADE MATINALE, UN PEU DE
NATATION OU BIEN DU JARDINAGE.



**LAISSEZ VOS YEUX
SE REPOSER !**

ÉLOIGNEZ-VOUS DE VOTRE
ORDINATEUR ET DE VOTRE
TÉLÉPHONE.

== GARDEZ LE CONTACT ==

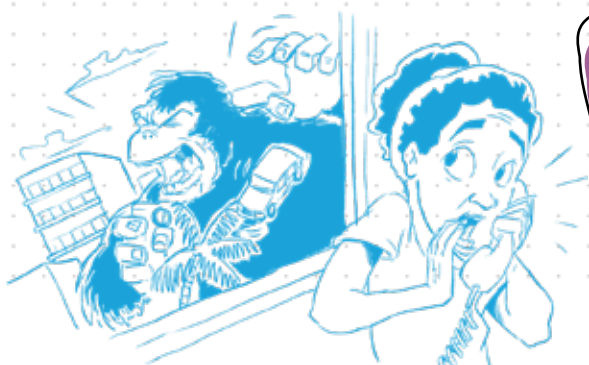
GARDEZ LE CONTACT AVEC VOS AMIS, VOTRE FAMILLE ET VOS COLLÈGUES (PAR EXEMPLE, ORGANISEZ DES CONVERSATIONS TÉLÉPHONIQUES RÉGULIÈRES).

**FAITES QUELQUE
CHOSE QUI VOUS PLAÎT**

OU QUI VOUS TIENT À CŒUR. VOUS
POUVEZ PAR EXEMPLE CUISINER, PASSER
DU TEMPS AVEC DES ÊTRES CHERS, LIRE,
PRIER, DANSER OU MÊME MÉDITER.

SÉPAREZ

VOTRE VIE PROFESSIONNELLE
DE VOTRE VIE PRIVÉE. FIXEZ VOS
LIMITES.



DEMANDEZ DE L'AIDE

OU ORIENTEZ LES
PERSONNES CONCERNÉES
VERS LES SERVICES
PERTINENTS LORSQUE VOUS
VOUS SENTEZ DÉPASSÉ.E.

**CONCENTREZ-VOUS SUR
CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
DÈS MAINTENANT.**

L'ANXIÉTÉ, LA PEUR, LA FRUSTRATION ET LA COLÈRE SONT DES ÉMOTIONS NORMALES.

ASTUCE : LA MÉTHODE S-T-O-P.

- S** - SUSPENDEZ VOS ACTIVITÉS.
- T** - TRAVAILLEZ VOTRE RESPIRATION :
PRENEZ DE PROFONDES INSPIRATIONS.
- O** - OBSERVEZ (SOYEZ À L'ÉCOUTE
DE VOS PENSÉES, ÉMOTIONS ET
SENSATIONS).
- P** - PLANIFIEZ VOTRE JOURNÉE (CERNEZ
VOS BESOINS, P. EX., UNE PAUSE, UN
SNACK, ETC., PUIS REPRENEZ VOS
ACTIVITÉS).



stigma

its real

drugs

no job no job

travel

Let's fight
this together

incorrect.
I can't
breath.

H
O
P
E



LES MASQUES QUE

NOUS PORTONS

→ D'AMELIA RIGSBY

C'est le moment d'aller au boulot
Vous mettez vos vêtements et votre masque pour
cacher l'anxiété, la dépression, l'inquiétude et
l'immense lassitude qui vous assaillent
Juste sous la surface

Il suffit de sourire, de dire « ça va »
Personne ne veut vous entendre vous apitoyer sur
votre sort ; c'est du moins ce que vous croyez
Alors vous riez de leurs inquiétudes, tâchez de
maintenir l'illusion

Réduction des heures de travail, baisses de salaire ou,
Dieu vous en garde, perte d'emploi
Longues files d'attente désespérées qui sillonnent les
rues de la ville
Les rangs des demandeurs d'aide sociale ne cessent
de gonfler.

Et ceux qui ont la chance de gagner encore leur
plein salaire, qui n'ont pas à se soucier de bagatelles
comme le prix de l'électricité,
ne comprendront jamais qu'il ne s'agit pas que
d'argent
Que c'est d'abord une question de dignité

PERSONNE ne souhaite dépendre de la charité
PERSONNE ne veut mendier
Votre famille et vos amis ont beau tenter de vous
rassurer, le doute persiste

Alors, vous continuez de faire semblant
Vous continuez de prier
En espérant qu'un jour, la COVID sera derrière vous,
que la vie reprendra son cours comme avant.

GARDEZ LE CONTACT

AVEC VOS PROCHES, ET
RÉSERVEZ-VOUS UN PEU
DE TEMPS.

== **PRENEZ DES PAUSES,** ==

QUAND BIEN MÊME IL NE S'AGIRAIT
QUE DE DEUX À CINQ MINUTES
TOUTES LES 40 MINUTES, METTEZ-
VOUS DEBOUT, ÉTIREZ-VOUS, OU
PRENEZ UN VERRE D'EAU.



PARLEZ À VOS COLLÈGUES,

À UN AMI, OU À UNE PERSONNE
DE CONFIANCE.

LE SAVIEZ-VOUS ? ? ?

→ LES ÎLES COOK

- Comptent 15 îles, peuplées il y a environ 2 000 ans.
- Forment un État autonome.

→ LES FIDJI

- Comptent plus de 320 îles, peuplées depuis 3 500 ans.
- Ont acquis leur indépendance en 1970.

→ LES ÉTATS FÉDÉRÉS DE MICRONÉSIE

- Comptent plus de 600 îles et atolls.
- Sont divisés en quatre États semi-autonomes.
- Parlent 17 langues autochtones officiellement reconnues.



Mangez plus

de fruits et de légumes pour

rester en bonne santé.

== REPOSEZ-VOUS ==

ET COUCHEZ-VOUS TOUS LES SOIRS À
LA MÊME HEURE.

Si VOUS RENCONTREZ

DES DIFFICULTÉS AU TRAVAIL,
SI VOUS ÊTES ANGOISSÉ·E
PAR LES DATES BUTOIRS OU
LE TRAVAIL QUI S'ACCUMULE,
ESSAYEZ DE DÉCOUPER VOS
TÂCHES EN « PETITS DÉFIS » À
RELEVER UN À LA FOIS.

DEMANDEZ DE L'AIDE

VOUS AVEZ LE DROIT DE NE PAS ALLER BIEN.



OTAI : RECETTE TRADITIONNELLE



INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'ananas râpé
- 1 cuillerée à soupe de chair de coco finement râpée
- 2 tasses de purée de pastèque
- Sucre (selon votre goût)
- ½ tasse de lait de coco

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients sauf le lait de coco.
2. Mettre le mélange au frais.
3. Ajouter le lait de coco avant de déguster.

UNE AUTRE IDÉE :

Utiliser d'autres types de fruits — par exemple, oranges, mangues ou wi (ambarella ou pomme Cythère)

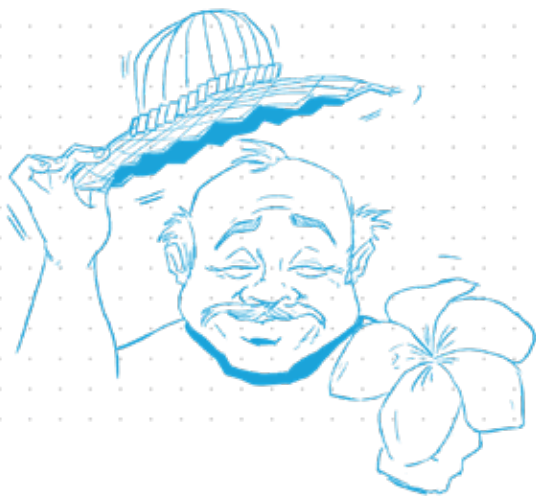
Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2003. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire, *The Pacific Mix: Traditional and modern recipes for the Pacific Islands*. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire.

DEMANDEZ-VOUS :

COMMENT FAIRE POUR TIRER LE MEILLEUR PARTI DE CETTE SITUATION ?
NE VOUS LAISSEZ PAS SUBMERGER ;
PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ MENTALE
ET VOTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ;
DONNEZ LA PRIORITÉ À CE QUI VOUS
IMPORTE LE PLUS.

Si VOUS ÊTES EN MESURE

D'AIDER QUELQU'UN, DE QUELQUE
MANIÈRE QUE CE SOIT, FAITES-LE !



**FAITES PREUVE DE
BIENVEILLANCE**

À L'ÉGARD D'AUTRUI ET DE
VOUS-MÊME.



LE

SAVIEZ-VOUS



En novembre

2015, l'usage de la nouvelle appellation juridique de la CPS — Communauté du Pacifique — a été consacré. L'Organisation a conservé son sigle, CPS, qui est largement connu et employé en Océanie. Le terme « Communauté du Pacifique » et le sigle « CPS » désignent les 27 membres de l'Organisation d'aide au développement et le Secrétariat dans son ensemble.



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Autrefois appelée

« Commission du Pacifique Sud », cette organisation a été fondée en 1947 en Australie par les six « gouvernements membres » administrant à l'époque des territoires océaniques, à savoir : l'Australie, les États-Unis d'Amérique, la France, la Nouvelle-Zélande, les Pays-Bas et le Royaume-Uni.

En 1962,

le Samoa a été le premier État insulaire océanien à accéder à l'indépendance et, en 1965, il est devenu le premier membre à part entière de la CPS.



Madame Lourdes T. Pangelinan

est entrée dans l'histoire en devenant, en janvier 2000, la première femme Directrice générale de la CPS, et la première femme à prendre la tête d'une organisation régionale océanienne. Originaire de Guam, elle a dirigé la CPS de 2000 à 2006.

En 1949,

la CPS a déménagé son siège de Sydney (Australie) à Nouméa.

En 1995,

la CPS a déménagé son siège dans un nouveau complexe spécialement dessiné pour l'Organisation, à Nouméa (Nouvelle-Calédonie).

NOUMÉA

En 1950,

la première Conférence du Pacifique Sud a été organisée aux Fidji.



MOTS CACHÉS

C O L L E G U E S A
N A G E L L I M A F
G R A T I T U D E M
E C N E I T A P Y G
G O S E G U R I T E
A M I S E S R U O C
N P T C E P S E R N
I A S O M M E I L E
D S O I N S Z R O I
R S M A S O P E R C
A I R E Y O F G E S
J O G D T R I N F N
B N W I E T N A S O
E T U A N U M M O C

SANTÉ

PATIENCE

SOMMEIL

FAMILLE

COMPASSION

MANGER

SÉCURITÉ

SOINS

AIDE

COURSE

AMI

GRATITUDE

NAGE

COMMUNAUTÉ

CONSCIENCE

TRI

REPOS

COLLÈGUES

FOYER

JARDINAGE

RESPECT

IL VOUS APPARTIENT DE

CHANGER VOTRE FAÇON
de voir les choses, **DE VOUS**

CONCENTRER SUR LES « PETITS
BONHEURS ». llllllllll

et de continuer **À GRANDIR.**



PROFITEZ DU SOLEIL !

PASSEZ DU TEMPS AVEC VOS
PROCHES, DONNEZ LES CHOSES
DONT VOUS NE VOUS SERVEZ PLUS.

LE SAVIEZ-VOUS ???

→ LA POLYNÉSIE FRANÇAISE

- Est un pays d'outre-mer français dont le peuplement a démarré il y a environ 1 700 ans.
- Est constituée de cinq archipels.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*

RESPIREZ

PRENEZ CONSCIENCE DE VOTRE SOUFFLE. OFFREZ-VOUS CHAQUE JOUR CINQ MINUTES POUR VOUS CONCENTRER SUR VOTRE RESPIRATION. ANCREZ-VOUS DANS LE PRÉSENT, RECONNAISSEZ VOTRE VALEUR ET FÉLICITEZ-VOUS DE TOUT CE QUE VOUS AVEZ FAIT PENDANT LA JOURNÉE.

== RAPPELEZ-VOUS ==
QU'ON VOUS AIME.

**AUTORISEZ-VOUS À
RALENTIR, À RESPIRER.**

DITES-VOUS QUE VOUS AVEZ FAIT DE
VOTRE MIEUX AUJOURD'HUI, MÊME SI CE
« MIEUX », C'ÉTAIT SIMPLEMENT RÉUSSIR À
SORTIR DU LIT : C'EST DÉJÀ BEAUCOUP.

**NE VOUS SENTEZ
PAS COUPABLE**

OU MAL DE PRENDRE LE TEMPS
DE VOUS REPOSER.

FAIRE UNE PAUSE, RALENTIR,

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI : TOUT
CELA DOIT DEVENIR NORMAL ET
HABITUEL.



== LA COLÈRE ==

EST UNE ÉMOTION COMME UNE AUTRE. CE QUI COMPTE, C'EST CE QUE VOUS EN FAITES. ESSAYEZ DE COUCHER SUR LE PAPIER CE QUE VOUS RESSENTEZ. PARLEZ-EN À UNE PERSONNE DE CONFIANCE. FAITES DE L'EXERCICE POUR LIBÉRER LES TENSIONS.

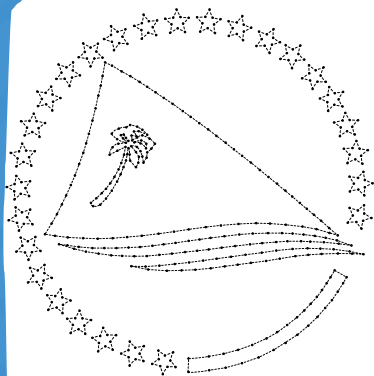
PRENEZ CHAQUE JOUR

UN PEU DE TEMPS POUR
ACCUEILLIR VOS ÉMOTIONS.

**Si VOUS RESSENTEZ
DE LA COLÈRE,**

ESSAYEZ D'EN TROUVER LA CAUSE
ET ÉCOUTEZ CE QUE CETTE COLÈRE
VEUT VOUS DIRE.

RELIEZ LES
POINTS ET
COLORIEZ.



Pacific Community

Communauté du Pacifique



SAVIEZ-VOUS QUE LA CPS COMPTE 27 ÉTATS ET TERRITOIRES MEMBRES ? CHACUNE DES ÉTOILES DU LOGO DE LA CPS REPRÉSENTE UN DE CES MEMBRES. POUVEZ-VOUS LES NOMMER ?

1. 8. 15. 22.

2. 9. 16. 23.

3. 10. 17. 24.

4. 11. 18. 25.

5. 12. 19. 26.

6. 13. 20. 27.

7. 14. 21.

CONCILIER TRAVAIL ET FAMILLE



À REMPLIR AVEC UNE
PERSONNE DU SEXE
OPPOSÉ

INSCRIVEZ LE NOMBRE
D'HEURES CONSACRÉES
CHAQUE JOUR AUX
ACTIVITÉS SUIVANTES

INSCRIVEZ LE NOMBRE D'HEURES
CONSACRÉES CHAQUE JOUR
AUX ACTIVITÉS SUIVANTES PAR
LA PERSONNE AVEC QUI VOUS
EFFECTUEZ CET EXERCICE.

TRAVAIL (RÉMUNÉRÉ)

CUISINE

SOINS DES ENFANTS, Y COMPRIS LES REPAS,
L'HYGIÈNE ET LES SOINS PHYSIQUES

JEUX, CONVERSATIONS ET LECTURE
AVEC LES ENFANTS

AIDE AUX ADULTES PLUS VIEUX/MALADES/HANDICAPÉS
POUR L'ADMINISTRATION DE SOINS MÉDICAUX,
L'ALIMENTATION, L'HYGIÈNE ET LES SOINS PHYSIQUES

SOUTIEN AFFECTIF/PSYCHOLOGIQUE DES MEMBRES
ADULTES DE LA FAMILLE ET DES PROCHES

COURSES DU MÉNAGE

LESSIVE

ENTRETIEN MÉNAGER

EXERCICE

LOISIRS

RÉSEAUX SOCIAUX

REPOS

SOMMEIL

AUTRES ACTIVITÉS

NOMBRE TOTAL D'HEURES (24)

- ➡ À l'issue de cette activité, vous aurez peut-être envie d'une meilleure conciliation travail/famille, et souhaitez peut-être vous pencher sur les aspects à améliorer ou réduire le temps que vous consacrez à certaines activités pour améliorer votre état de santé général et votre bien-être.
- ➡ Vous souhaitez peut-être partager la charge de travail afin d'alléger le fardeau supporté par vous-même ou par les femmes de votre famille.
- ➡ Saviez-vous que les femmes consacrent plus de temps que les hommes aux tâches domestiques non rémunérées ?

== IL EST IMPORTANT ==

DE PARLER DES CHOSES QUI COMPTENT
POUR VOUS À UN PROFESSIONNEL OU
À UNE PERSONNE DE CONFIANCE.

CHERCHER DES PERSONNES

EN QUI VOUS AVEZ CONFIANCE ET
PARLEZ-LEUR DE VOS PROBLÈMES.
PARLEZ DES CHOSES QUI VOUS
TRACASSENT AVEC DES PERSONNES
DE CONFIANCE OU AVEC UN
PROFESSIONNEL.

IL EST IMPORTANT DE PARTAGER

VOS ÉMOTIONS AVEC VOS
PROCHES, CELA LES AIDERA À
MIEUX VOUS ÉPAULER.





COMMUNIQUER

OU DIALOGUER EST UNE
DÉMARCHE PROACTIVE QUI NOUS
AIDE À GÉRER LES PROBLÈMES
CALMEMENT.

L'EXERCICE VOUS AIDE

À EXTÉRIORISER VOTRE
FRUSTRATION ET VOTRE COLÈRE,
ET À GARDER LA FORME ET LA
SANTÉ !

ÉCRIRE VOUS AIDE

À GÉRER VOS
SENTIMENTS ET VOS
ÉMOTIONS

ENTRETIENEZ

ET RENFORCEZ

**VOS RELATIONS
SOCIALES.**



ESSAYEZ DE VOUS ORGANISER,

DE FAÇON FORMELLE OU INFORMELLE, POUR
PRENDRE DES NOUVELLES DE VOS COLLÈGUES :
PASSEZ UN COUP DE TÉLÉPHONE, FAITES LE
POINT, DISCUTEZ QUELQUES INSTANTS.

LE SAVIEZ-VOUS ???

→ GUAM

- Est un territoire non incorporé des États-Unis d'Amérique.
- Les Chamorros sont les habitants autochtones de Guam.

→ HAWAII

- L'archipel des Hawaii se compose de huit grandes îles. Il est devenu le 50^e État américain en 1959.

ORGANISEZ

UNE SOIRÉE LUDIQUE OU
SOCIALE, VIRTUELLE OU EN
PERSONNE, POUR ENRICHIR
VOTRE VIE SOCIALE.

== **SI VOUS AVEZ PEUR** ==

DE NE PAS TENIR LES DÉLAIS,
OU SI VOUS AVEZ DU MAL À
CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE
ET VIE PRIVÉE, ESSAYEZ D'EN
PARLER À VOTRE RESPONSABLE
OU À VOS COLLÈGUES.

NOUS SOMMES TOUS DANS LE MÊME BATEAU

SI VOUS AVEZ DU MAL À RÉSERVER DU TEMPS
POUR L'EXERCICE PHYSIQUE, ESSAYEZ DE
PRÉVOIR UN PROGRAMME OU UN HORAIRE.



VOYAGES INTÉRIEURS I :

LES SENTIERS DE RAIWAQA

→ DE MOHIT PRASAD

Nous marchons seuls ensemble sur ces très vieux sentiers
Aux bas-côtés de gravats et d'herbe, gardiens de la mémoire
Écrasés tels des grumeaux bruns poussiéreux et desséchés de vieux fruits à pain
Des écolières en uniformes à carreaux kaki, beiges et blancs
Passent en rigolant devant un haut panneau-réclame pro-vaccin
Une conteuse parmi elles les tient sous son charme avant le début des cours
Leur offre en cadeau légendes et fables de son île sépia
Elle distribue des sucettes chinoises aigres-douces au centre craquant
Mythes contre miroirs d'une vie à l'étroit dans un bloc d'habitations de Raiwaqa
Vie vécue par beaucoup d'autres avant elle, exilées en ville pour étudier
Pourtant, chaque nuit, elle tressaille à la vue d'ombres ternes, de bras burinés
Qui l'assaillent sous ses minces couvertures ocres ; elle recule en pleurant
Dormant tête-bêche sous le bourdonnement statique d'une ampoule rouillée
Un bras épais à la peau craquelée par le kava lui effleure la jambe : horreur
Hésite sur une cicatrice couleur cannelle, derrière son genou ; attend
Elle détourne sa tête cuivrée, ruisselante, et se prépare
Nettoyer, cuisiner, laver, fouiller les eaux brunes stagnantes de la mangrove
Cabanes en tôle de biscuits Lees, à bébés joufflus, sur pilotis dans les eaux chocolat
Fille des îles, elle capture des mannas orange brûlé pour vendre ces petits crustacés
Au cimetière de Vatuwaqa, à un endeuillé solitaire au visage en terre cuite

Explication : Ce poème tout en nuances marron évoque la vie de beaucoup d'écoliers des régions rurales et maritimes des Fidji et d'ailleurs, forcés de s'exiler dans la grande ville pour poursuivre leurs études. Ils logent habituellement chez des membres de leur famille élargie. Le poème évoque l'exiguïté des logements souvent précaires. Beaucoup de ces jeunes sont astreints à des tâches domestiques et, dans le pire des cas, sont victimes d'abus sexuel et d'inceste. Raiwaqa est le plus grand site urbain de logements sociaux aux Fidji, établi à la fin des années 1950.

**DÉBATEZ DES
= SOLUTIONS =**

DE RECHANGE, ET DES
MOYENS DE GARDER LE
CONTACT.



RECETTE DU KOKODA



INGRÉDIENTS

- 3 tasses de thazard cru ou d'un autre type de poisson charnu
- Jus de 6 citrons (2 tasses de jus de citron) ou 1 tasse de vinaigre
- 1 piment
- 1 botte d'oignons verts, émincés
- Sel (selon votre goût) ; crème de coco épaisse (facultatif)
- ½ tasse de carottes râpées

PRÉPARATION

1. Laisser mariner le poisson une nuit dans du jus de citron, ou pendant quelques heures dans du vinaigre.
2. Jeter le liquide et mélanger le poisson avec le piment, les oignons verts, le sel et (si désiré) la crème de coco.
3. Ajouter les carottes râpées au-dessus du mélange.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2003. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire, *The Pacific Mix: Traditional and modern recipes for the Pacific Islands*. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire.

TRAITEZ LES AUTRES

COMME VOUS SOUHAITERIEZ QUE L'ON
VOUS TRAITÉ VOUS-MÊME.

RAPPELEZ-VOUS

LES UNS LES AUTRES ET À
VOUS-MÊME QUE LE TRAVAIL
QUE VOUS FAITES EST
IMPORTANT, ET RECONNAISSEZ
VOTRE PROPRE VALEUR.

TOUT COMME VOUS

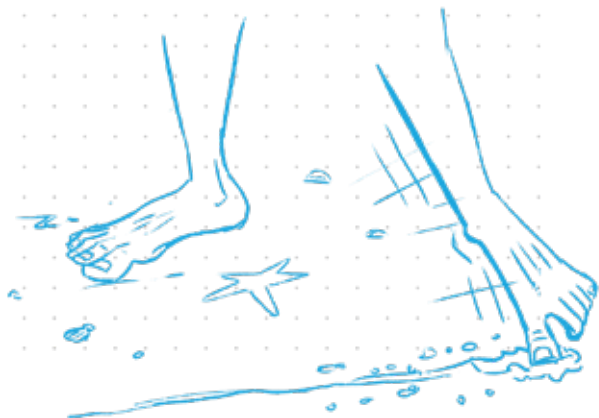
PROGRAMMEZ DES
RENDEZ-VOUS AVEC VOS
COLLÈGUES ET VOS AMIS,
IL EST IMPORTANT DE
PRENDRE DU TEMPS POUR
DISCUTER EN FAMILLE.

PRENEZ DES NOUVELLES

DES PERSONNES DE VOTRE
ENTOURAGE QUI N'ONT PAS UNE
GRANDE FAMILLE OU QUI VIVENT
SEULES, LUTTONS CONTRE
L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE !

FIXEZ VOS LIMITES

AFIN DE TROUVER VOTRE
ÉQUILIBRE.



TROUVER SON ÉQUILIBRE

EST UN DÉFI À RELEVER CHAQUE
JOUR. VOUS AVEZ LE DROIT DE NE
PAS TOUJOURS Y ARRIVER.

LORSQUE VOUS AVEZ L'IMPRESSiON

QUE TOUT LE MONDE Y ARRIVE SAUF VOUS,
RAPPELEZ-VOUS QUE VOUS NE POUVEZ PAS TOUT
FAIRE ET QUE C'EST NORMAL.



**CE QUE VOUS
POUVEZ FAIRE :**

DONNEZ LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME

**POUR LES
PETITES CHOSES
COMME POUR
LES GRANDES !**



ASSUMEZ

LE CONTENU DE VOTRE
PROGRAMME, ET
ASSUMEZ VOS CHOIX.



© Susie Elliot, InkBone Fine Arts, 2021



LE

SAVIEZ-VOUS



En 1947,

au sortir de la Seconde Guerre mondiale, l'Australie, les États-Unis d'Amérique, la France, la Nouvelle-Zélande, les Pays-Bas et le Royaume-Uni créent la Commission du Pacifique Sud (la CPS) afin de promouvoir le bien-être économique et social et d'améliorer la condition des peuples de la région Pacifique.

La Commission du Pacifique Sud a été créée aux termes de la Convention de Canberra.



AUSTRALIE



ÉTATS-UNIS
D'AMÉRIQUE



FRANCE



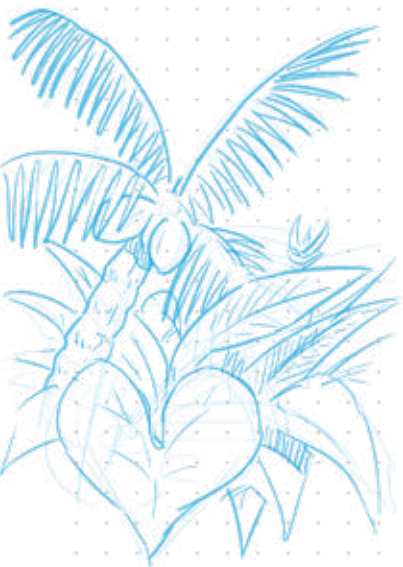
NOUVELLE-
ZÉLANDE



PAYS-BAS



ROYAUME-UNI



PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE

SAVOUREZ LE MOMENT PRÉSENT ET SOYEZ
PLEINEMENT CONSCIENT DE VOS ACTIONS,
DE VOTRE ENTOURAGE, SANS VOUS LAISSER
DISTRAIRE OU SUBMERGER PAR CE QUI SE
PASSE AUTOUR DE VOUS.

PRENEZ DES RÉSOLUTIONS

PAR EXEMPLE : AUJOURD'HUI, JE FERAI MON POSSIBLE, ET CE SERA PLUS QUE SUFFISANT.

RESPECTEZ VOS HORAIRES

DONNEZ LA PRIORITÉ À CE QUI
EST IMPORTANT. VOUS RÉDUIREZ
AINSI VOTRE STRESS.

MÉNAGEZ-VOUS UN TEMPS RIEN QUE POUR VOUS

À LA FIN DE VOTRE JOURNÉE,
CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE
RESPIRATION. FÉLICITEZ-VOUS D'AVOIR
FAIT DE VOTRE MIEUX.

**EXPRIMEZ VOTRE
RECONNAISSANCE AUX**

MEMBRES DE

VOTRE ÉQUIPE

ET À CEUX QUI

VOUS ÉPAULENT.



GARDEZ-VOUS DU TEMPS

POUR PRENDRE DES NOUVELLES DE VOS
COLLÈGUES OU CONFRÈRES. PASSEZ
AVEC EUX UN MOMENT AGRÉABLE, AU
CAFÉ OU AU DÉJEUNER.

LE **SAVIEZ-VOUS** ???

⇒ **KIRIBATI**

- Compte une île et 32 atolls.
- A accédé à l'indépendance en 1979.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*

**ENCOURAGEZ-VOUS ET AIDEZ-VOUS LES
= UNS LES AUTRES. =**

PAR EX., ENCOURAGEZ VOS AMIS À FAIRE DE
L'EXERCICE OU À MANGER SAINEMENT, ENCOURAGEZ
VOS COLLÈGUES À SE REPOSER OU À RESPECTER
LEURS ENGAGEMENTS.

PRENEZ SOIN

DE VOTRE PROPRE BIEN-ÊTRE
ET FAITES UNE LISTE DES
ACTIVITÉS ENVISAGEABLES
POUR VOUS.

DONNEZ L'EXEMPLE

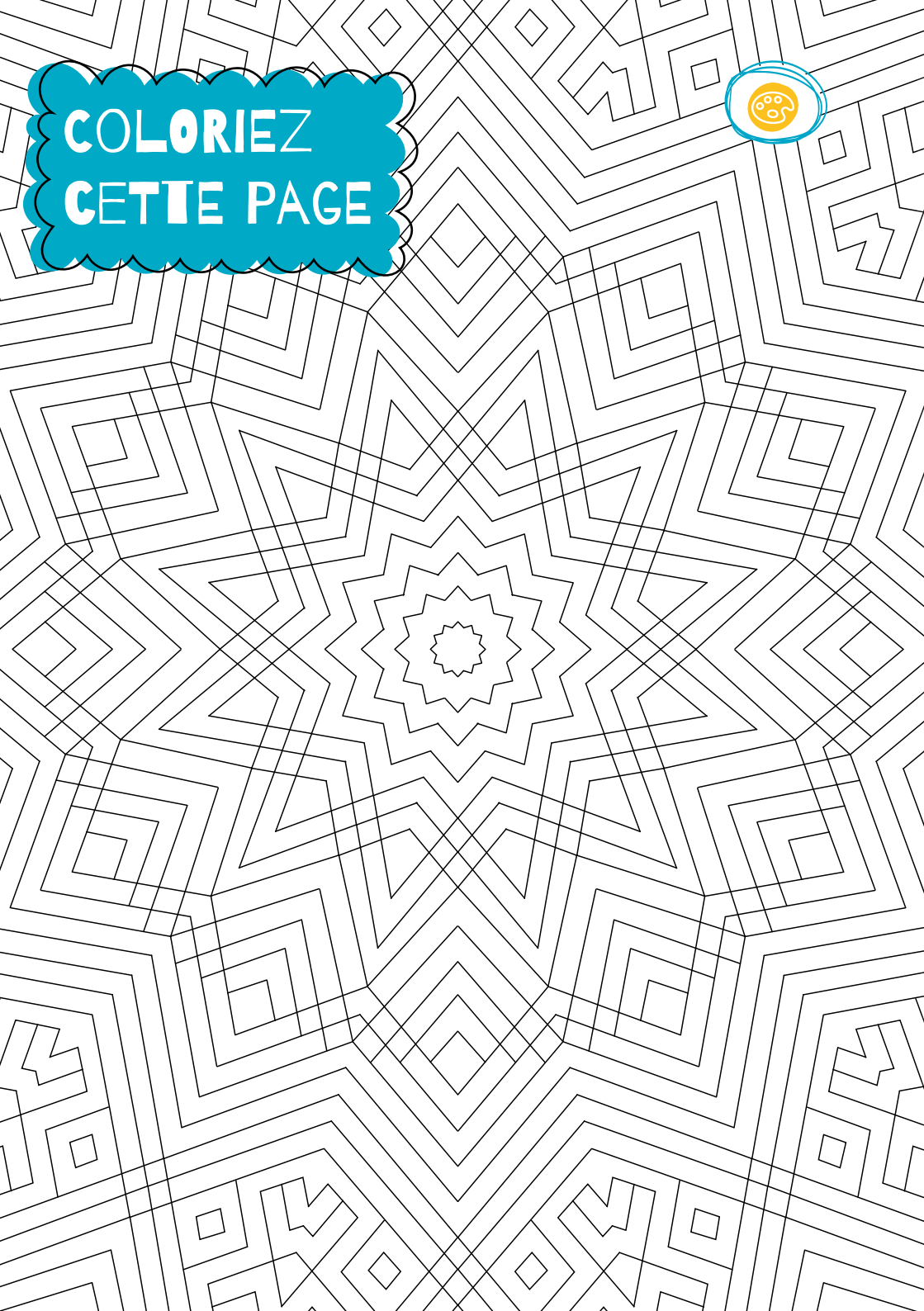
ENCOURAGEZ LES COMPORTEMENTS
PROPICES AU BIEN-ÊTRE ET À LA
BONNE SANTÉ MENTALE.

TROUVEZ UNE PERSONNE DE CONFIANCE, AMI

OU MENTOR, AVEC QUI ÉCHANGER.



**COLORIEZ
CETTE PAGE**



DÉFI : 30 JOURS



POUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE

→ Cochez les tâches que vous avez accomplies. Commencez où vous voulez !

1

Essayer une nouvelle recette.

2

Regarder un match de rugby/football.

3

Faire une promenade à pied.

4

Lire pendant 10 minutes.

5

Organiser une soirée de jeux de société.

6

Ignorer mon téléphone pendant une heure.

7

Faire une activité à l'extérieur.

8

Planifier un repas santé.

9

Appeler quelqu'un à qui je n'ai pas parlé depuis longtemps.

10

Partager un souvenir d'enfance avec quelqu'un.

11

Raconter une blague et rire de bon cœur.

12

Trouver un programme d'entraînement en ligne à tester.

13

Mettre de la musique et danser sans retenue pendant 5 minutes.

14

Faire des étirements pendant au moins 5 minutes.

15

Passer au moins 30 minutes, seule, dans un endroit tranquille.

16

Hurler dans un oreiller.

17

M'offrir un massage.

18

Faire quelque chose qui me fait plaisir.

19

Visiter le marché aux légumes le plus proche.

20

Envoyer une carte de remerciements à quelqu'un.

21

Raconter des contes en famille, partager des mythes et des légendes.

22

Organiser un quiz dans une ambiance bon enfant.

23

Rester hors ligne une journée entière.

24

Parler de certains de mes problèmes avec une personne de confiance.

25

Me fixer un objectif de bien-être/santé (par ex., exercice, carrière, finances personnelles).

26

Recycler, réutiliser ou donner des objets.

27

Exprimer ma créativité.

28

Faire du bénévolat ou aider d'autres personnes.

29

Apprendre quelque chose de nouveau.

30

Prendre du repos.

MONTREZ

VOTRE EMPATHIE, PAR VOS
MOTS ET VOS ACTIONS.

**VOUS
POUVEZ MONTRER =**

L'IMPORTANCE QUE VOUS
ATTACHEZ À LA SANTÉ MENTALE
ET AU BIEN-ÊTRE, TANT POUR VOS
COLLÈGUES QUE POUR VOUS-MÊME,
EN FAISANT DE CES ASPECTS UNE
PRIORITÉ.

ENvisAGEZ LA SANTÉ MENTALE

ET LE BIEN-ÊTRE DE LA MÊME MANIÈRE
QUE LA SANTÉ PHYSIQUE.



**FAITES PREUVE
D'EMPATHIE**

ET PROPOSEZ DES SOLUTIONS
POUR ALLÉGER LA CHARGE
DE TRAVAIL.

TROUVEZ DES MOYENS DE DIRE

merci.



PRENEZ VOS RESPONSABILITÉS

ET IMPLIQUEZ-VOUS POUR BÂTIR UN LIEU DE TRAVAIL OÙ LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE SONT DES VALEURS PHARES.

LE SAVIEZ-VOUS ???

→ LES ÎLES MARSHALL

- Comprennent 29 atolls et cinq petites îles.
- Le premier peuplement remonte à environ 2 000 ans.

→ NAURU

- La circonférence de l'île est de 18 km et c'est la plus petite république indépendante au monde.
- Elle est membre du Commonwealth depuis 1999.

→ LA NOUVELLE-CALÉDONIE

- A été peuplée pour la première fois il y a environ 6 000 ans.
- On y parle 28 langues kanak distinctes.
- Elle compte trois provinces.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*

DANS DES ESPACES SÛRS,



FAVORISEZ DES DÉBATS OUVERTS SUR LA SANTÉ MENTALE POUR QUE LES PERSONNES QUI NE VONT PAS BIEN NE SE SENTENT PAS STIGMATISÉES.

SENSIBILISEZ VOS COLLÈGUES

AUX ENJEUX DE SANTÉ MENTALE EN LEUR
PROPOSANT DES INFORMATIONS, DES
OUTILS ET UN SOUTIEN.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL-E.

FAITES PREUVE DE PLUS
DE BIENVEILLANCE ENVERS
VOUS-MÊME. DITES-VOUS
QUE, PARFOIS, IL EST
DIFFICILE DE SORTIR DU LIT :
CE N'EST PAS GRAVE. FAITES
PREUVE D'INDULGENCE
ENVERS VOUS-MÊME.

PRENEZ LE TEMPS QU'IL FAUT

POUR VOUS ADAPTER À DE NOUVELLES
FAÇONS DE TRAVAILLER OU À DE
NOUVELLES SITUATIONS, ET NE SOYEZ
PAS TROP DUR·E ENVERS VOUS-MÊME.
FAITES PREUVE DE PATIENCE.



COMMUNAUTÉ



DE LITIA VULDAUSIGA

Malgré tous ses travers, notre humanité
reste liée par le cercle indéfectible de la
communauté.

C'est la transmission des condoléances
Appels nocturnes de communion de larmes
Partage des peines d'autrui, par-delà les
océans.

C'est un repas offert par un voisin pauvre
Un talanoa avec nos aînés
L'odeur du masi fraîchement imprimé
L'habileté des soudeurs.

L'art abstrait du don de soi
L'amour partagé
Un doux salut, un sourire fugace
Nous sommes tous des enfants du ciel.

Ces moments nous enseignent ce qu'il faut savoir
Ceux qui comptent vraiment
Au-delà de la superficialité des réseaux sociaux.

Malgré tous ses travers,
C'est dans notre peuple que s'incarnent
nos parures
Des allées de voivoi sous le soleil matinal
Aux pirogues voguant dans le soleil
couchant
Vers le repos et le répit mérités.

C'est la sérénité dans le bruissement des
feuilles
C'est une case à l'orée des bois
C'est le silence fracassant
D'un chœur en deuil.

C'est un bateau à l'ancre
Cherchant la sécurité dans l'immobilité
C'est l'aide nourricière de l'âme,
Des objectifs et de la volonté.

Malgré tous ses travers, notre humanité
reste liée par le cercle indéfectible de la
communauté.

Si VOUS AVEZ DU MAL

À VOUS ADAPTER OU À
SURMONTER LE QUOTIDIEN,
VOUS POUVEZ PEUT-ÊTRE
DEMANDER L'AIDE D'UNE
PERSONNE DE CONFIANCE OU
D'UN PROFESSIONNEL.

STRESS, SURMENAGE ?

PRENEZ DU REPOS, OU
PARLEZ-EN À VOTRE
RESPONSABLE AU TRAVAIL.



== ACCORDEZ-VOUS ==

UN PEU DE RÉPIT, QUELLE QUE SOIT VOTRE SITUATION, FAITES PREUVE D'INDULGENCE ENVERS VOUS-MÊME.

LE SAVIEZ-VOUS ? ? ?

➡ NOUVELLE-ZÉLANDE / AOTEAROA

- Aotearoa signifie le « pays du long nuage blanc ».
- Consiste en deux grandes îles.

➡ NIUE

- Est un atoll corallien surélevé, peuplé pour la première fois il y a plus de 1 000 ans.
- Est devenu autonome en 1974.

➡ L'ÎLE NORFOLK

- A été peuplée à l'origine par des Polynésiens.
- La langue y est protégée par la loi.
- Compte entre 1 800 et 2 000 résidents permanents.

RAPPELEZ-VOUS
QU'IL FAUT D'ABORD FAIRE
PREUVE DE BIENVEILLANCE

AVEC SOI-MÊME.

SOUVENEZ-VOUS

QUE VOUS FAITES DE
VOTRE MIEUX, COMME
TOUT LE MONDE.



SALADE DE POISSON ET DE FRUIT À PAIN



INGRÉDIENTS

- 2 tasses de fruit à pain mûr, cuit
- 1 tasse de poisson cuit, frais ou en conserve
- 2 œufs durs coupés en petits morceaux
- 1 tasse de légumes émincés (carottes, chou chinois, concombres ou tomates)
- 3 cuillères à soupe d'oignon râpé
- Cresson

PRÉPARATION

1. Couper le fruit en cubes.
2. Mélanger l'ensemble des ingrédients à l'exception du cresson.
3. Ajouter si désiré du jus de citron ou de la sauce pour salade.
4. Servir frais sur le cresson.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2003. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire, *The Pacific Mix: Traditional and modern recipes for the Pacific Islands*. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire.

IL EST CONTRE-PRODUCTIF

DE JUGER TROP SÉVÈREMENT, QUE CE SOIT VOUS-MÊME OU LES AUTRES. SI VOUS JUGEZ OU CONDAMNEZ QUELQU'UN (OU VOUS-MÊME), VOUS NE FAITES QUE L'ENFONCER D'AVANTAGE.

**RÉPLIQUEZ AUX
MOTS DURS**

ET À LA MÉCHANCÉTÉ
PAR L'AMOUR.

AIMEZ-VOUS ET FAITES PREUVE D'INDULGENCE

ENVERS VOUS-MÊME, IL SERA AINSI
PLUS SIMPLE DE FAIRE DE MÊME
ENVERS VOTRE ENTOURAGE.

Si VOUS VOUS APPLIQUEZ

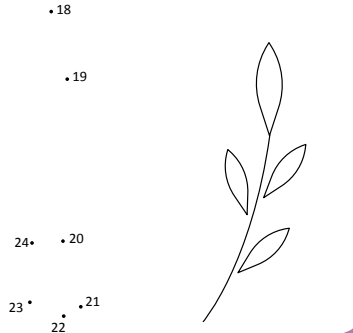
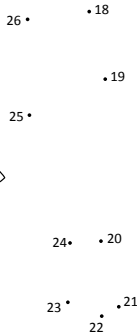
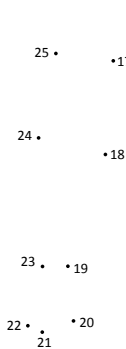
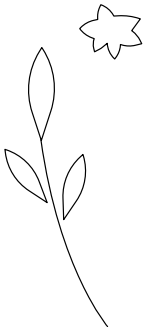
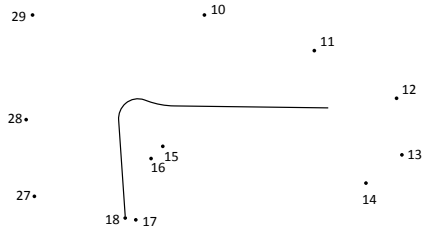
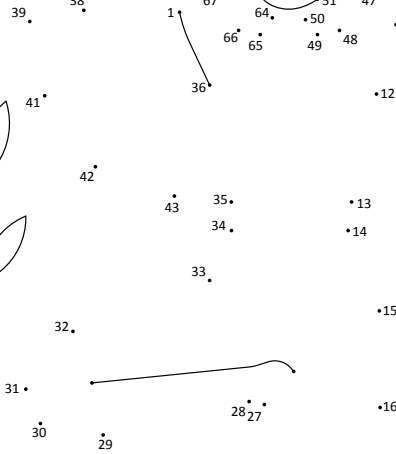
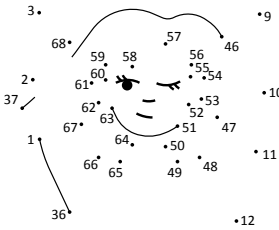
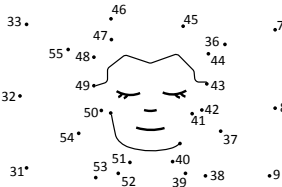
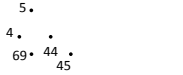
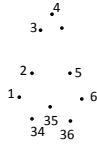
À FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE, DE TENDRESSE ET D'INDULGENCE À VOTRE ÉGARD, VOUS DÉMONTREZ À VOTRE ENTOURAGE QUE VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE SONT DES PRIORITÉS.

**NE DICTEZ PLUS AUX
= AUTRES =**

CE QU'ILS DEVRAIENT RESSENTIR.



RELIEZ LES POINTS



L'UNION



FAIT LA FORCE

OSEZ DEMANDER DE L'AIDE : VOUS N'EN RESSORTIREZ QUE PLUS FORTS

ON A TENDANCE A L'OUBLIER : IL EST NORMAL DE DEMANDER DE L'AIDE.

**ESSAYEZ D'IDENTIFIER QUI
« DOPE » OU « SAPE »**

VOTRE ÉNERGIE. UN « DOPEUR » EST PLEIN
D'ENTRAÏN ET DE BONNE VOLONTÉ, UN « SAPEUR »
INCARNE LE « VERRE À MOITIÉ VIDE ».

DÉTERMINEZ DEUX PETITS OBJECTIFS

ET UN PLUS IMPORTANT À RÉALISER
CHAQUE JOUR.

TÂCHEZ DE VOUS RECENTRER

**ET DE VOUS
CONCENTRER
SUR CE QUE
VOUS POUVEZ
MAÎTRISER.**

VOUS POURRIEZ ESSAYER

DE FAIRE ATTENTION AU TEMPS QUE VOUS PASSEZ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, ET DÉCIDER DE N'Y CONSACRER QUE X MINUTES OU X HEURES.

DEMANDEZ-VOUS

SI FACEBOOK, INSTAGRAM ET
TWITTER VOUS FONT DU BIEN,
SI CELA « DOPE » OU « SAPE »
VOTRE ÉNERGIE.

JAUGEZ VOTRE ÉNERGIE

ET, DANS LA MESURE DU POSSIBLE, TÂCHEZ DE VOUS ENTOURER DE « DOPEURS » QUI VOUS ENCOURAGENT, VOUS SOUTIENNENT ET VOUS FONT AVANCER.

PRENEZ DU REcul



EFFORCEZ-VOUS DE PENSER À AUTRE
CHOSE QU'AU TRAVAIL À MIDI ET LE
WEEK-END. TRAVAILLER PENDANT
SES TEMPS DE PAUSE ET VÉRIFIER
COMPULSIVEMENT SES COURRIELS PEUT
ÊTRE SOURCE DE STRESS ET DONNER
L'IMPRESSION DE NE JAMAIS DÉCROCHER.

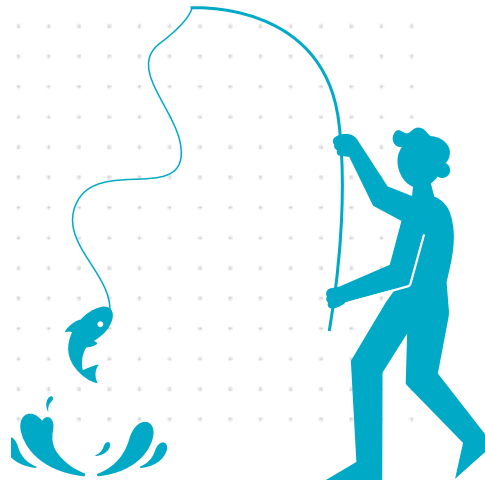


LE **SAVIEZ-VOUS** ???

- La plupart des pêcheurs savent que c'est à l'aube et au crépuscule qu'ils peuvent faire leurs meilleures prises, quand les poissons se nourrissent. À ces moments de la journée où la lumière naturelle est limitée, les poissons-appâts et autres proies sont plus susceptibles d'être capturés par les pêcheurs, ou attaqués par les prédateurs marins.
- La lune, comme le soleil, influe sur le comportement des poissons. Les anciens Polynésiens savaient que la pêche est plus abondante juste avant et après le lever ou le coucher de la lune, et que les phases de la lune ont une incidence sur la pêche.

Source : Sokimi, W., Beverly, S., 2010 « Small-scale fishing techniques using light: A manual for fishermen ». Nouméa, Nouvelle-Calédonie : Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. ix, 54 p.
<https://purl.org/spc/digiilib/doc/ymkyx>

**FAITES CE QUE
VOUS POUVEZ ET
REPOSEZ-VOUS.**



ENTRETIEN

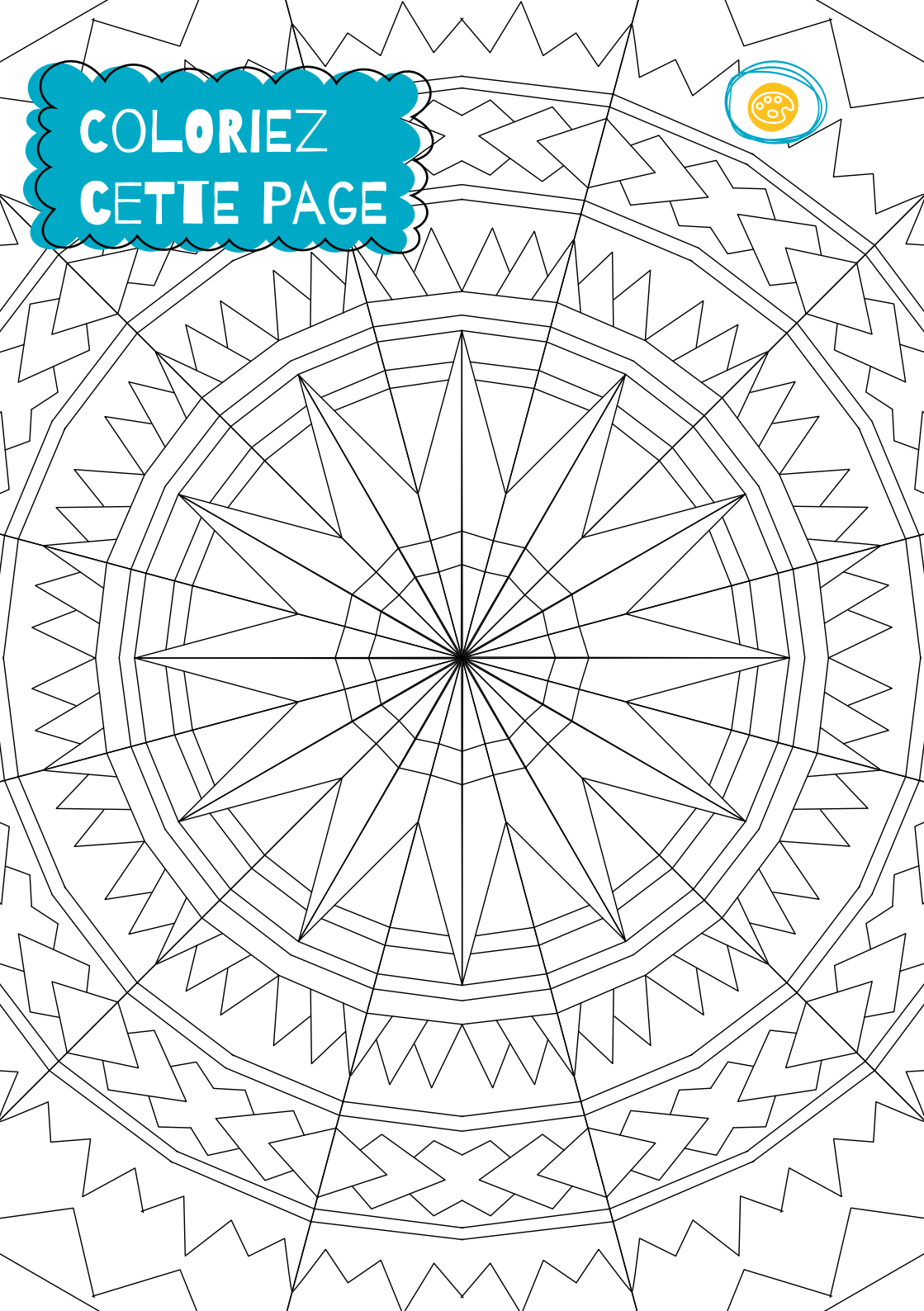
ET AMÉLIORER NOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE NOUS AIDE À MIEUX AFFRONTER LA VIE.



PRENDRE SOIN

DE NOTRE BIEN-ÊTRE
PSYCHOLOGIQUE ET
ÉMOTIONNEL EST
PRIMORDIAL.

**COLORIEZ
CETTE PAGE**



CASSE- TÊTE



ET SI ON TRAVAILLAIT DEUX DE NOS FACULTÉS MENTALES : L'ATTENTION ET LA MÉMOIRE.

1

ÉNUMÉREZ LES JOURS DE LA SEMAINE PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE, ET ESSAYEZ ENSUITE DE LES RÉCITER À L'ENVERS. (SI VOUS PARLEZ D'AUTRES LANGUES, REFAITES L'EXERCICE EN FRANÇAIS, PIDGIN/BISLAMA, FIDJIEN, TONGIEN, SAMOAN...).

2

ÉNUMÉREZ LES MOIS DE L'ANNÉE PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE. ESSAYEZ ENSUITE DE LES RÉCITER À L'ENVERS.

3

NOMMEZ DEUX OBJETS ET DEUX PAYS/NOMS DE LIEUX COMMENÇANT PAR CHACUNE DES LETTRES DE VOTRE PRÉNOM. ESSAYEZ DE NOMMER AINSI CINQ OBJETS ET CINQ PAYS/LIEUX DIFFÉRENTS.

4

ADDITIONNEZ LES CHIFFRES DE VOTRE DATE DE NAISSANCE : MM/JJ/AAAA. VOUS VOULEZ COMPLIQUER LES CHOSES ? FAITES LE MÊME EXERCICE AVEC LES DATES DE NAISSANCE DE VOS COLLÈGUES, DE VOS ENFANTS OU DE VOS AMIS (DE MÉMOIRE).

5

REGARDEZ AUTOUR DE VOUS ET, EN L'ESPACE DE DEUX MINUTES, ESSAYEZ DE TROUVER 5 OBJETS DE COULEUR VIOLETTE QUI TIENNENT DANS VOTRE POCHE, 5 OBJETS ROUGES QUI TIENNENT DANS VOTRE SAC, ET 5 OBJETS BLEUS ENCORE PLUS GROS.

SALADE NIŪ



INGRÉDIENTS

- Chair d'une noix de coco
- 2 tomates
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 concombre
- 1 boîte de poisson en conserve ou 500 g de miettes de poisson
- Jus d'un citron
- 4 petits piments hachés
- Sel (selon votre goût)

PRÉPARATION

1. Râper finement la chair du coco.
2. Couper les tomates, la carotte, l'oignon et le concombre en cubes.
3. Ajouter le poisson, le jus de citron, les piments et le sel.
4. Bien mélanger et servir.
5. Ajouter les carottes râpées au-dessus du mélange.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2003. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire, *The Pacific Mix: Traditional and modern recipes for the Pacific Islands*. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire.

VOUS POUVEZ RENFORCER

VOTRE BIEN-ÊTRE
PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL
EN CONSOMMANT DES ALIMENTS
SAINS ET EN FAISANT PLUS
D'EXERCICE.

NOTRE SPIRITUALITÉ EST NOTRE SOURCE DE VIE :

C'EST ELLE QUI DÉFINIT CE QUE NOUS SOMMES, D'OÙ NOUS
VENONS ET OÙ NOUS ALLONS.



PRIEZ, MÉDITEZ
OU OFFREZ-VOUS
UN MOMENT DE RÉFLEXION
UN MOMENT DE RÉFLEXION



LE **SAVIEZ-VOUS** ???

→ **PALAU**

- Comprend 300 îles et 16 États. Son peuplement remonte à environ 3 000 ans.

PASSEZ DU TEMPS

AVEC VOS PROCHES, AIDEZ-LES ET ESSAYEZ D'AMÉLIORER LEUR SITUATION. VOUS EN RETIREREZ UN SENTIMENT D'UTILITÉ, D'ACCOMPLISSEMENT, DE SATISFACTION ET D'ATTACHEMENT.



TROUVEZ ET PARTAGEZ

DES PROGRAMMES DE SOUTIEN
ET LES COORDONNÉES DE
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
MENTALE.

ORGANISEZ DES WEBINAIRES,

DES ATELIERS ET DES FORMATIONS AUTOUR
DU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DESTINÉS À
TOUS LES MEMBRES DU PERSONNEL.



PARTiCipeZ

AUX ACTIVITÉS DE L'AMICALE
DU PERSONNEL OU AUX
ACTIVITÉS ET PROJETS
AUTOUR DE CHEZ VOUS.

**EXPRIMEZ CHAQUE JOUR
VOTRE GRATITUDE.**

SACHEZ DIRE MERCI !



RESPECTEZ UN RÉGIME QUOTIDIEN



D'ACTIVITÉS QUI VOUS AIDERONT À MAINTENIR
UN SAIN ÉQUILIBRE ENTRE VOTRE VIE
PROFESSIONNELLE ET VOTRE VIE PERSONNELLE.

AIDEZ LES AUTRES.

NOUS SOMMES TOUS DANS LE MÊME BATEAU

SI VOUS SOUFFREZ D'ANXIÉTÉ OU SI VOUS ÊTES VICTIME
D'AGRESSIONS VERBALES, VOUS TROUVEREZ TOUJOURS
QUELQU'UN VÈRS QUI VOUS TOURNER.



**GARDEZ LE CONTACT
AVEC VOS PROCHES.**

**GARDEZ LE CONTACT
AVEC VOS PROCHES.**



**CES LIENS, MÊME À
DISTANCE, PERMETTENT
D'ATTÉNUER LA
PRESSION ET
D'APaiser LES
INQUIÉTUDES.**

FAITES VIVRE LA CULTURE

EN ENSEIGNANT AUX ENFANTS LES
DANSES ET CHANTS TRADITIONNELS,
LE TISSAGE ET L'ART DE RACONTER
DES HISTOIRES.

JARDINEZ

CHEZ VOUS OU
DANS UN JARDIN
COMMUNAUTAIRE.

FAITES LA PROMOTION

DES SAVOIRS TRADITIONNELS
EN MATIÈRE DE CULTURE ET DE
CONSERVATION DES ALIMENTS
POUR AMÉLIORER LA SÉCURITÉ
ALIMENTAIRE.



LE **SAVIEZ-VOUS** ???

➡ LANGUES

- Outre leurs propres langues, les pays océaniens utilisent l'anglais ou le français comme langue officielle, et c'est le plus souvent dans l'une ou l'autre de ces deux langues que les États et Territoires membres communiquent avec la CPS. Apprendre quelques expressions de base dans la ou les langues du pays où l'on travaille est un signe de respect pour la culture locale et un moyen de tisser des liens avec les interlocuteurs nationaux.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*

== PRIVILÉGIEZ LE TROC. ==

POURQUOI ACHETER
QUAND ON PEUT
ÉCHANGER DES BIENS
ET DES SERVICES ?

PARTICIPEZ À DES PROJETS D'ART

OU D'ARTISANAT POUR MIEUX GÉRER VOTRE
STRESS ET ACQUÉRIR DE NOUVELLES
COMPÉTENCES.

IL EST ESSENTIEL

DE PRÉVOIR DES PAUSES
DANS NOTRE EMPLOI DU
TEMPS QUOTIDIEN.



**RÉSERVEZ CHAQUE JOUR
DE 5 À 10 MINUTES**

POUR VOUS RESSOURCER EN
RESPIRANT PROFONDÉMENT.

LE
SAVIEZ-VOUS ???

→ LA PAPOUASIE-NOUVELLE-GUINÉE

- Est le plus grand pays insulaire océanien.
- Elle compte 19 provinces, et on y dénombre plus de 800 langues.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*

RÉGLEZ VOTRE RÉVEIL

POUR VEILLER
À DORMIR AU
MOINS 8 HEURES
PAR NUIT.

eee

**SOYEZ VOUS-MÊME ET
REVENDEIQUEZ AVEC FIERTÉ**

CE QUE VOUS ÊTES, VOTRE LANGUE,
VOTRE CULTURE.

N'HÉSITÉZ PAS

À DONNER VOTRE AVIS,
MAIS FAITES-LE AVEC
BIENVEILLANCE ET EN ÉVITANT
LE JARGON.



FAIRE SEMBLANT

→ D'AMELIA RIGSBY

Après des mois de confinement, la fête commence : les restrictions sont enfin levées

Mais malgré la joie ambiante, mon humeur n'arrête pas de changer

Faisant le bilan de mes émotions, essayant de me rappeler pourquoi j'étais si contente.

Si pressée d'arriver à ce moment, comme si c'était une course, si impatiente.

Maintenant que ce jour est enfin arrivé, je ne sais quoi penser ni comment me comporter.

Chaque fois que je rencontre des gens, qu'ils soient deux ou dix, mon cœur bat très vite, comme s'il allait exploser.

J'ai passé tant de temps isolée à la maison ; je me sens maladroite, dépassée, incapable de vivre en société. J'en ai presque oublié ce que c'est d'être entourée

Et une fois réadaptée, que faire ? Quel devrait être ton nouveau seuil d'intimité ?

Les gens te demandent comment tu vas, mais veulent-ils VRAIMENT le savoir ? Alors, tu fais comme tout le monde : tu fais semblant.

Tu décris les hauts et les bas de ta vie, mais sans jamais aller au fond des choses. Après tout, c'est probablement pareil ou pire pour eux, ou c'est du moins ce que tu supposes.

Alors tu mens ; tu ne leur dis pas que tes dettes te causent des ennuis. Que, pour ne pas inquiéter ta famille, tu pleures en silence au milieu de la nuit.

Tu as une peur bleue de perdre ton emploi ; tu en as l'estomac noué. Trente ans bien sonnés, mère de famille ; l'idée de repartir à zéro n'est plus à envisager.

Tu passes sous silence tes soirées de prière, inquiète de savoir si ton salaire te permettra de passer à travers. Tu retournes ton budget dans ta tête jusqu'à en être à bout de nerfs.

Tu continues d'espérer que reviendra la vie d'avant la COVID, Avant l'implosion du monde et ce sentiment de grand vide,

Que reviendra le temps des grands rêves et des grands projets réalisables. Que tu retrouveras ce confort et cette insouciance qui paraissent aujourd'hui presque inconcevables.

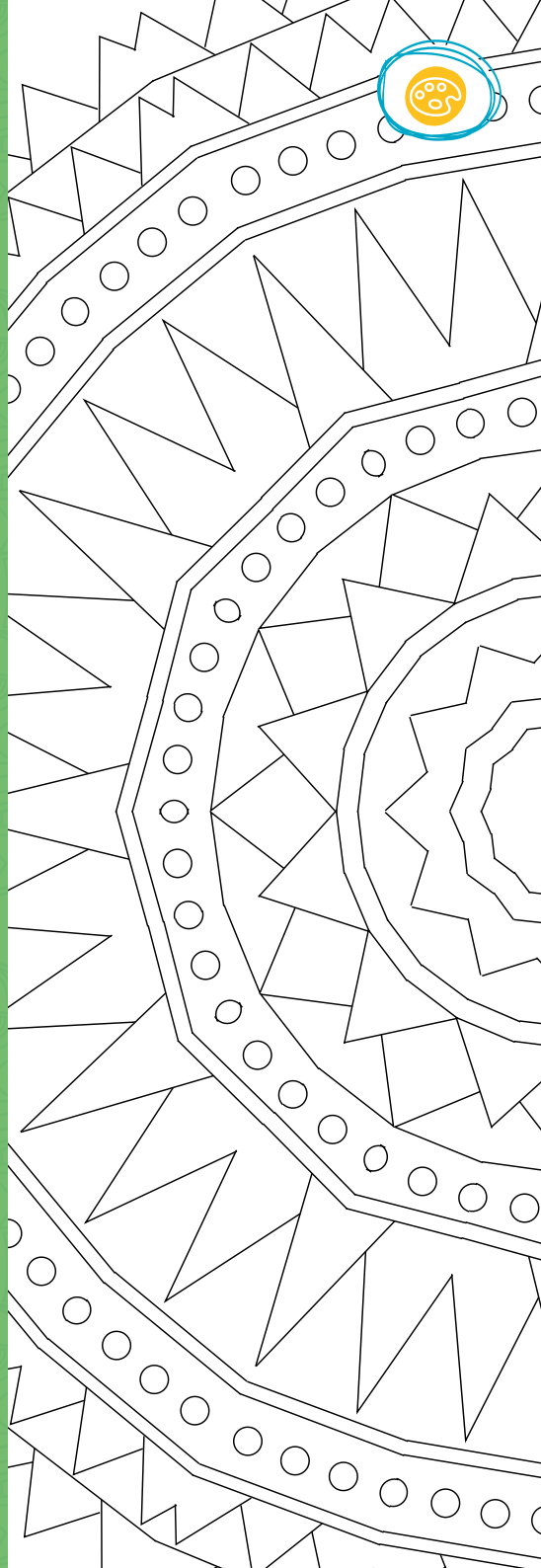


La COVID est arrivée et a tout chamboulé
Elle a transformé le monde en cirque, fait
de nous des clowns désespérés.

Toujours prêts à faire semblant ; pour
ne pas accabler les autres, ne jamais se
décharger de nos problèmes
Quand pour tous nos proches, la galère
est la même

Non !
Nous préférons rester silencieux, retenir
nos pleurs
Nous tâchons de résister, en attendant et
en priant pour des jours meilleurs.

Alors nous affichons un sourire de
façade : « Ça va aller »
Et nous rentrons chez nous, fourbus, mais
prêts à rempiler.



INVESTISSEZ-VOUS



DANS CE QUE VOUS FAITES.

CONSACREZ
~~~~~

VOTRE ÉNERGIE  
À CE QUI COMPTE  
POUR VOUS.



**FIXEZ-VOUS**

DES DATES BUTOIRS  
POUR CHAQUE  
PROJET.



# PRENEZ CONSCIENCE DE VOS PROGRÈS

(MÊME DISCRETS !) ET CÉLÉBREZ LES PETITES VICTOIRES.



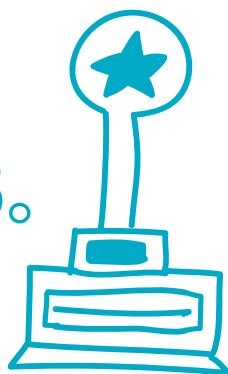
DÉCOMPOSEZ VOS OBJECTIFS EN

llllllllll

**ÉTAPES**

ATTEIGNABLES.

llllllllll





## TOUT COMMENCE TOUJOURS



PAR UN DÉCLIC : UNE FOIS QUE VOUS  
L'AUREZ EU, TOUTES LES ÉTAPES  
S'ENCHAÎNERONT NATURELLEMENT.

# LE **SAVIEZ-VOUS** ???

### ➡ LES ÎLES PITCAIRN

- Sont au nombre de 4.
- Pitcairn est la seule île habitée ; elle compte environ 50 habitants.

### ➡ ÎLE DE PÂQUES/RAPA NUI

- Est peuplée depuis environ 400 ans après J.-C.
- Célèbre pour ses moai (grandes statues de pierre), elle est inscrite sur la Liste du Patrimoine mondial.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*



## PRÉVOYEZ DU TEMPS POUR VOUS

COMME VOUS PLANIFIEZ DES  
RÉUNIONS SUR ZOOM.

## **FIXEZ DES LIMITES**



ET INFORMEZ VOS  
COLLÈGUES ET VOS  
PROCHES DE VOTRE  
EMPLOI DU TEMPS.

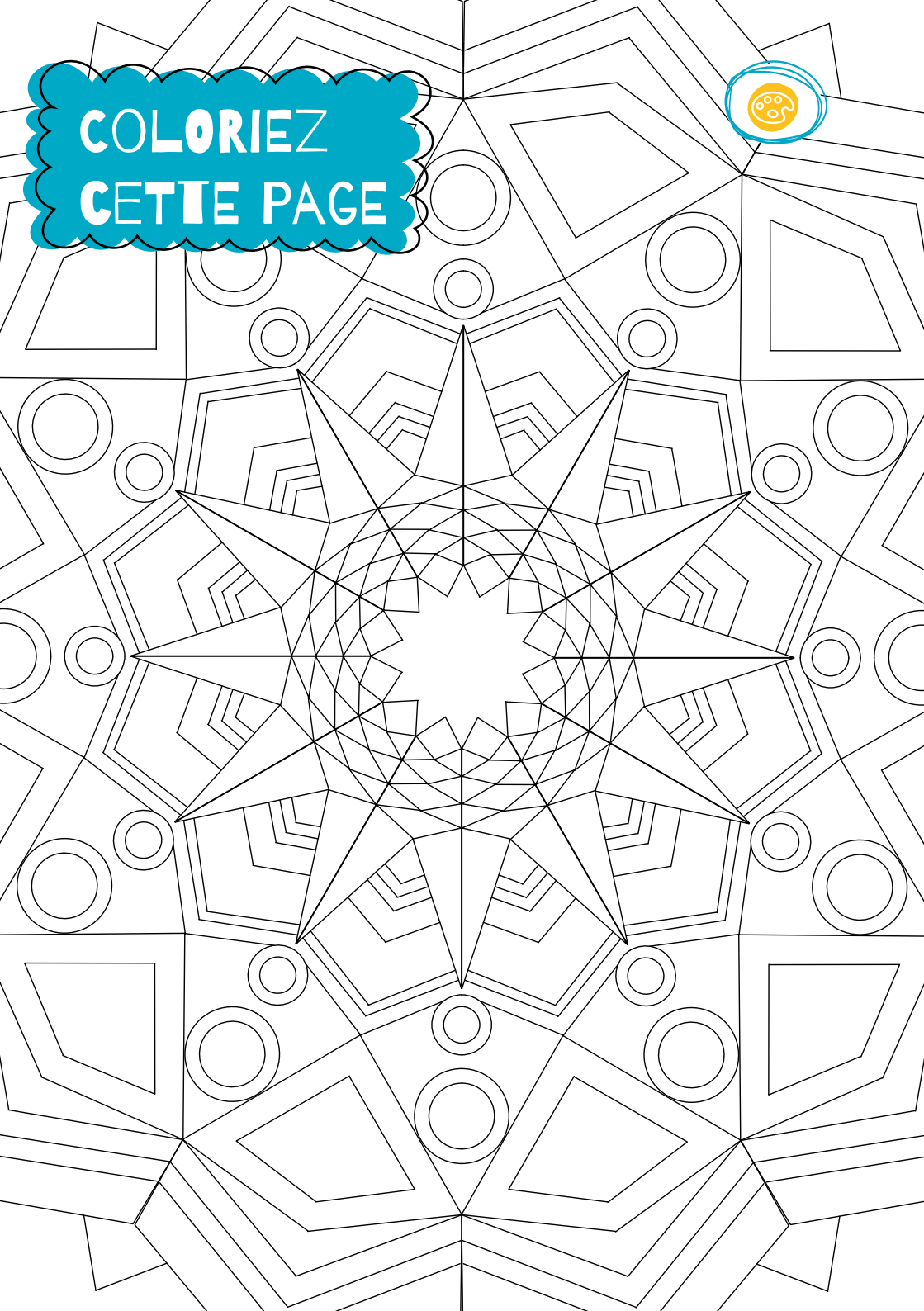
## TÂCHEZ DE RESPECTER

LES ÉTAPES DE VOTRE PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE. SI VOUS AVEZ PRÉVU D'ALLER MARCHER LE MERCREDI APRÈS LE TRAVAIL, APPOORTEZ VOS AFFAIRES LE MARDI.

**— C'EST VOUS QUI VOUS —  
CONNAISSEZ LE MEUX :**

PRÉVOYEZ DES ACTIVITÉS QUI VOUS  
DONNENT LE SOURIRE.

**COLORIEZ  
CETTE PAGE**





# QUIZ



1. COMMENT APPELAÏT-ON AUPARAVANT VANUATU ?

---

2. À QUEL PHÉNOMÈNE GÉOLOGIQUE ASSOCIE-T-ON LES TERMES « FISSURES », « CHEMINÉES » ET « CÔNES » ?

---

3. SUR QUELLE ÎLE SE TROUVE HONIARA, LA CAPITAL DES ÎLES SALOMON ?

---

4. QUELLE EST LA CAPITAL DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE ?

---

5. QUEL PAYS APPELAÏT-ON AUPARAVANT L'ARCHIPEL DES GILBERT ?

---

6. DANS QUEL PAYS INSULAIRE OCÉANÏEN TROUVE-T-ON LE SITE DE NAN MADOL ?

---

7. À QUI DOÏT-ON LE NOM « OCÉAN PACIFIQUE » ?

---

8. À QUELLE FRÉQUENCE LE PHÉNOMÈNE EL NIÑO SE MANIFESTE-T-IL ?

---

9. QUEL POURCENTAGE DES RÉCIFS CORALLIENS DU MONDE SE TROUVE DANS LE PACIFIQUE ?

---

10. QUELLE EST LA CAPITAL DU SAMOA ?

---

## RÉPONSES

1. Le condominium anglo-français des Nouvelles-Hébrides

2. Le volcanisme

3. Guadalcanal

4. Nouméa

5. Pohnpei

6. Kiribati

7. Ferdinand Magellan

8. Tous les deux à sept

9. Plus de 75 %

ans environ.

10. Apia



## **AU LIEU DE DIRE**

« JE NE VAUX RIEN »,  
DITES PLUTÔT :  
« J'APPRENDS ».

## **AU LIEU DE DIRE**

« C'EST TROP DUR, JE NE  
COMPRENDRAI JAMAIS », DITES  
PLUTÔT : « C'EST NORMAL QUE  
CE SOIT DUR. ON GRANDIT EN SE  
DÉPASSANT ».



## AU LIEU DE DIRE :

« JE N'EN PEUX PLUS, C'EST TROP DIFFICILE », DITES PLUTÔT : « DE QUOI AI-JE BESOIN ? À QUI PARLER DE MES PROBLÈMES ? ».

# LE SAVIEZ-VOUS ???

## ➡ LE SAMOA

- Compte deux îles principales, peuplées depuis plus de 3 500 ans.
- A accédé à l'indépendance en 1962.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*

**AU LIEU DE DIRE :**

« ~~POURQUOI CELA M'ARRIVE-T-IL ?~~ »

**DITES PLUTÔT :**

« QUEL ENSEIGNEMENT VAIS-JE EN TIRER » ? »

---

## FAITES PREUVE DE PATIENCE.

LE DEUIL PEUT DURER PLUSIEURS MOIS.  
IL EST IMPORTANT QUE LES COLLÈGUES  
ET RESPONSABLES RÉALISENT QU'IL  
PEUT PÉNALISER LA CONCENTRATION,  
LA RÉGULARITÉ, LA MOTIVATION ET LA  
PRODUCTIVITÉ.

## EN PRENANT SOIN DE NOUS,

NOUS PRÉPARONS NOTRE CORPS  
ET NOTRE ESPRIT À FAIRE FACE  
AUX SITUATIONS QUI EXIGERONT  
DE LA RÉSILIENCE.





**CONCENTREZ-VOUS**

SUR CE QUE VOUS SAVEZ ET POUVEZ  
FAIRE MAINTENANT POUR AIDER LES  
PERSONNES QUI EN ONT BESOIN.



## — CHERCHEZ L'INSPIRATION —

CETTE QUÊTE NOUS AIDE À AVOIR CONFIANCE  
EN L'AVENIR ET À MIEUX REMETTRE LES CHOSES  
DANS LEUR CONTEXTE.

## **SORTEZ DE CHEZ VOUS**

OU REGARDEZ LE CIEL PAR LA  
FENÊTRE, FAITES ATTENTION À CE  
QUE VOUS VOYEZ ET RESSENTEZ.



# LE **SAVIEZ-VOUS** ? ? ?

## ⇒ STRUCTURES INSTITUTIONNELLES ET PROTOCOLE

- Tous les membres de la Communauté du Pacifique sont dotés d'une structure gouvernementale, composée de ministères, de divisions ou de départements responsables de questions ou de ressources spécifiques. Le ministère des Affaires étrangères, ou l'entité équivalente, tient lieu d'intermédiaire et de point de contact officiel pour la CPS.
- La plupart des États et Territoires membres disposent en outre de structures institutionnelles et de systèmes de gouvernance traditionnels à l'échelon local, provincial et national.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*

**CONNECTEZ-VOUS À LA NATURE,  
À L'OcéAN OU À LA RIVIÈRE.**



# LE SAVIEZ-VOUS???

## La Communauté du Pacifique (CPS)

est la principale organisation scientifique et technique du Pacifique ; elle appuie le développement de la région depuis 1947. Organisation internationale de développement, la CPS tient lieu de maison commune pour les 27 États et Territoires qui la composent et en assurent la gouvernance.



Elle articule l'essentiel de ses interventions autour de grandes thématiques transversales : changement climatique, gestion des risques de catastrophe, sécurité alimentaire, égalité de genre, droits de la personne, maladies non transmissibles et emploi des jeunes. Conformément à la démarche plurisectorielle qu'elle a choisi d'adopter pour répondre aux priorités de développement de ses membres, elle mobilise des compétences et des capacités disponibles dans la région et ailleurs, et soutient l'autonomisation des communautés océaniques et la mutualisation de l'expertise et des compétences entre les États et les Territoires de la région.

**NOUS SOMMES TOUS  
DANS LE MÊME BATEAU**

SI ON VOUS A REPOUSSÉ À NEUF REPRISES,  
ESSAYEZ UNE DIXIÈME FOIS.



## **CE QUI NOUS DÉFINIT,**

C'EST LA FAÇON DONT NOUS  
NOUS TRAITONS LES UNS LES  
AUTRES EN CETTE PÉRIODE DE  
CRISE. VOUS POUVEZ ÊTRE UNE  
SOURCE D'ESPOIR POUR VOTRE  
FAMILLE, VOS COLLÈGUES ET  
VOS VOISINS.

== **NE LAISSEZ PAS** ==

LA DISTANCIATION PHYSIQUE  
ENGENDRE L'ISOLEMENT  
PHYSIQUE OU SOCIAL.  
RÉFLÉCHISSEZ PLUTÔT À DES  
SOLUTIONS POUR MAINTENIR LE  
LIEN DURANT CETTE PÉRIODE.

**GARDEZ LE FIL DE VOS HORAIRES DE TRAVAIL,**

FAITES DES PAUSES ET ESSAYEZ DE LIMITER  
LES RÉUNIONS VIRTUELLES OU LE TEMPS PASSÉ  
DEVANT LES ÉCRANS.



**RECONNAISSEZ LA  
VALEUR DES IDÉES  
DE CHACUN**

RESPECTEZ LE SAVOIR DES  
PERSONNES QUI EFFECTUENT  
LE TRAVAIL.

# ON A TOUS UN RÔLE À JOUER

APPRÉCIEZ L'IMPORTANCE DE LA  
CONTRIBUTION DE CHACUN.

## RECONNAISSEZ LA VALEUR DU TEMPS

C'EST NOTRE RESSOURCE LA  
PLUS PRÉCIEUSE. COMMENCEZ  
ET TERMINEZ VOS RÉUNIONS À  
L'HEURE.





## VALORISEZ L'HUMAIN.

ÉCHANGEZ DIRECTEMENT,  
RECONNAISSEZ LE TRAVAIL  
DES AUTRES ET FAITES  
PREUVE DE BIENVEILLANCE.

# LE SAVIEZ-VOUS ???

## ➡ LES ÎLES SALOMON


- Sont constituées de 900 îles et peuplées depuis 10 000 ans environ.
- On y dénombre 63 langues.

## ➡ TOKELAU

- Comprend trois petits atolls, peuplés depuis 1 000 ans environ.
- Ses habitants sont citoyens néo-zélandais.

## ➡ TONGA

- Se compose de trois archipels principaux et d'environ 177 petites îles.
- C'est une monarchie constitutionnelle.



**DITES « OUI »**  
**À CELLES ET CEUX**  
**QUI SOUHAITENT**  
*vous venir en aide.*

## **NOTEZ BIEN**

LES FOIS OÙ VOUS REFUSEZ DE RECEVOIR DE L'AIDE, OÙ VOUS DITES « NON », ET DEMANDEZ-VOUS COMMENT FAIRE ÉVOLUER VOTRE COMPORTEMENT. LA PLUPART DU TEMPS, C'EST NOTRE CULTURE OU NOTRE TIMIDITÉ QUI NOUS EMPÊCHE DE RECEVOIR.



# LE **SAVIEZ-VOUS** ???

## → STRUCTURES INSTITUTIONNELLES ET PROTOCOLE

- Lors de vos déplacements dans les États ou Territoires insulaires océaniques, soyez au fait des protocoles et respectez-les. Tâchez de vous familiariser avec ces protocoles avant votre départ, et consultez les correspondants locaux pour vous informer de toute procédure particulière qu'il faudra respecter dans l'exécution de votre projet ou activité.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*

== FAITES EN SORTE DE ==  
**CRÉER UN CLIMAT SÛR ET SÉCURISANT.**







# MENTORAT ET ÉNERGIE



DE LITIA VULDAUSIGA

Chercher des modèles dans les espaces  
Qui nous ramènent à l'essentiel  
S'abandonner aux étreintes  
Aux prières, aux traditions familiales.

Plaisanter avec nos frères  
Nager avec nos sœurs d'eau salée  
Goûter les herbes guérisseuses de nos mères  
Et l'affection discrète de nos pères.

Comme la lune qui se marie à la mer  
Et balaie la côte de ses marées  
Ainsi viennent et s'en vont  
Les chagrins de l'existence.

Nos corps  
Vases sculptés de famille et de fleurs  
De mana et de pouvoirs océaniques  
De crevettes, d'hibiscus et de goyaves.

Trouver des modèles dans les espaces  
Qui renforcent notre être  
Qui nous aident à grandir  
Et à prendre notre envol.

Ces espaces sont l'essence de la personnalité  
Découvrir ceux propices à notre audace  
créative  
Et manger et dormir vers notre destinée.

## **PRÊTEZ RÉGULIÈREMENT ATTENTION**

À LA SANTÉ PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE ET MENTALE  
DES MEMBRES DE VOTRE ÉQUIPE.

# SURVEILLEZ

LES SIGNES DE BURN-  
OUT ET N'HÉSITÉS  
PAS À AIDER VOS  
COLLABORATEURS,  
COLLÈGUES OU AMIS  
AU BESOIN.

## DEMANDEZ À VOS AMIS,



À VOS PROCHES OU À VOS COLLÈGUES  
DE VOUS METTRE EN RELATION AVEC  
QUELQU'UN QUI PEUT VOUS AIDER À  
ATTEINDRE VOS OBJECTIFS.

## **TROUVEZ AU MOINS DEUX PERSONNES**

DE VOTRE ENTOURAGE QUI PEUVENT VOUS APPRENDRE  
DES CHOSES OU VOUS ÉPAULER ET VOUS CONSEILLER.  
PASSEZ PLUS DE TEMPS AVEC ELLES.

## **PRÉVOYEZ DES RENDEZ-VOUS**

AVEC VOTRE MENTOR, QUAND BIEN  
MÊME IL NE S'AGIRAIT QUE D'UNE  
PAUSE-CAFÉ.



# LE **SAVIEZ-VOUS** ???

## → CÉRÉMONIES

Lors de certaines cérémonies, des règles strictes régissent l'attribution des sièges, la tenue vestimentaire et la manière de s'adresser à des personnes en particulier. Si une cérémonie est organisée à votre arrivée ou au lancement du projet ou du programme de la CPS auquel vous participez, vous devrez peut-être prendre la parole.

De façon générale, veillez à saluer les trois catégories de personnes suivantes, si elles sont représentées :

- les représentants des pouvoirs publics,
- les responsables traditionnels, et
- les dignitaires religieux.

Avant de prendre la parole, renseignez-vous pour savoir quelles personnes doivent être mentionnées et dans quel ordre, et assurez-vous de leurs noms et de leurs titres exacts.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*

**NE RENONCEZ PAS**

À FAIRE CE QUE VOUS AIMEZ :  
DÉPLACEZ VOS PASSIONS DANS  
VOTRE MAISON OU VOTRE JARDIN !



## == FIXEZ DES RENDEZ-VOUS ==

AVEC VOS AMIS ET VOTRE FAMILLE,  
PROFITEZ-EN POUR PRENDRE DE LEURS  
NOUVELLES ET REPENSER AUX BONS  
MOMENTS PASSÉS ENSEMBLE.

# LE **SAVIEZ-VOUS** ???

### → TUVALU

- Compte huit îles et présente une superficie de 26 km<sup>2</sup>.
- 60 % de sa population vit sur l'atoll de Funafuti.

### → VANUATU

- Est composé de 12 grandes îles et de 70 îlots.
- Compte environ 105 langues différentes.



ÉTABLISSEZ DES LIMITES,  
ET CHERCHEZ À PRENDRE SOIN  
**DES RELATIONS AVEC  
VOS PROCHES.**

---

## **DITES À QUELQU'UN**

(AMI·E, COLLÈGUE,  
PERSONNE DE CONFIANCE)  
QUE VOUS AVEZ BESOIN  
D'AIDE. ACCEPTEZ L'AIDE QUE  
L'ON VOUS PROPOSE.

== **NE CULPABILISEZ PAS** ==

LA PÉRIODE ACTUELLE EST TRÈS STRESSANTE,  
MAIS VOUS N'ÊTES PAS SEUL.E. IL Y AURA  
FORCÉMENT QUELQU'UN POUR VOUS ÉPAULER.



**MALGRÉ LES HAUTS ET LES  
BAS ET L'ENCHEVÊTREMMENT DE  
TOUTES NOS EXPÉRIENCES,**



**LA VIE RESTE  
MERVEILLEUSE.**

**FAITES PREUVE DE PATIENCE  
ET DE BIENVEILLANCE  
ENVERS VOUS-MÊME.**

**SOYEZ LÀ POUR VOUS-MÊME  
RECONNAISSEZ VOS QUALITÉS**

**ET NE CHERCHEZ PAS À  
JOUER UN RÔLE**



**RESTEZ VOUS-MÊME, CAR  
PERSONNE D'AUTRE SUR  
TERRE N'EST COMME VOUS.**

# VISITONS LES PAYS MEMBRES DE LA CPS :



RECONNAISSEZ-VOUS LES DRAPEAUX ?



1. SAMOA AMÉRICAINES

8. TUVALU

15. AUSTRALIE

22. KIRIBATI

2. WALLIS ET FUTUNA

9. PALAU

16. VANUATU

23. ÎLES COOK

3. ÎLES MARSHALL

10. GUAM

17. ÎLES PITCAIRN

24. ÎLES SALOMON

4. ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE

11. NIUE

18. FIDJI

25. NOUVELLE-ZÉLANDE

5. POLYNÉSIE FRANÇAISE

12. TONGA

19. SAMOA

26. FRANCE

6. NOUVELLE-CALÉDONIE

13. NAURU

20. TOKELAU

27. ROYAUME-UNI

7. ÉTATS FÉDÉRÉS DE  
MIGRONÉSIE

14. PAPOUASIE-  
NOUVELLE-GUINÉE

21. ÎLES MARIANNES DU  
NORD

## ESSAYEZ DE VOUS CONSIDÉRER



COMME VOTRE MEILLEUR·E AMI·E,  
FAITES PREUVE DE COMPASSION ET DE  
BIENVEILLANCE ENVERS VOUS-MÊME,  
SOYEZ POSITIF·VE. OFFREZ-VOUS DU  
TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS ET  
VOUS DÉTENDRE.

**ENCOURAGEZ-VOUS ET RÉCOMPENSEZ-VOUS :**

PETIT SUCCÈS OU GRANDE RÉUSSITE, POUR GAGNER  
RESPECT ET CONFIANCE EN SOI.

# PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ

QUE VOUS AIMEZ ET QUI  
VOUS FAIT DU BIEN.



## LE **SAVIEZ-VOUS** ???

### ➡ WALLIS ET FUTUNA

- Compte deux archipels et est une collectivité d'outre-mer de la France.
- 66 % de ses habitants vivent sur Wallis.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2020. *Les usages culturels en Océanie – Recommandations à l'intention des agents de la CPS intervenant auprès des populations océaniques*



**PRENEZ  
LE TEMPS**

**DE VOUS  
REPOSER.**



RECONNAISSEZ VOS  
ÉMOTIONS

## **ACCEPTEZ VOS ÉMOTIONS,**

BONNES OU MAUVAISES. PRENEZ LE TEMPS DE VOUS ÉCOUTER. ÉCRIVEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ, PARLEZ DE VOS ÉMOTIONS. METTRE DES MOTS SUR CE QU'ON RESSENT APAISE LA TRISTESSE, LA COLÈRE OU LA DOULEUR.

## **NE CRITIQUEZ PAS**

LES ÉMOTIONS DES AUTRES. ÉCOUTEZ-LES,  
ACCEPTÉZ CE QU'ILS RESSENTENT MÊME SI  
VOUS NE RESSENTEZ PAS LA MÊME CHOSE.



== **POUR RÉUSSIR,** ==

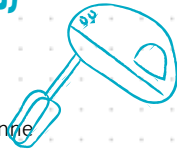
MIEUX VAUT AVANCER À PETITS PAS.



## WAWA PATUPATU (PUDDING DE TARO)

### INGRÉDIENTS

- 3 taros de taille moyenne
- 3 à 4 noix de coco
- Sucre (selon votre goût)



### PRÉPARATION

1. Peler le taro et le faire cuire à l'eau bouillante.
2. Broyer le taro cuit à l'aide d'un pilon en bois pour obtenir une purée.
3. Râper la chair de coco et en extraire la crème sans ajouter d'eau.
4. Porter le lait de coco à ébullition, puis ajouter du sucre (selon votre goût).
5. Verser le lait bouilli sur le taro.

Source : Communauté du Pacifique (CPS), 2003. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire, *The Pacific Mix: Traditional and modern recipes for the Pacific Islands*. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique. Centre de formation à l'éducation communautaire.

**APPROFONDISSEZ LES CHOSES QUE  
VOUS MAÎTRISEZ OU CONNAISSEZ  
DÉJÀ BIEN.**

ATTENDEZ DE VOUS SENTIR MIEUX AVANT  
D'ALLER PLUS LOIN.

# FAVORISEZ



LA BIENVEILLANCE  
ET LA COMPASSION  
ENTRE VOUS-MÊME  
ET VOS COLLÈGUES.



# LE

# SAVIEZ-VOUS???



LA COMMUNAUTÉ DU PACIFIQUE (CPS) EST L'UNE DES NEUF ORGANISATIONS MEMBRES DU CONSEIL DES ORGANISATIONS RÉGIONALES DU PACIFIQUE (CORP), AVEC LESQUELLES SE SONT NOUÉS DES LIENS DE COOPÉRATION ÉTROITS DANS DIVERS DOMAINES SCIENTIFIQUES ET TECHNIQUES. LES ORGANISATIONS DU CORP TRAVAILLENT DE CONCERT SUR DES THÉMATIQUES TRANSVERSALES D'IMPORTANCE MAJEURE COMME L'ADAPTATION AU CHANGEMENT CLIMATIQUE ET L'ATTÉNUATION DE SES EFFETS, LA GESTION DES RISQUES DE CATASTROPHE, LA GESTION DURABLE DES OCÉANS, LA SANTÉ PUBLIQUE, L'ÉDUCATION, LE TOURISME DURABLE ET LA PRÉSERVATION DE LA CULTURE, POUR NE CITER QUE QUELQUES EXEMPLES.

## LES MEMBRES DU CORP

- AGENCE DES PÊCHES DU FORUM DES ÎLES DU PACIFIQUE (FFA)
- BUREAU DE LA SÉCURITÉ AÉRIENNE DANS LE PACIFIQUE (PASO)
- COMMUNAUTÉ DU PACIFIQUE (CPS)
- ORGANISATION DU TOURISME DU PACIFIQUE SUD (SPTO)
- PACIFIC POWER ASSOCIATION (PPA)
- PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES ÎLES DU PACIFIQUE (PIDP)
- PROGRAMME RÉGIONAL OCÉANIEEN DE L'ENVIRONNEMENT (PROE)
- SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DU FORUM DES ÎLES DU PACIFIQUE (FIP)
- UNIVERSITÉ DU PACIFIQUE SUD (USP)



## **NOUS SOMMES TOUS DANS LE MÊME BATEAU**



**SI LA SOLITUDE VOUS PÈSE PENDANT CETTE  
PANDÉMIE, ESSAYEZ D'APPELER UN AMI !**



**APPRENEZ À VOUS  
CONNAÎTRE**

DEMANDEZ-VOUS COMMENT  
VOUS ALLEZ.

# TROUVEZ UN NOUVEL ÉQUILIBRE

ESSAYEZ DE CONSERVER VOS BONNES  
HABITUDES.

## **FIXEZ-VOUS DE NOUVEAUX OBJECTIFS**

SI VOUS EN RESSENTEZ L'ENVIE.  
MAIS, SURTOUT, FAITES PREUVE DE  
GENTILLESSE ET DE BIENVEILLANCE  
ENVERS VOUS-MÊME ET OFFREZ-VOUS  
CE DONT VOTRE SANTÉ MENTALE A  
BESOIN.

## CONTINUEZ DE DONNER LA PRIORITÉ

AUX ACTIVITÉS QUI VOUS FONT DU BIEN :  
EXERCICE, ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE,  
MOMENTS DE DÉTENTE, DISCUSSION AVEC  
VOS PROCHES.

**PRENEZ BIEN  
SOIN DE VOUS !**

# N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE

**Votre santé mentale et votre bien-être sont aussi importants que votre santé physique<sup>[1]</sup>. Pour être en mesure d'aider les autres, vous devez d'abord veiller à votre bien-être pour pouvoir :**

- prendre soin de vous et profiter de la vie.
- avoir les idées claires pour prendre des décisions qui peuvent sauver des vies dans les situations critiques.
- assumer vos responsabilités et activités de tous les jours.
- faire preuve de patience et de bienveillance envers vous-même et les personnes qui vous entourent.

Si le stress, la tristesse, l'anxiété ou la dépression vous empêchent de mener vos activités habituelles depuis plus de trois ou quatre semaines, ou si vous songez à vous faire du mal ou à blesser d'autres personnes, demandez immédiatement l'aide d'un conseiller ou d'un professionnel de la santé mentale près de chez vous. Si ce type d'aide n'est pas disponible dans votre pays ou à proximité, adressez-vous à une personne de confiance qui pourra vous aider à obtenir l'aide professionnelle dont vous avez besoin.

**Si vous avez été victime de violence domestique, si vous courez le risque de l'être ou si vous connaissez une personne qui a besoin d'aide, n'hésitez pas à contacter les services d'écoute suivants.**

## **NUMÉROS D'ÉCOUTE POUR LES VICTIMES DE VIOLENCE DOMESTIQUE :**

Fidji – 1560 ;

Kiribati – 191 ;

Samoa – 800-7874 ;

Îles Salomon – 20619/26999 ;

Tonga – 0800-444 ;

Vanuatu – 24000 ;

Nouvelle-Calédonie – 05-30-30 (numéro d'écoute)  
ou 500-067 ;

Îles Marshall – +692-625-5290 (SMS avec le nom,  
l'adresse et les coordonnées)

La violence fondée sur le genre est une tragique réalité qui touche tous les pays. Les victimes préfèrent souvent garder le silence, de crainte d'être stigmatisées ou de subir de nouvelles violences. Il est de notre devoir à tous et à toutes de s'élever contre ce fléau, afin que femmes, hommes, filles et garçons puissent vivre à l'abri d'agressions sexuelles ou physiques, où que ce soit dans nos sociétés.

<sup>[1]</sup> SMSPS : Fiches de renseignements sur la COVID-19, trousse d'outils communautaire.



Pacific Community  
Communauté  
du Pacifique



UNION EUROPÉENNE