On colore!

Ce cahier à colorier, créé par des jeunes du Nunavut, est un outil pour favoriser le bien-être.

CANADIAN RED CROSS
CROIX-ROUGE CANADIENNE

ᐊᒥᐊᑎᓚᐅᖅᑕ!

ᒪᒃᑯᒃᑐᐃ ᖃᓄᐃᖕᒋᑦᑎᐊᓂᕐᒧᑦ ᐃᓅᓯᕐᒥ ᐊᒥᐊᒐᓕᐊᖑᓯᒪᔪᑦ ᓴᖅᑭᑕᐅᓚᐅᖅᑐᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᓄᑦ ᓄᓇᕗᒻᒥᐅᑕᓄᑦ

© La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2022.

Aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite, emmagasinée dans un système de recherche documentaire ou transmise, d'aucune façon que ce soit ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, photocopiée, enregistrée ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de la Société canadienne de la Croix-Rouge.

La Société canadienne de la Croix-Rouge a déployé des efforts raisonnables pour s'assurer que le contenu de cette publication était exact et prenait en compte les recherches scientifiques disponibles les plus récentes sur la question à la date de publication. Les renseignements contenus dans cette publication pourraient changer en fonction de l'évolution de la recherche scientifique.

ISBN : 978-1-55104-960-1

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions : NU.Support@croixrouge.ca

---

ᓇᖕᒥᓂᕆᔭᐅᔪᑦ © 2022 ᑲᓇᑕᒥ ᐊᐅᐸᓗᒃᑐᑦ ᓴᓐᓂᖓᔪᓖᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖕᒋᓐᓄᑦ

ᑕᒪᕐᒥᒃ ᐱᔪᓐᓇᐅᑏᑦ ᐸᐸᑕᐅᔪᑦ. ᐃᓚᖃᖕᒋᓚᖅ ᑕᒡᕙᓂ ᐅᖃᓕᒫᒐᓕᐊᓂ ᐊᔾᔨᓕᐅᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂᒃ, ᑐᕐᑯᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓐᓇᖅᑐᓂ ᐸᐸᑦᑎᕕᖕᓂ, ᑐᔪᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂᒃ, ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ, ᖃᓄᐃᓕᖓᔪᕐᓂᒡᓗᓐᓃᑦᑭᖃᑕᐅᔭᒃᑯᑦ, ᓴᓇᕐᕈᑎᒃᑯᑦ, ᐊᒥᓱᓕᐅᕈᑎᒃᑯᑦ, ᐃᔾᔪᐊᖅᑕᐅᓂᖕᒋᓐᓄᑦ, ᐊᓯᐊᒋᓪᓗᓐᓃᑦᑭᓯᕗᓂᐊᒍᑦ ᑎᑎᖃᑎᒍᑦ ᐊᐱᕐᑯᑕᐅᓯᒪᖕᒋᑯᑎᒃ ᐊᖕᒋᖅᑕᐅᔪᒪᓂᖅ ᑲᓇᑕᒥᐅᓂ ᐊᐅᐸᓗᒃᑐᑦ ᓴᓂᖓᔪᓖᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖕᒋᓐᓂᒃ.

ᑲᓇᑕᒥᐅᓂ ᐊᐅᐸᓗᒃᑐᑦ ᓴᓂᖓᔪᓖᑦ ᑳᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖕᒋᑦ (ᐊᐅᐸᓗᒃᑐᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖕᒋᑦ) ᐱᓇᓱᐊᖅᓯᒪᑦᑎᐊᕋᓗᐊᖅᐳᑦ ᐅᔾᔨᖅᑐᑦᑎᐊᕋᓱᐊᕐᓂᖅ ᐃᓗᓕᖕᒋᑦ ᐅᖃᓕᒫᒐᓕᐊᖕᒋᓐᓂ ᑕᒻᒪᖅᑕᖅᓯᒪᑦᑕᐃᓕᒪᓂᖕᒋᓐᓂᑦ, ᒪᓕᒃᓱᑎᒡᓗ ᓄᑕᐅᓂᖅᐹᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓯᒪᓕᖅᑐᓂ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᔪᓂᒃ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᓂᒃ, ᐅᓪᓗᖓᓂ ᓴᕿᑎᑕᐅᕕᒋᓕᖅᑕᖕᒋᓐᓂ ᐅᖃᓕᒫᒐᓕᐊᑦᑎᒋ. ᖃᐅᔨᒪᔾᔪᑎᒃᓴᐃᑦ ᑕᒡᕙᓃᑦᑐᑦ ᐅᖃᓕᒫᒐᖅᓂᒃ ᐊᓯᔾᔨᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕆᕗᑦ ᐊᓯᖕᒋᓐᓂᒃ ᓄᑖᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂᒃ ᓄᐃᑕᔪᓕᕐᒥᒍᓂ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᓕᖅᑐᓂᒃ.

ᑎᑭᓴᐃᓂᕐᒧᑦ ᓈᓴᐅᑖ: 978-1-55104-960-1

ᖃᐅᔨᒋᐊᖃᕆᑎᒍᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒃᓴᖃᕈᕕᑦ: NU.Support@redcross.ca

Remerciements

Ce cahier à colorier est le fruit d'un projet de la Croix-Rouge canadienne.

Des jeunes des trois régions du Nunavut ont créé les dessins.

- Amanda A – Arctic Bay
- Annie N – Qikiqtarjuaq
- Ayla K – Baker Lake
- Blake M – Iqaluit
- Jenna K – Kugaaruk
- Leonie A – Arviat
- Mary-Sarah N – Iqaluit
- Naja E – Iqaluit
- Samara L – Taloyoak
- Shantel Q – Kugaaruk
- Sylvia K – Kimmirut
- Rosalina N – Iqaluit
- Trish K – Kugaaruk

Nous avons reçu un grand nombre de dessins. Tous ne figurent pas dans le cahier à colorier. Merci à tous les jeunes qui ont présenté un dessin pour ce projet. Nous tenons également à remercier le groupe d'élèves « Hope in Motion » de Pond Inlet, qui a évalué les dessins soumis.

ᐃᓕᑕᕆᔭᐅᓂᖏᑦ

ᑖᓐᓇ ᐊᒥᐊᒐᒃᓴᓕᐊᕆᔭᐅᓚᐅᖅᑐᖅ ᐱᓕᕆᐊᖑᓪᓗᓂ ᑲᓇᑕᒥ ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᖅᑲᖅᑎᓪᓗᒍ ᐃᑲᔪᕋᓯᐊᖅᑏᑦ.

ᑎᑎᖅᑐᒐᓕᐊᖑᓚᐅᖅᑐᑦ ᒪᒃᑯᑦᑐᓄᑦ ᓄᓇᕗᒥᐅᑕᓄᑦ. ᖁᔭᒋᔭᕗᑦ ᑎᑎᖅᑐᒐᖅᑏᑦ ᐅᑯᐊᖑᕗᑦ:

- ᐊᒫᓐᑕ – ᐃᒃᐱᐊᕐᔪᖕᒥᑦ
- ᐋᓂ – ᕿᑭᖅᑕᖅᔪᐊᖅ
- ᐊᐃᓚ – ᖃᒪᓂᖅᑐᐊᖅ
- ᐸᓚᐃᒃ – ᐃᖃᓗᐃᑦ
- ᔅᐊᓇ – ᑯᒫᕈᒃ
- ᓕᐅᓂ – ᐊᕐᕕᐊᑦ
- ᒥᐊᕆᓯᐅᕋ – ᐃᖃᓗᐃᑦ
- ᓇᔭ – ᐃᖃᓗᐃᑦ
- ᓴᒫᕋ – ᑕᓗᕐᔪᐊᖅ
- ᓵᓐᑎᐅᑦ – ᑯᒫᕈᒃ
- ᓯᐅᑦᕕᐊ – ᑭᒻᒥᕈᑦ
- ᕈᓴᓖᓇ – ᐃᖃᓗᐃᑦ
- ᑐᕆᔅ – ᑯᒫᕈᒃ

ᐊᒥᓱᒻᒪᕆᓐᓂᒃ ᑎᑎᖅᑐᒐᖅᓯᒪᔪᓂᒃ ᑐᓂᔭᐅᓚᐅᖅᑐᒍᑦ, ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐊᑕᖏᕈᓐᓇᓚᐅᙱᓐᓇᑦᑎᒍ ᑖᒃᓱᒧᖕᒐ ᐅᖃᓕᒫᒐᓕᐊᒧᑦ. ᖁᔭᓐᓇᒦᖑᔪᓯ ᒪᒃᑯᒃᑑᔪᓯ ᑕᒪᑐᒧᖕᒐ ᑐᓂᓯᓚᐅᕋᑦᓯ. ᐊᒻᒪᓗ ᓱᓕ, ᖁᔭᓐᓇᒦᕐᒥᔭᕗᑦ Hope in Motion ᓂᕆᐅᓐᓂᒃᑯᑦ ᐃᖏᕐᕋᓂᖅ ᒥᑦᑎᒪᑕᓕᒻᒥ ᒪᒃᑯᒃᑐᖏᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑎᐅᓚᐅᕐᒪᑕ ᑎᑎᖅᑐᒐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂᒃ.

Introduction

Des jeunes artistes du territoire nous ont aidés à créer ce cahier à colorier afin de favoriser ton bien-être. Le coloriage est une excellente façon de relaxer et de se recentrer. En fait, le coloriage peut faire partie de tes stratégies pour prendre soin de toi.

Nous avons demandé à des jeunes de partout au Nunavut de créer des dessins pour ce cahier en réfléchissant aux sujets suivants :

- Qu'est-ce qui t'aide à garder une attitude positive?
- Qu'est-ce qui te donne de l'espoir?
- Qu'est-ce qui représente la force à tes yeux?
- Comment conserves-tu ta motivation?
- Comment offres-tu ton aide aux autres?

Comment utiliser ce cahier :

- Si tu traverses des moments difficiles, trouve un dessin qui te plaît.
- Utilise des feutres, des crayons de bois ou de cire.
- Pas d'inquiétude si tu dépasses les lignes, le dessin n'a pas besoin d'être parfait.
- En coloriant, prête attention à ce que tu ressens dans ton corps.
- Songe à ce qui t'inspire de l'espoir, de la positivité et de la force.

ᐱᒋᐊᕈᑎᖓᑦ

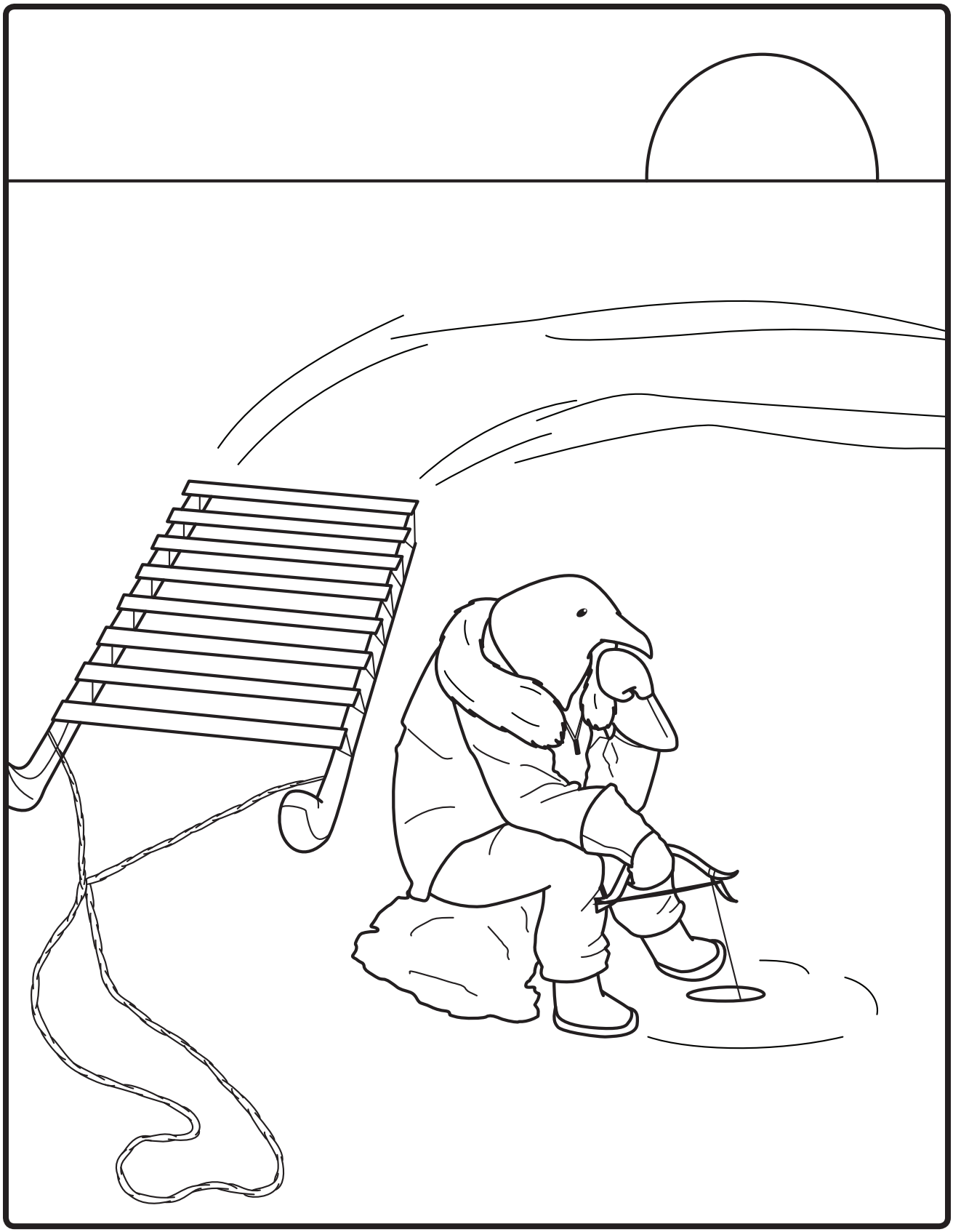
ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᓄᓇᕗᒥᐅᑕᐃᑦ ᐅᕙᒃᑎᓐᓂᒃ ᐃᑲᔪᓚᐅᕐᒪᑕ ᓴᖅᑭᑎᑦᑎᕐᑲᑕᐅᓪᓗᑎᒃ ᑖᒃᓱᒥᖓ ᐊᒥᐊᒐᕐᒥᒃ ᐃᒡᕕᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕐᑯᓪᓗᑎᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ. ᐊᒥᐊᓇᓂᖅ ᐃᓱᒪᒥᒃ ᖃᓱᑎᑦᑎᔪᓐᓇᕐᒪᑦ ᐅᕙᑦᑎᓐᓂᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᑲᒪᑦᑎᐊᕐᓂᐅᕐᑲᑕᐅᔪᖅ ᐃᓱᒪᑦᑎᖕᓂᒃ - ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓚᒋᔪᓐᓇᕐᒪᒍ ᓇᒻᒥᓂᖅ ᑲᒪᒋᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒥᒃ.

ᐊᐱᕆᓚᐅᕋᑦᑎᒍ ᒪᒃᑯᑑᔪᑦ ᓄᓇᕗᒥᐅᑕᐃᑦ ᓴᖅᑭᑎᑦᑎᕐᑯᓪᓗᑎᒍᑦ ᒪᑯᓂᖓᓕ:

- ᐃᓱᒪᑦᑎᐊᕆᐊᖅᐸᒃᐱᒡᓕ ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑐᑎᑦ?
- ᓱᓇᐅᕙ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᓂᕆᐅᓐᓂᖅᑖᑎᒃᑎᑲᓐᓂᐸᒃᑐᖅ?
- ᓴᙱᒋᓂᖅ ᖃᓄᖅ ᐃᓕᖕᓂᒃ ᓇᓗᓇᐃᖅᓱᕙ?
- ᖃᓄᕐᓕ ᐃᓅᓱᕐᓂᒃ ᐱᔪᒪᓂᖃᕈᑎᖃᖅᐸᒃᐱᑦ?
- ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑐᑎᒡᓕ ᐃᓅᖃᑎᓐᓂᒃ ᐃᑲᔪᖅᐸᒃᐱᑦ?

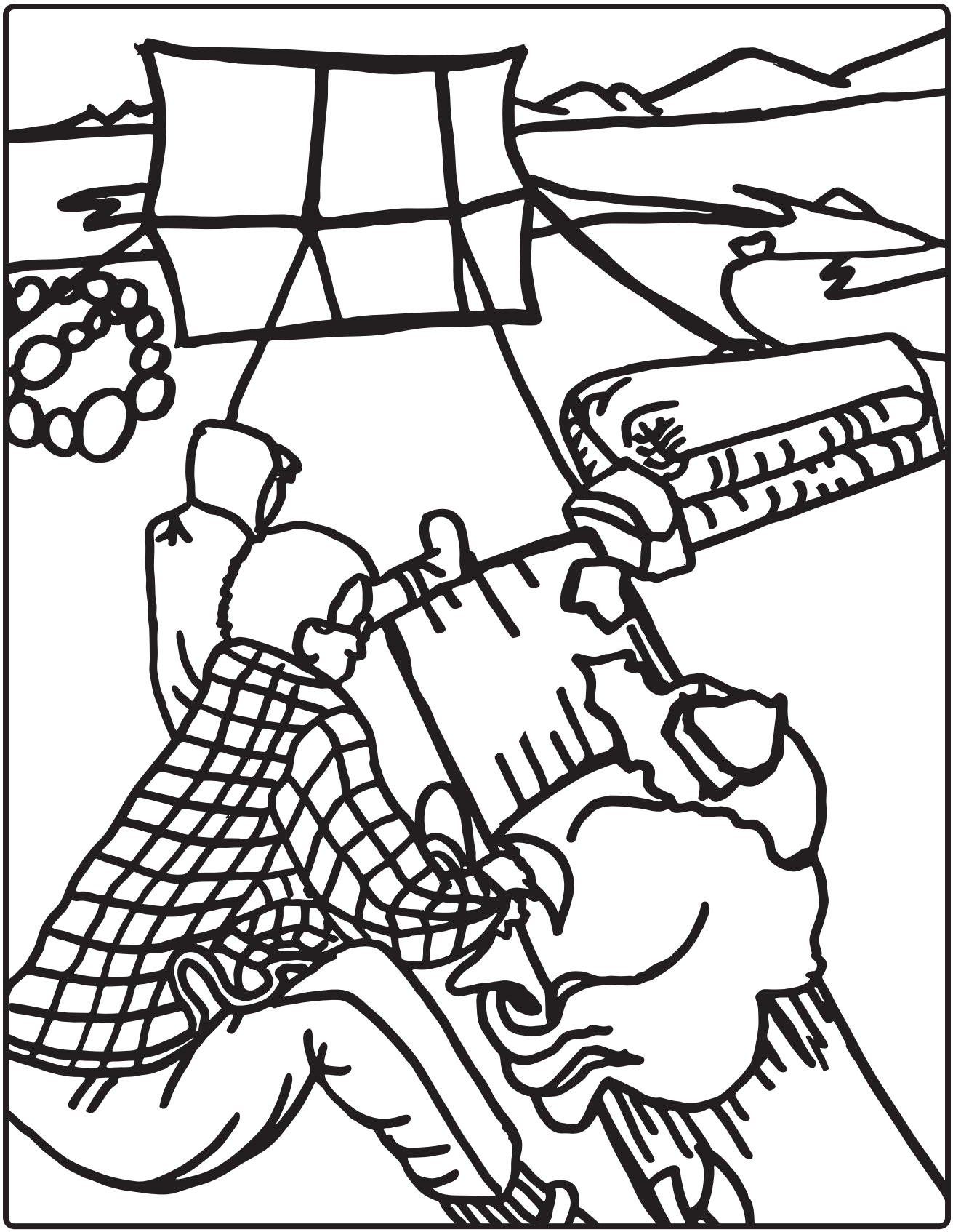
ᐆᒥᖓ ᐊᒥᐊᒐᕐᒥᒃ ᐃᒪᓐᓇ ᐊᑐᕈᓐᓇᖅᐳᑎᑦ:

- ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᖅᑯᓵᖅᓯᒪᒍᕕᑦ, ᒪᒃᐱᖅᓯᓚᐅᕆᑦ ᐱᐅᒋᔭᕐᓂᒃ ᐊᒥᐊᒐᒃᓴᓂᒃ.
- ᐊᒥᐊᕈᑏᑦ ᐃᒪᓖᑦ, ᑎᑎᕋᐅᑏᑦᓗᓐᓃᑦ ᐊᒥᐊᓖᑦ ᐊᑐᕐᓗᒋᑦ.
- ᐃᓱᒫᓗᒋᙱᑦᓗᒍᓗ ᐊᒥᐊᖅᑕᐃᑦ ᓯᓚᑖᒍᑦ ᓇᓕᖅᑯᙱᒃᑲᓗᐊᕈᕕᐅᒃ. ᐱᑦᑎᐊᖅᑖᓗᒋᙱᒃᑲᓗᐊᕈᕕᐅᓪᓗᓐᓃᑦ.
- ᐊᒥᐊᓇᑎᒡᓗᑎᑦ, ᑎᒦᑦ ᐅᔾᔨᓇᒋᐊᕐᓗᒍ ᖃᓄᖅ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒻᒪᖓᑦ.
- ᐃᓱᒪᖃᓇᐊᕐᓗᑎᓪᓗ ᓱᓇᒧᑦ ᓂᕆᐅᓐᓂᖅᑖᖅᑎᑕᐅᓯᒪᖕᒪᖕᒫᖅᐱᑦ, ᐱᐅᔪᖕᒫᒃᑯᑦ ᐃᓱᒪᖃᕐᓂᕐᒥᒃ, ᓴᙱᒋᓂᕐᒥᒡᓗ.



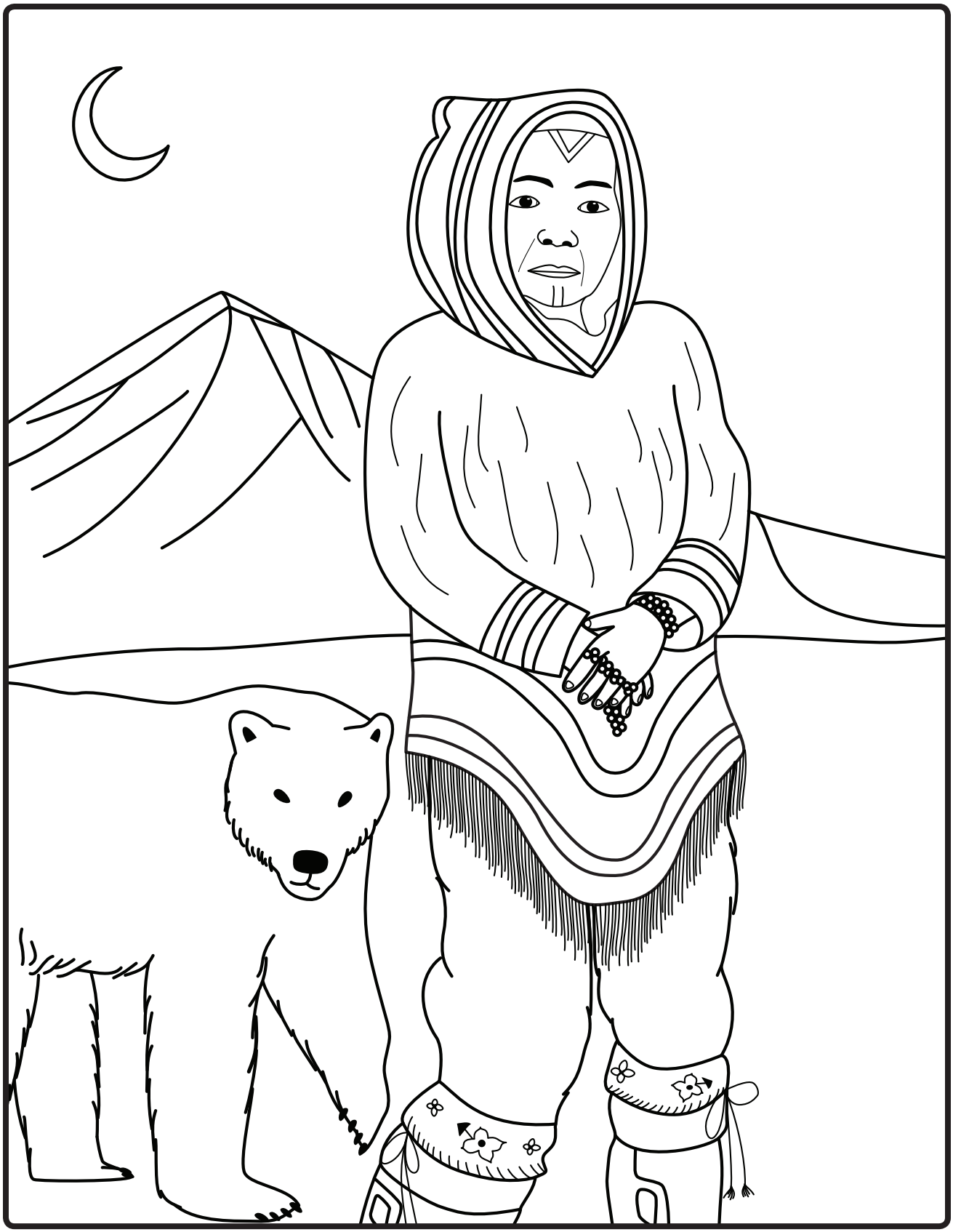
Mary-Sarah N – Iqaluit

ᒥᐊᑎ-ᓯᐅᕋ – ᐃᖃᓗᐃᑦ



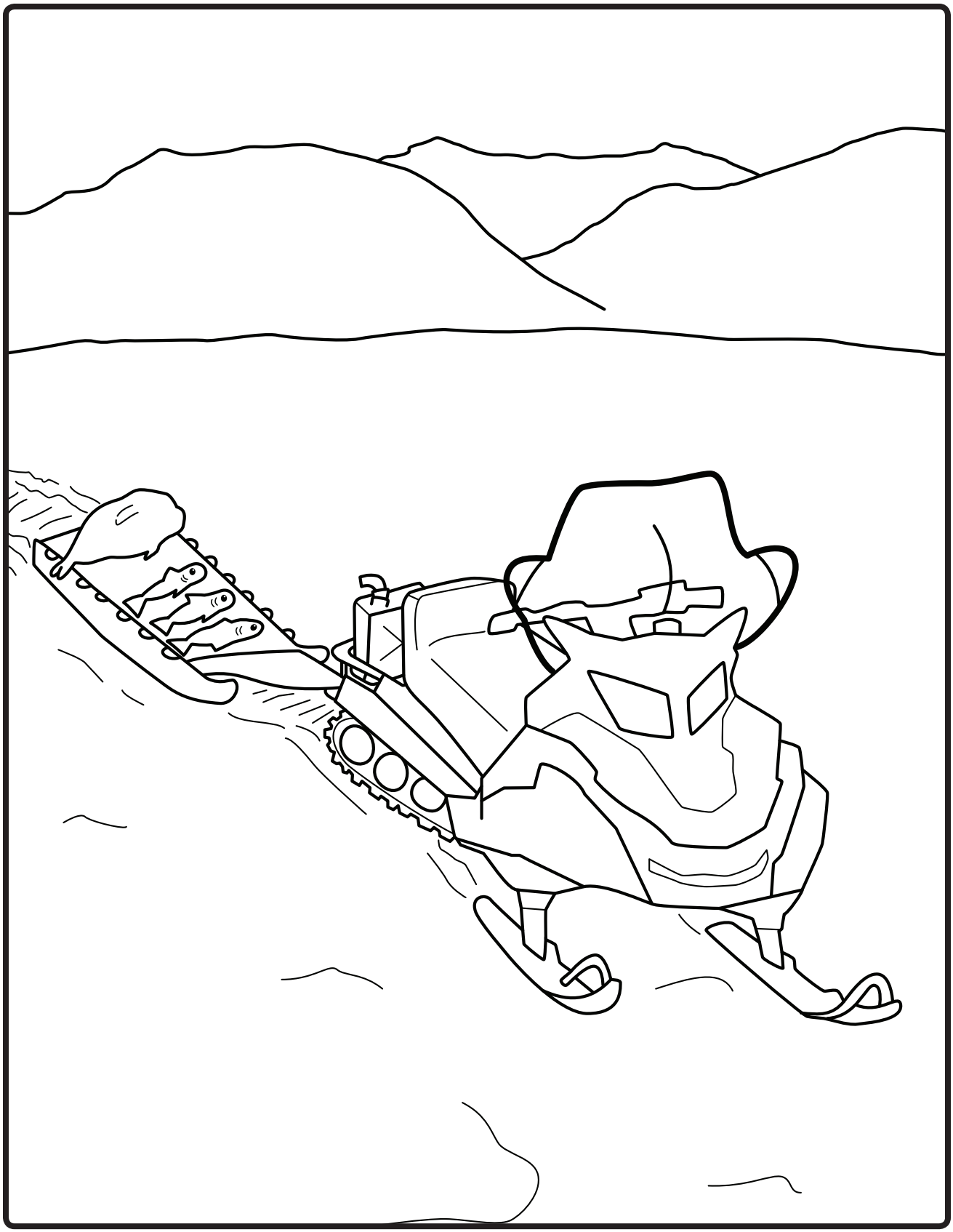
Shantel Q – Kugaaruk

ᓴᓐᑎᐅᑦ – ᑰᒐᕈᒃ



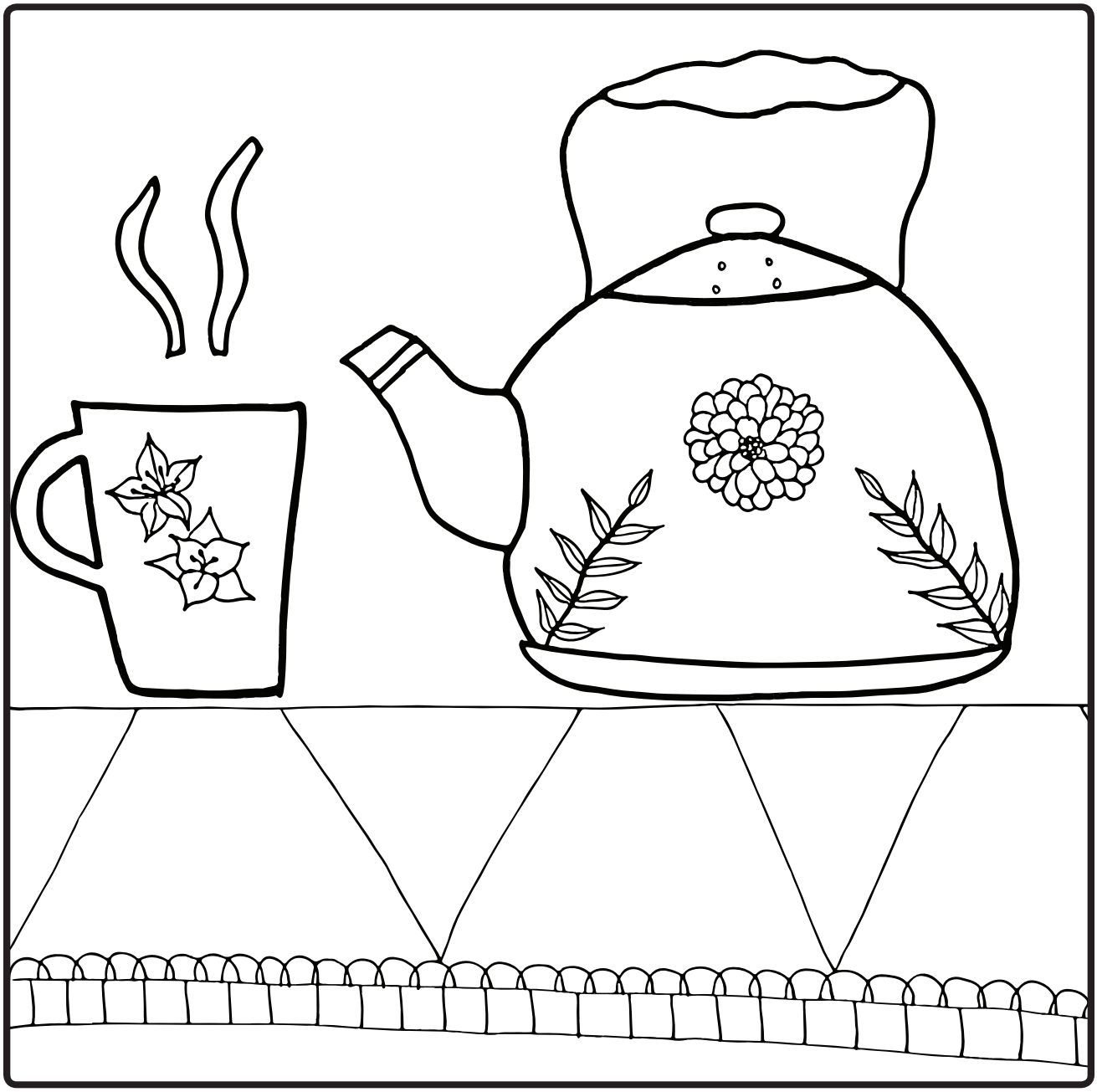
Amanda A – Arctic Bay

ᐊᒫᓐᑕ – ᐃᒃᐱᐊᕐᔪᖕᒥᑦ



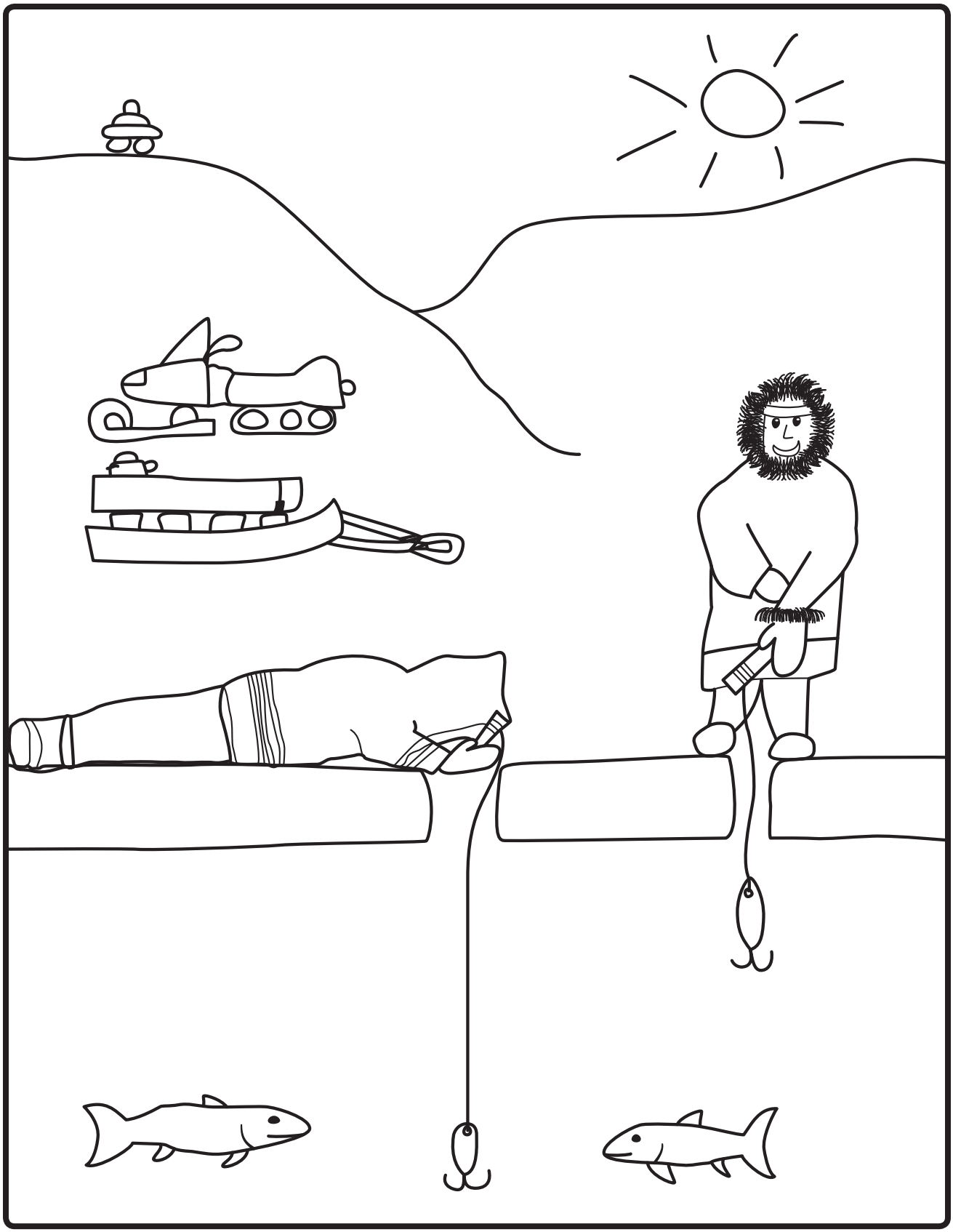
Annie N – Qikiqtarjuaq

ᐊᑦᓂ – ᕿᑭᖅᑕᖅᓯᐊᖅ



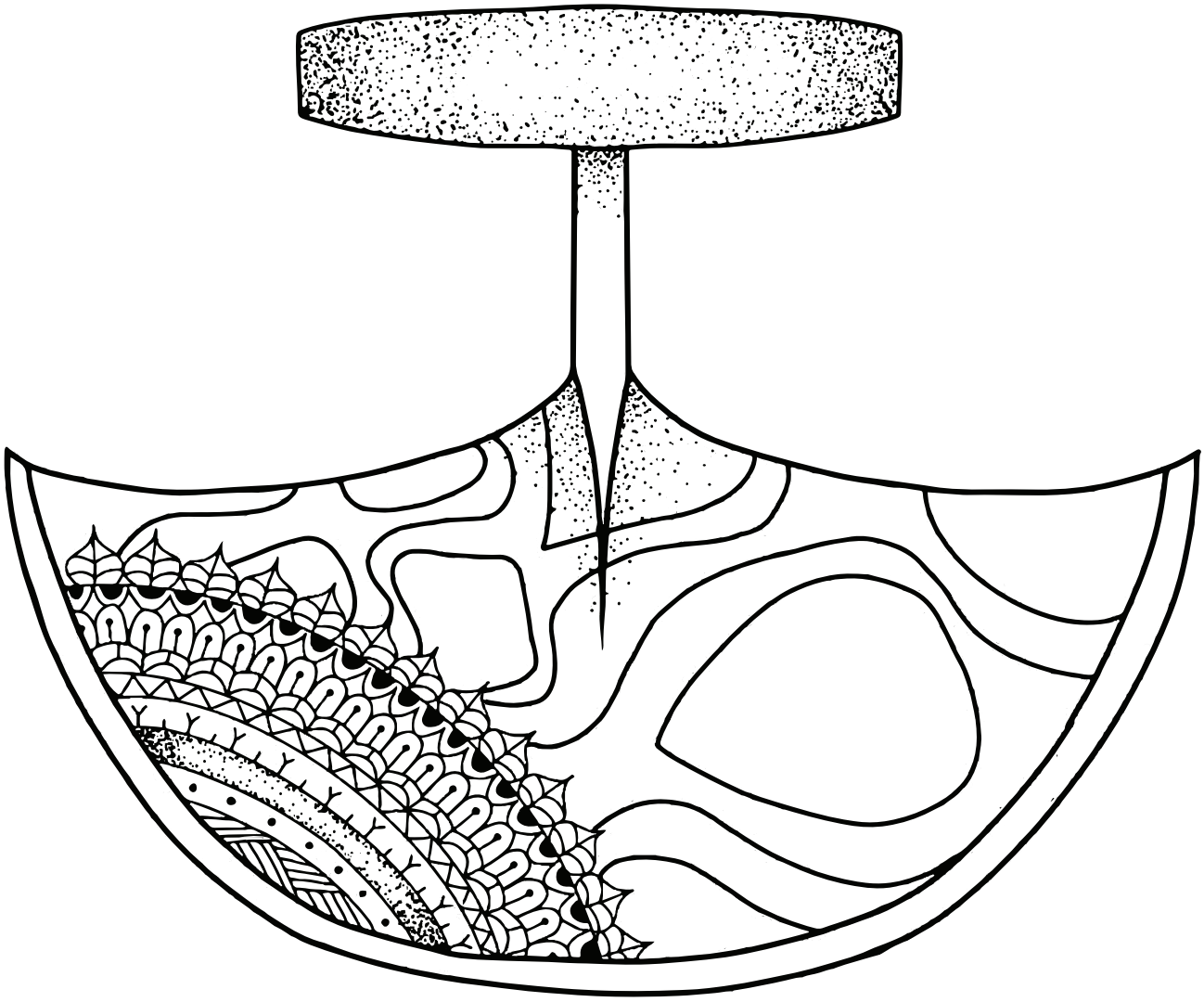
Rosalina N – Iqaluit

ᑮᓴᓐᓇ – ᐃᖃᓗᐃᑦ



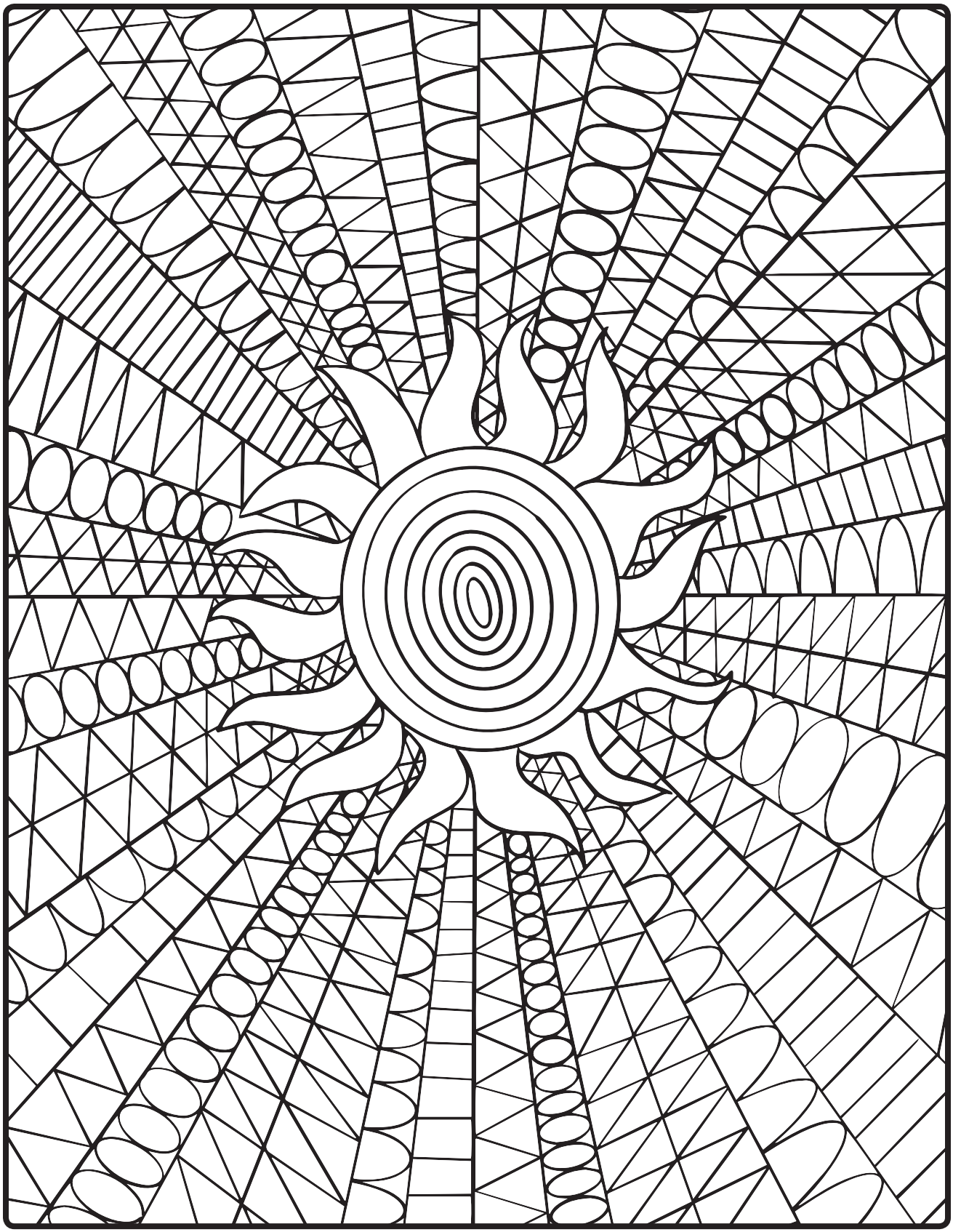
Sylvia K – Kimmirut

ᓱᐅᖅᑕᐊ – ᑭᒻᒥᑭᑦ



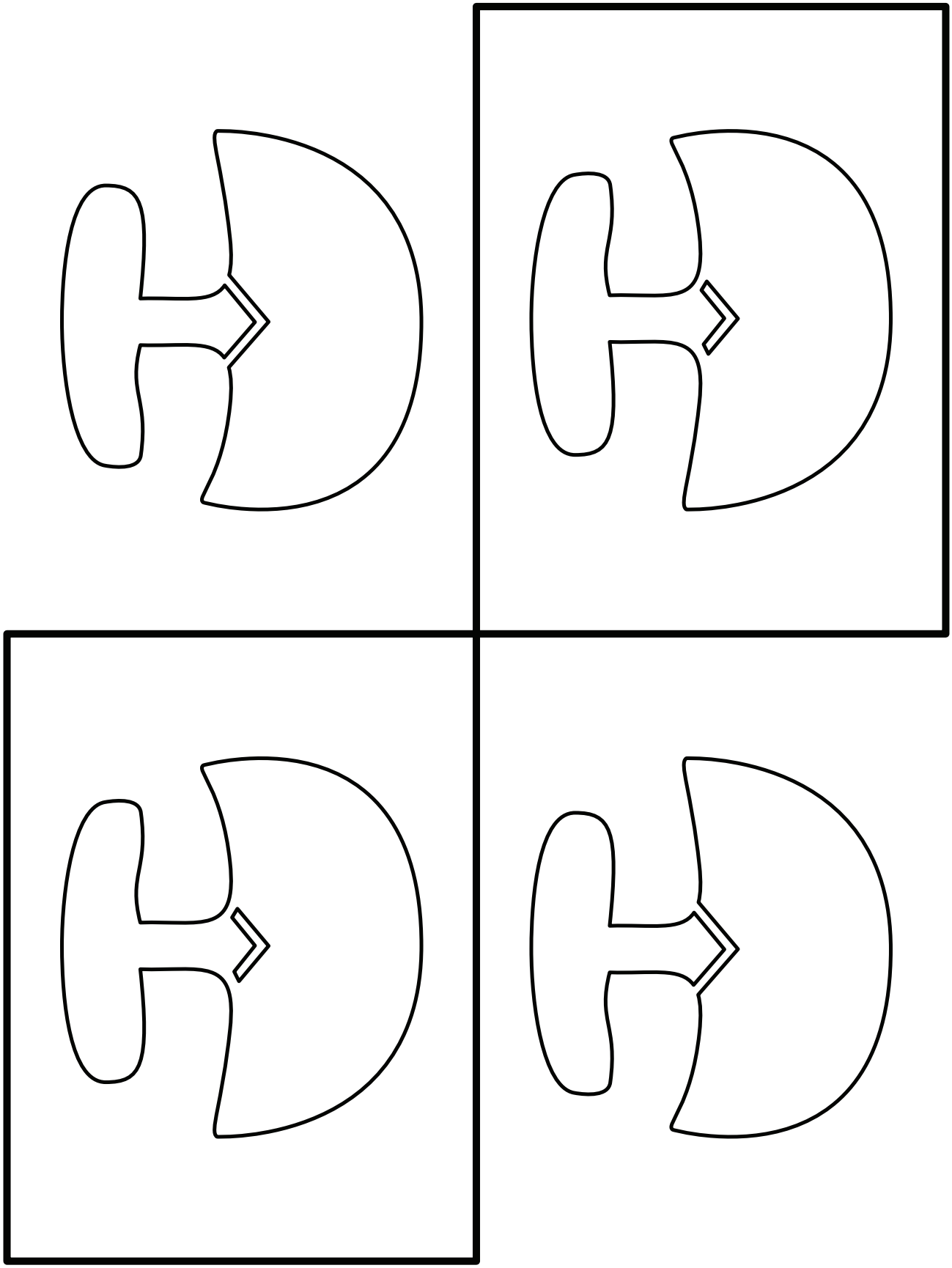
Samara L – Taloyoak

ᓴᒫᕋ – ᑕᓗᕐᓯᐊᖅ



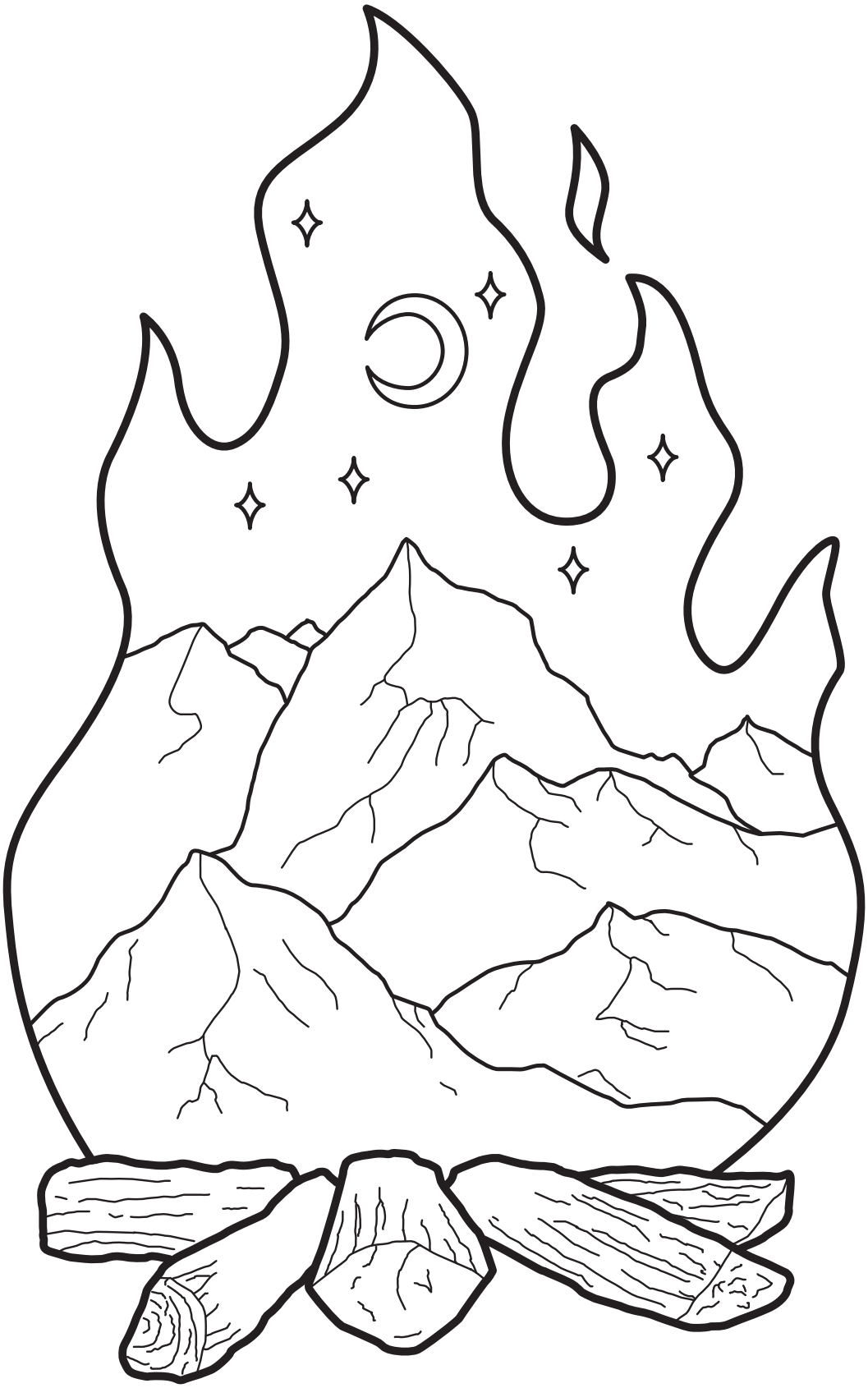
Blake M – Iqaluit

ᐸᓚᐃᒃ – ᐃᖃᓗᐃᑦ



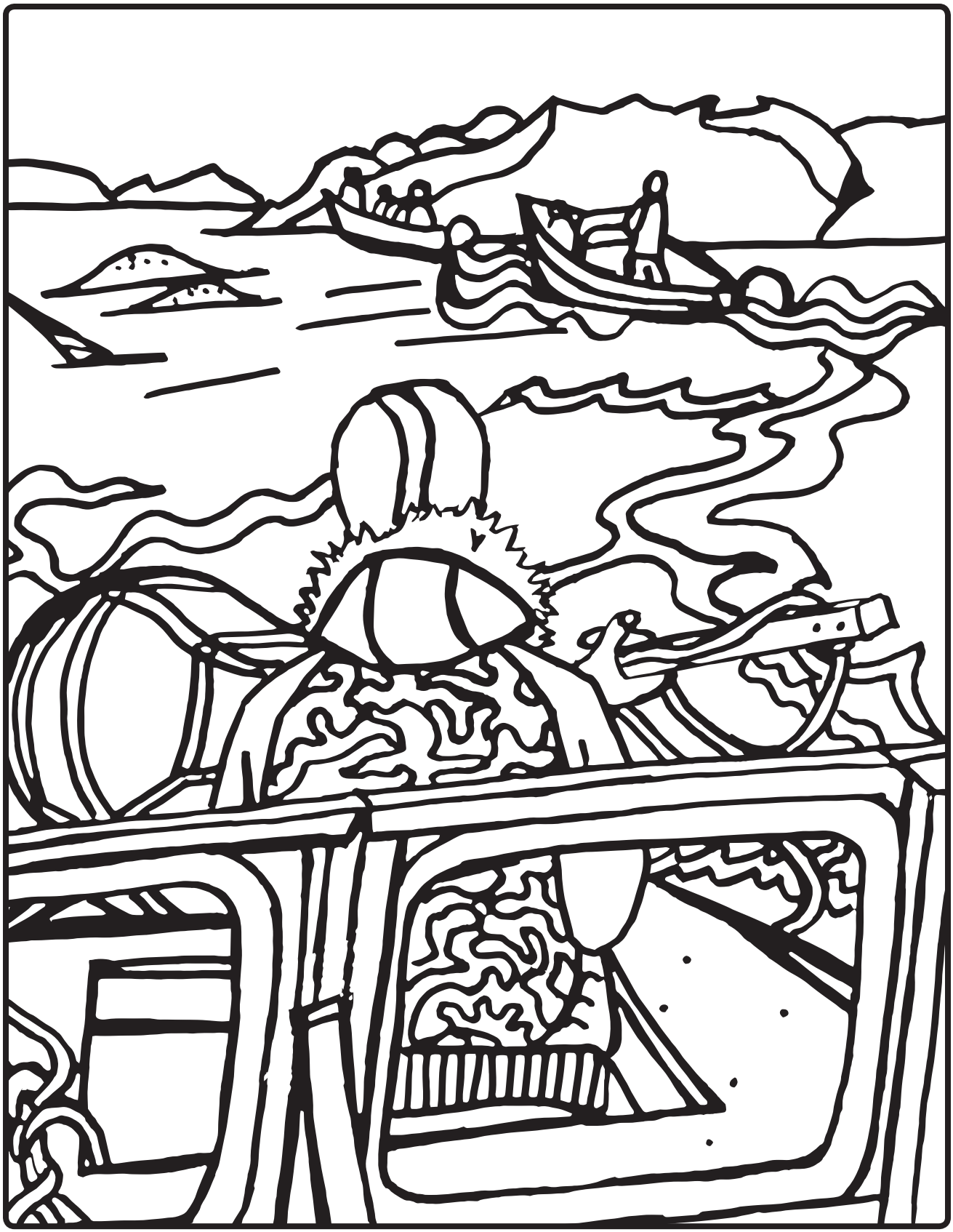
Amanda A – Arctic Bay

ᐊᒫᓐᑕ – ᐃᒃᐱᐊᕐᔪᖅᒥᑦ



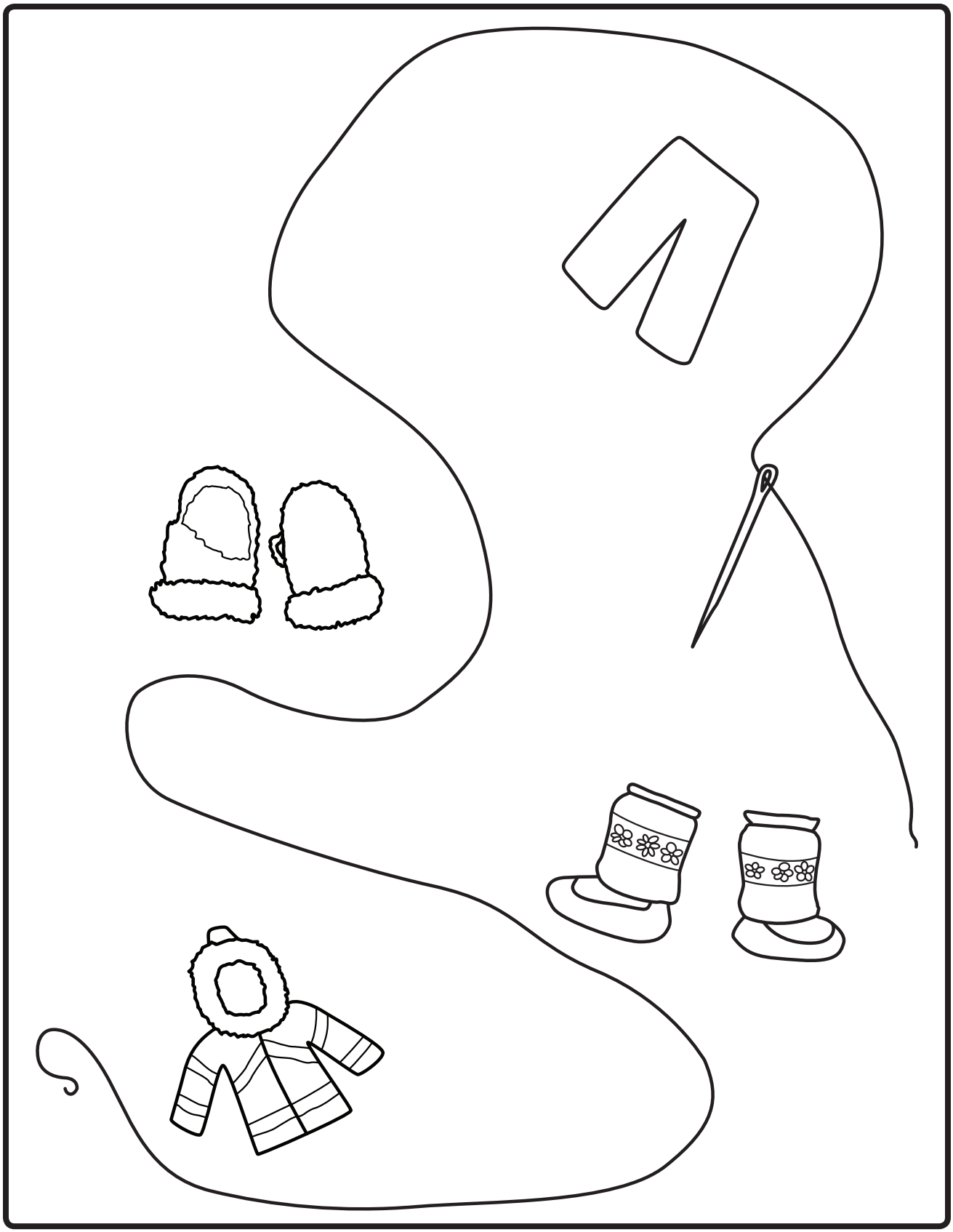
Jenna K – Kugaaruk

ᓴᐊᓇ – ᑰᒐᕈᒃ



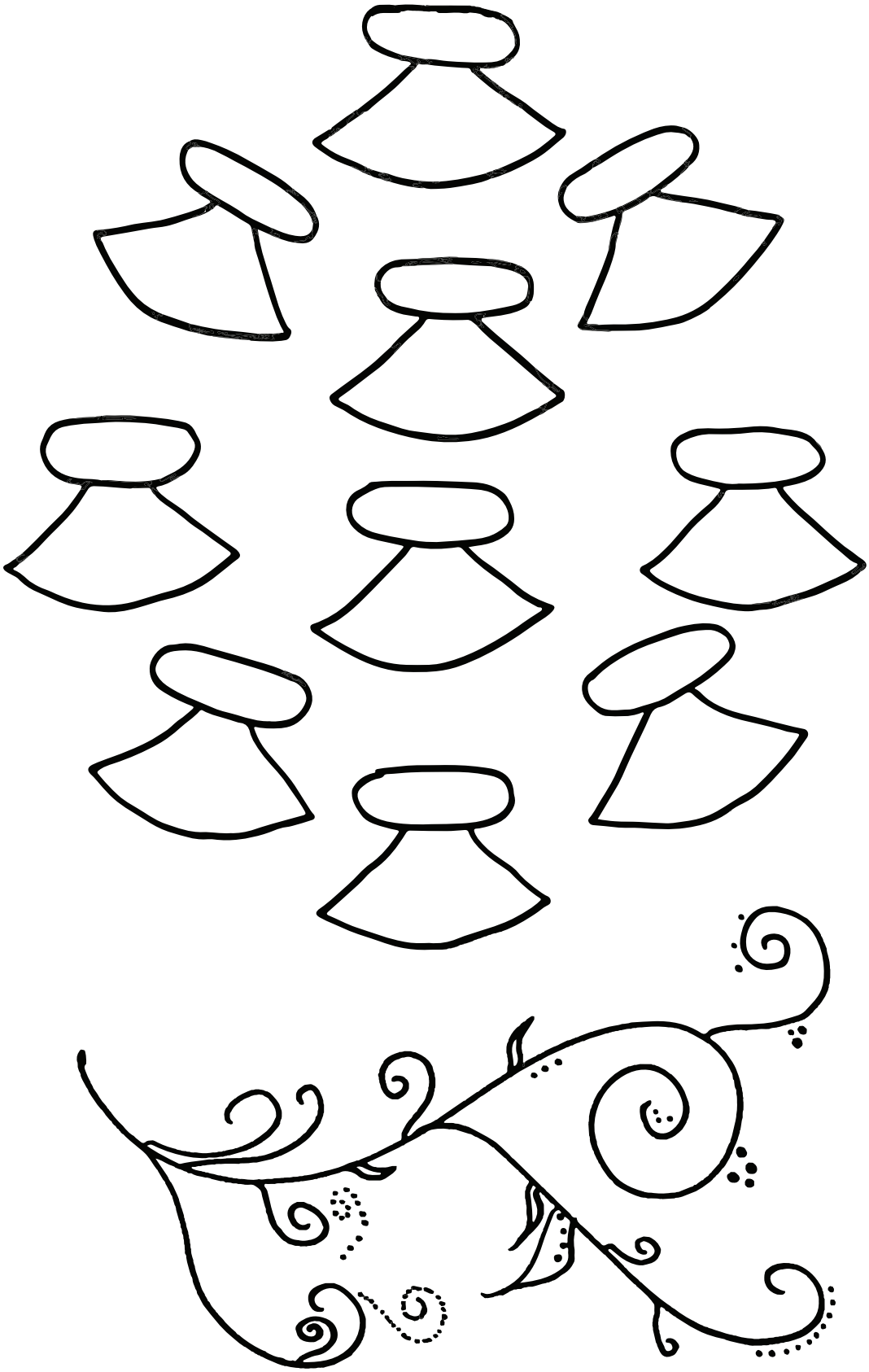
Shantel Q – Kugaaruk

ᓵᓐᑎᐅᑦ – ᑰᒐᕈᒃ



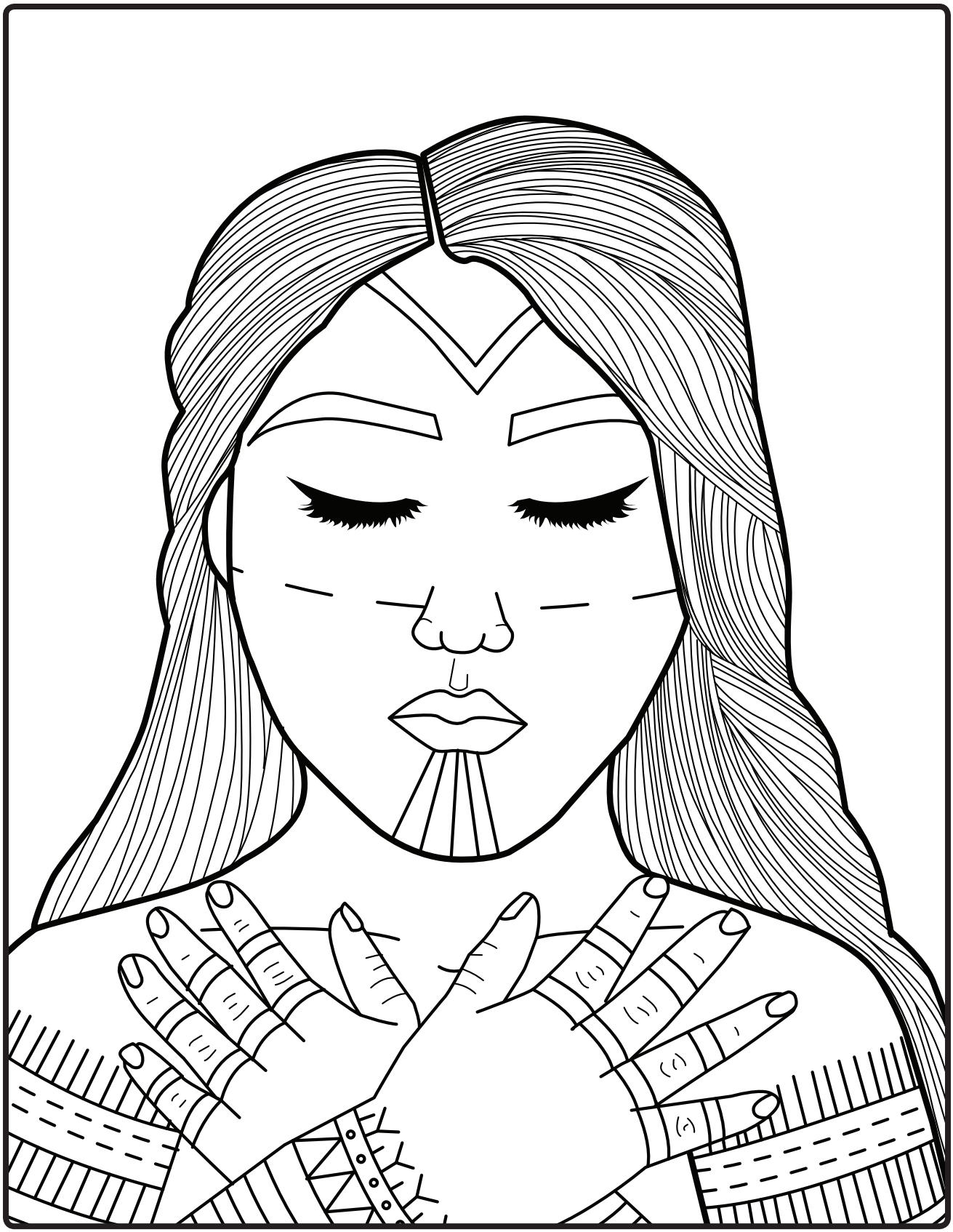
Jenna K – Kugaaruk

ᓴᐊᓇ – ᑰᒐᕈᒃ



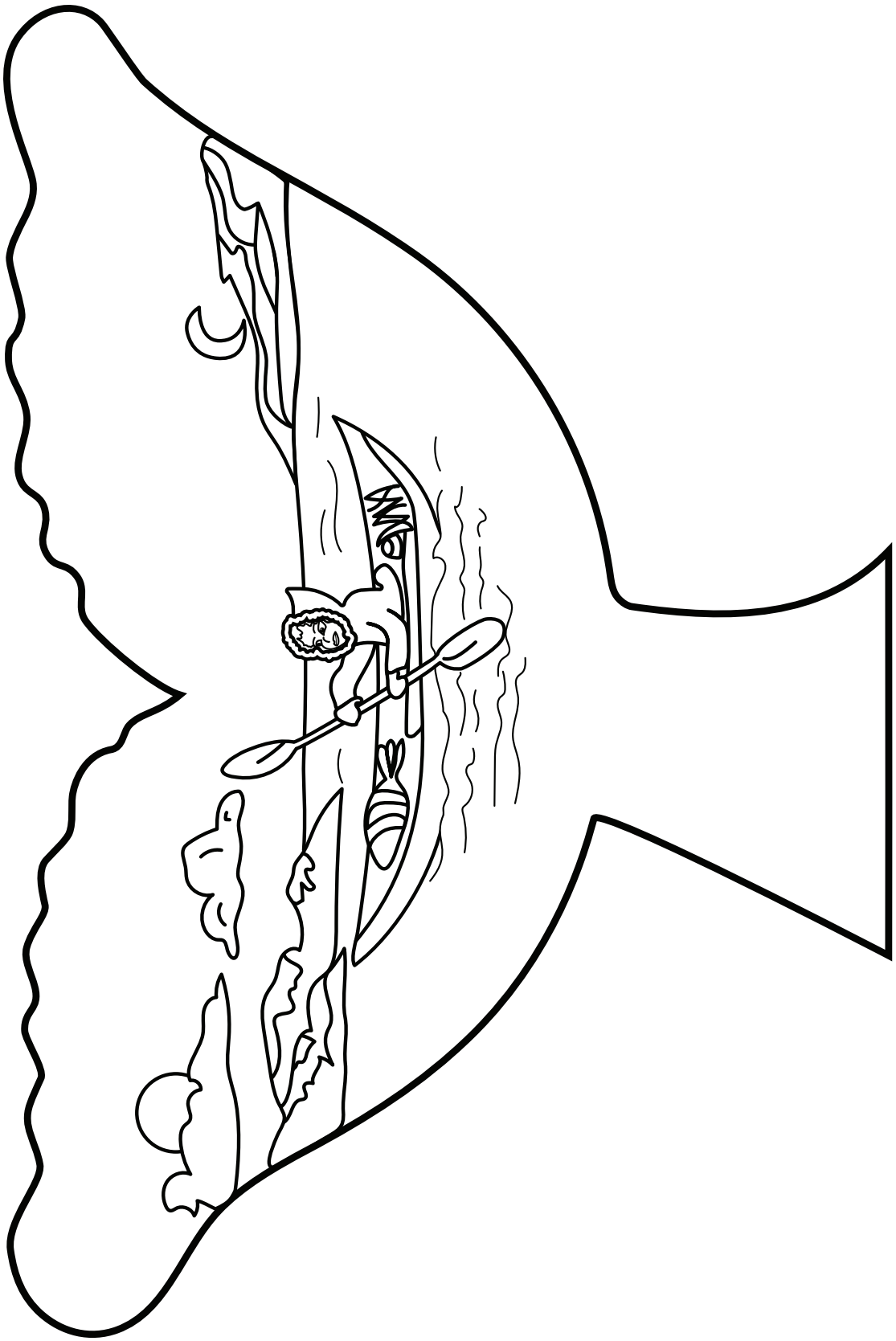
Rosalina N – Iqaluit

ᑮᓴᓐᓇ – ᐃᖃᓗᐃᑦ



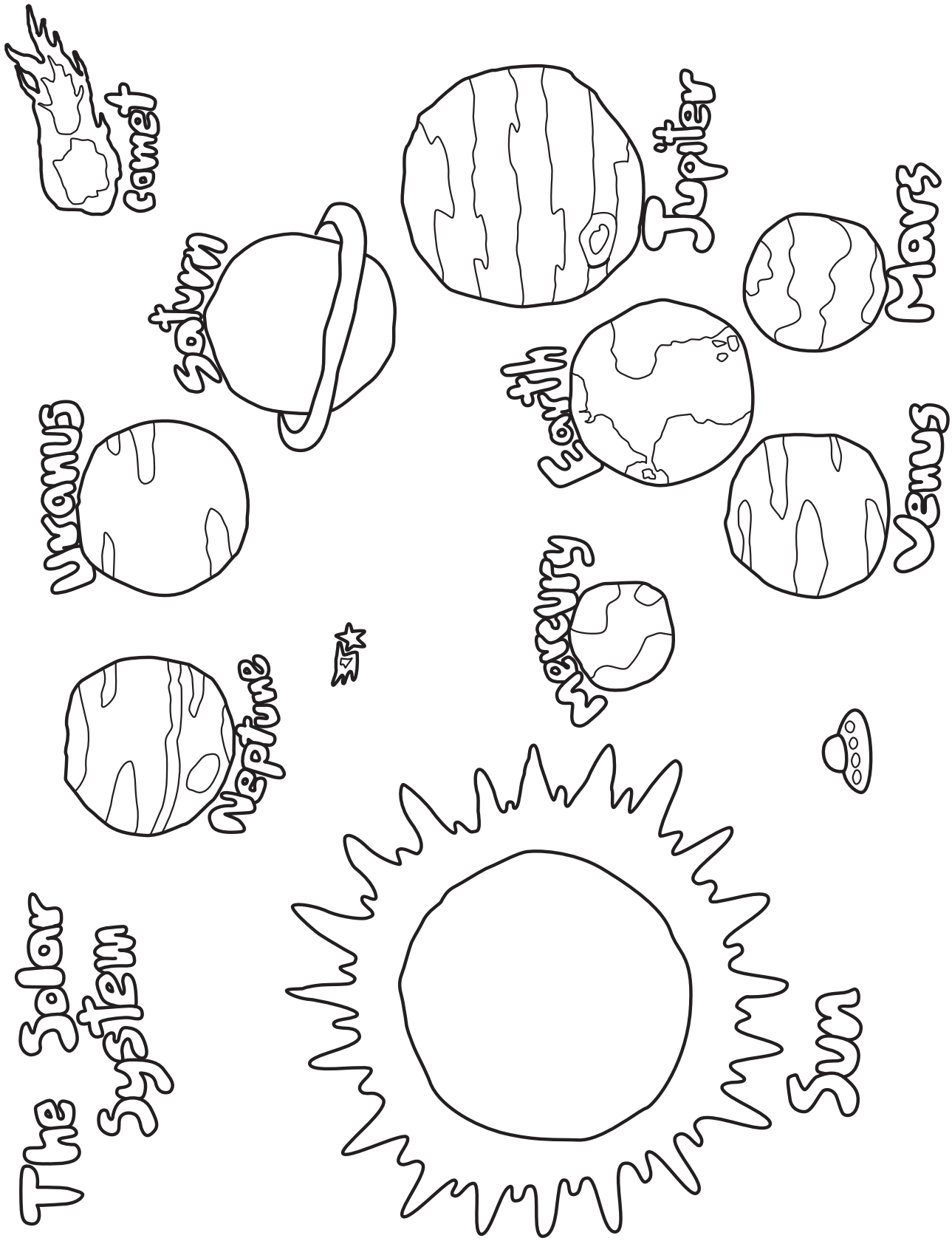
Trish K – Kugaaruk

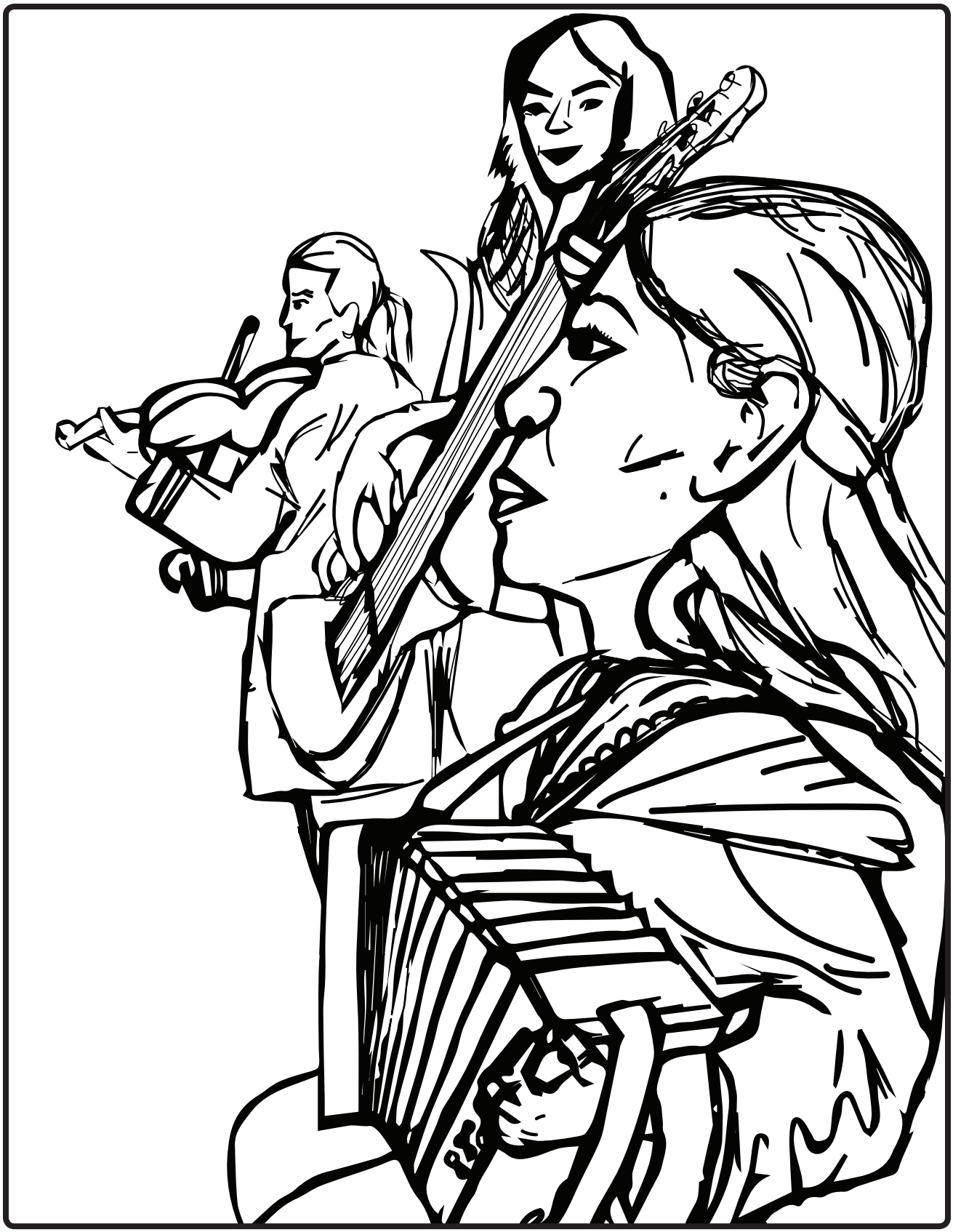
ᑐᓇᔅ – ᑰᒐᕈᒃ



Amanda A – Arctic Bay

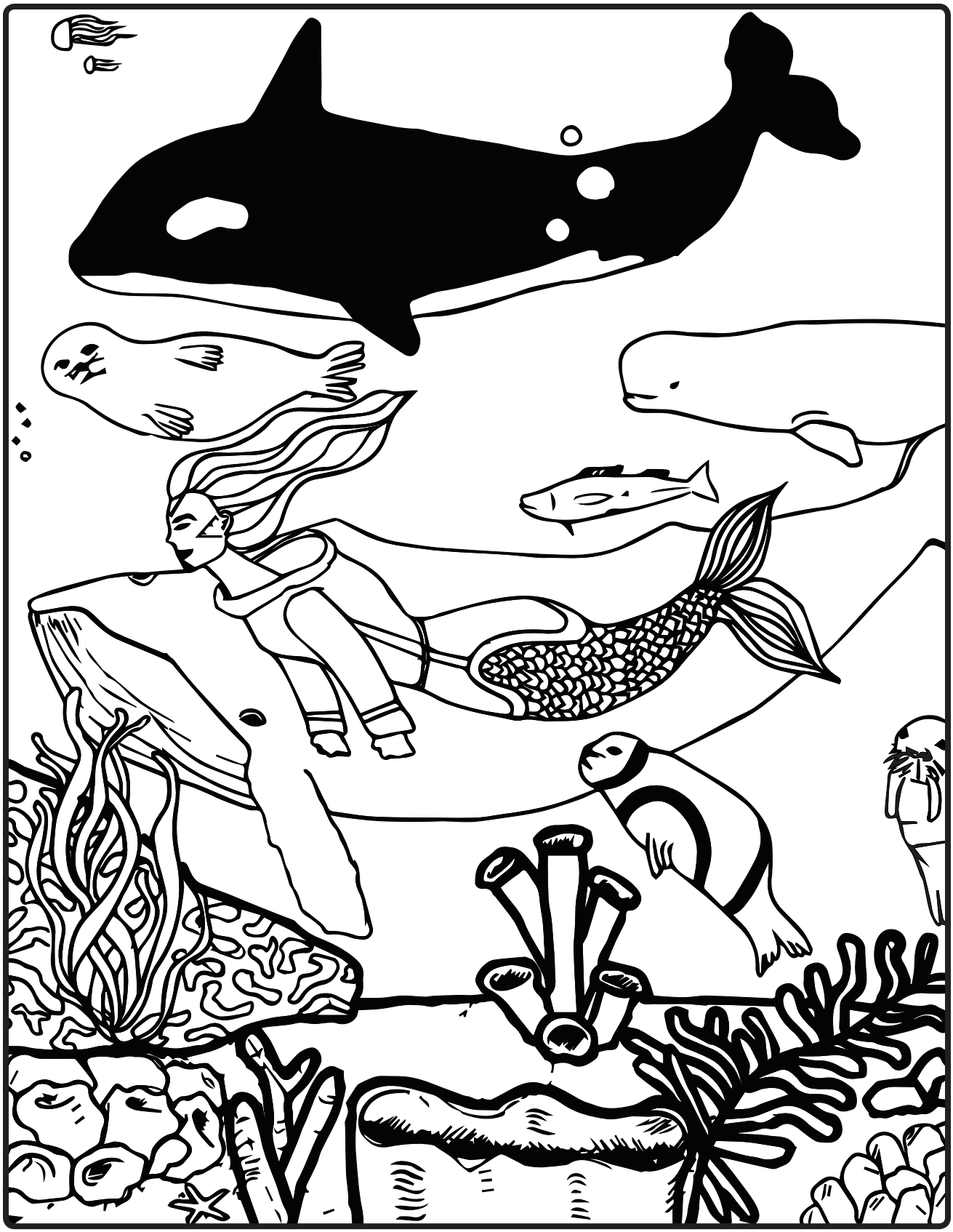
ᐊᒫᓐᑕ – ᐃᒃᐱᐊᕐᔪᖕᒥᑦ


The Solar System
Sun
Neptune
Uranus
Saturn
Comet
Mercury
Earth
Venus
Jupiter
Mars



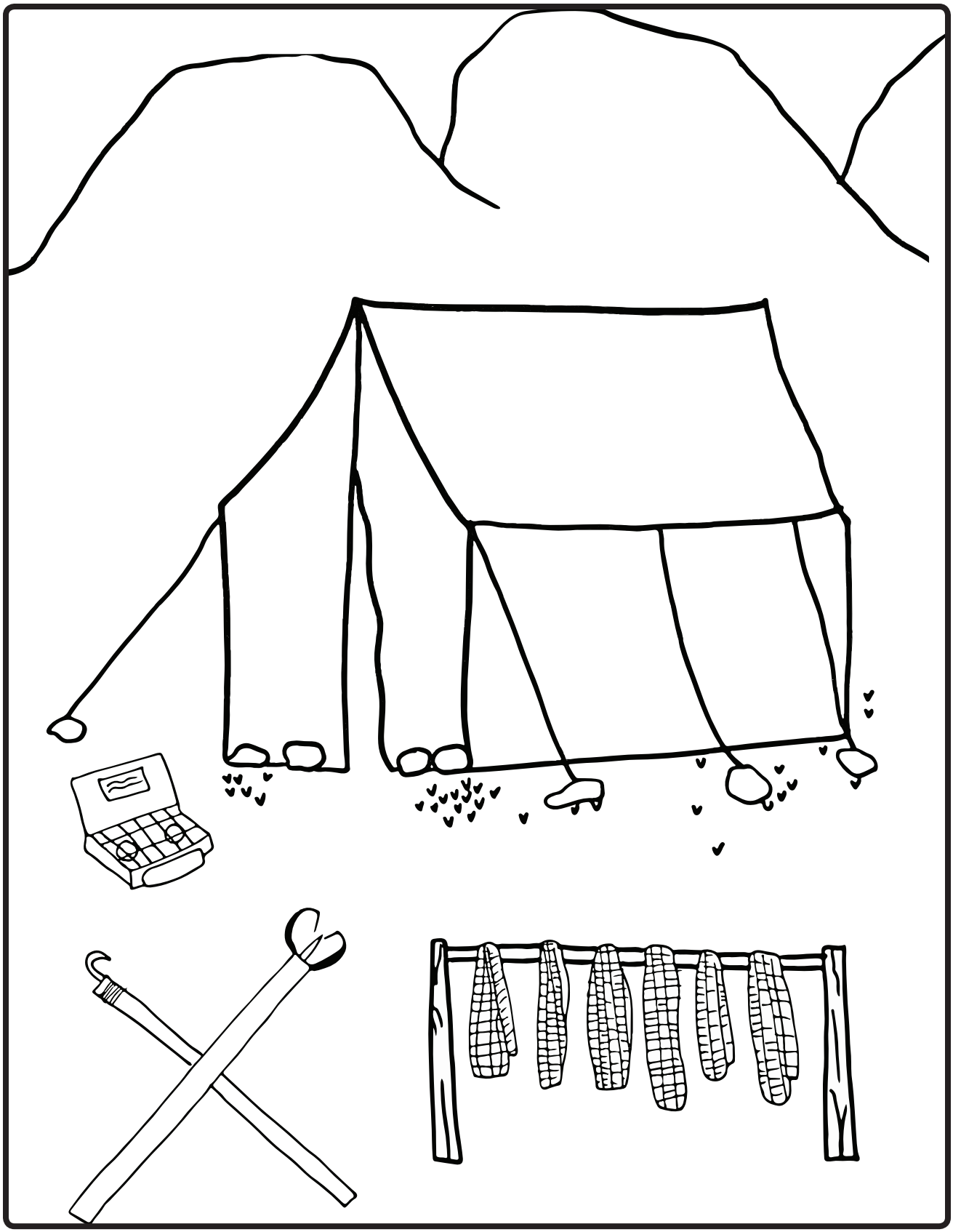
Shantel Q – Kugaaruk

ᓴᓐᑎᐅᑦ – ᑰᒐᕈᒃ



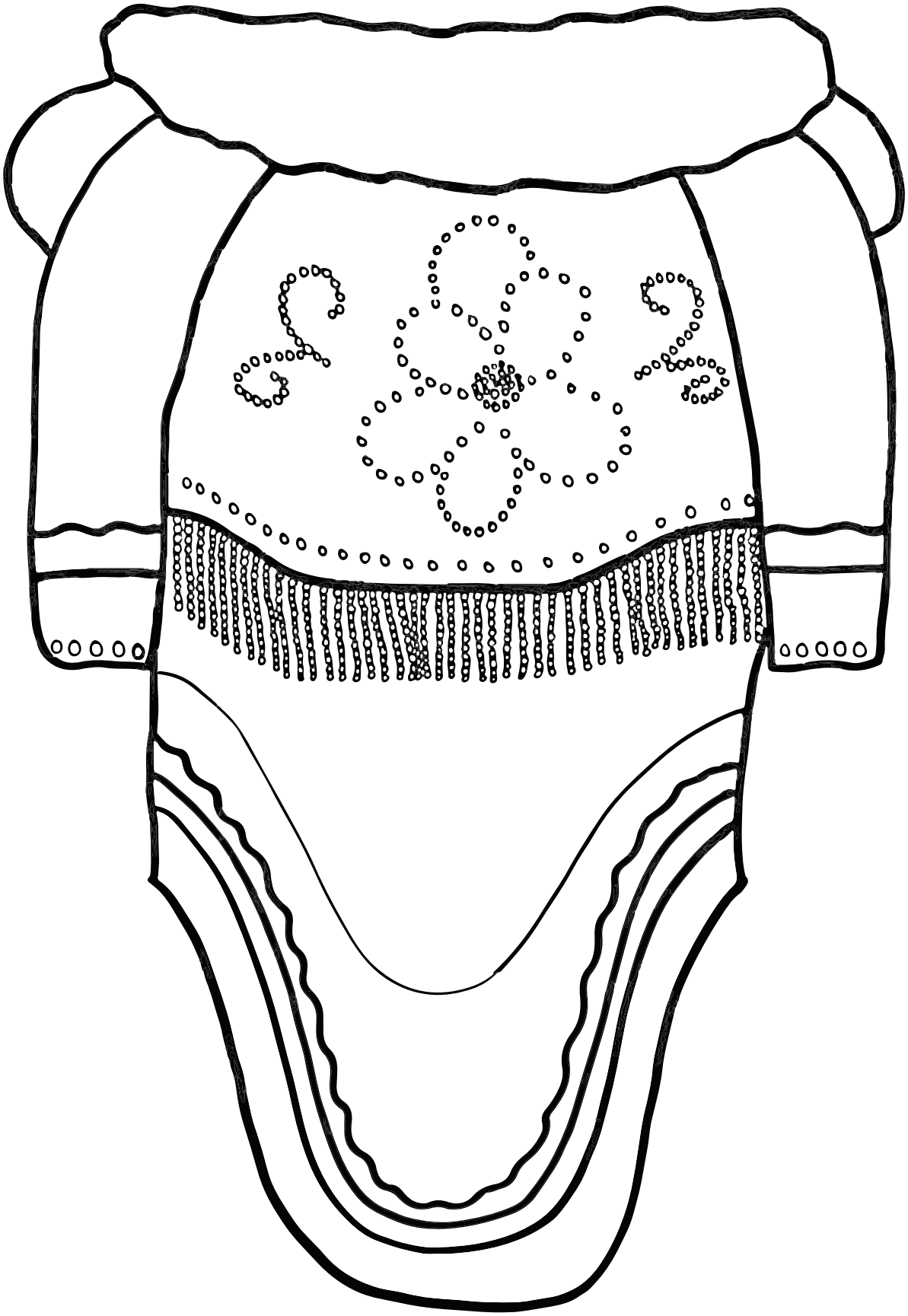
Amanda A – Arctic Bay

ᐊᒫᓐᑕ – ᐃᒃᐱᐊᕐᔪᖕᒥᑦ



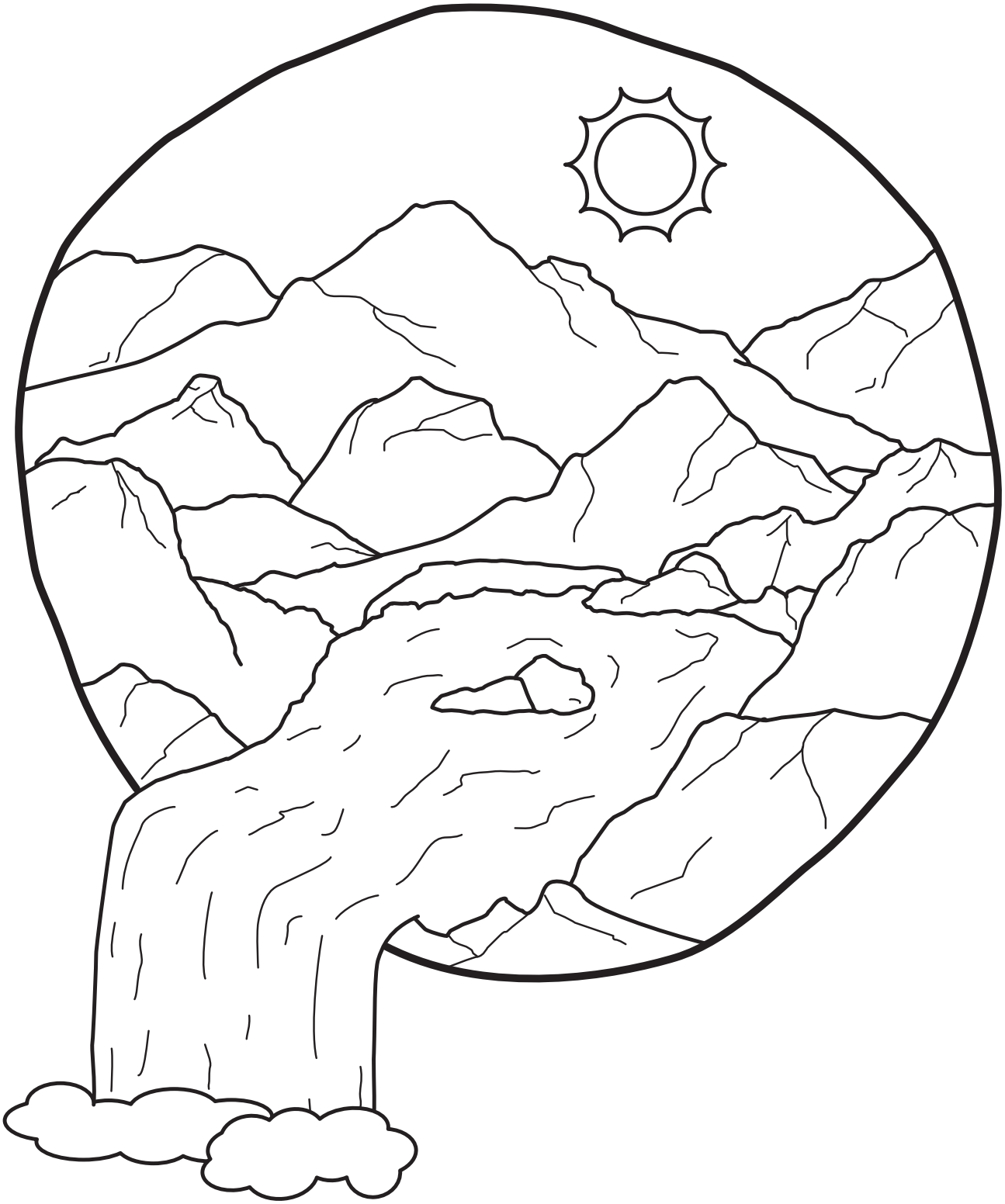
Rosalina N – Iqaluit

ᑮᓴᓕᓇ – ᐃᖃᓗᐃᑦ



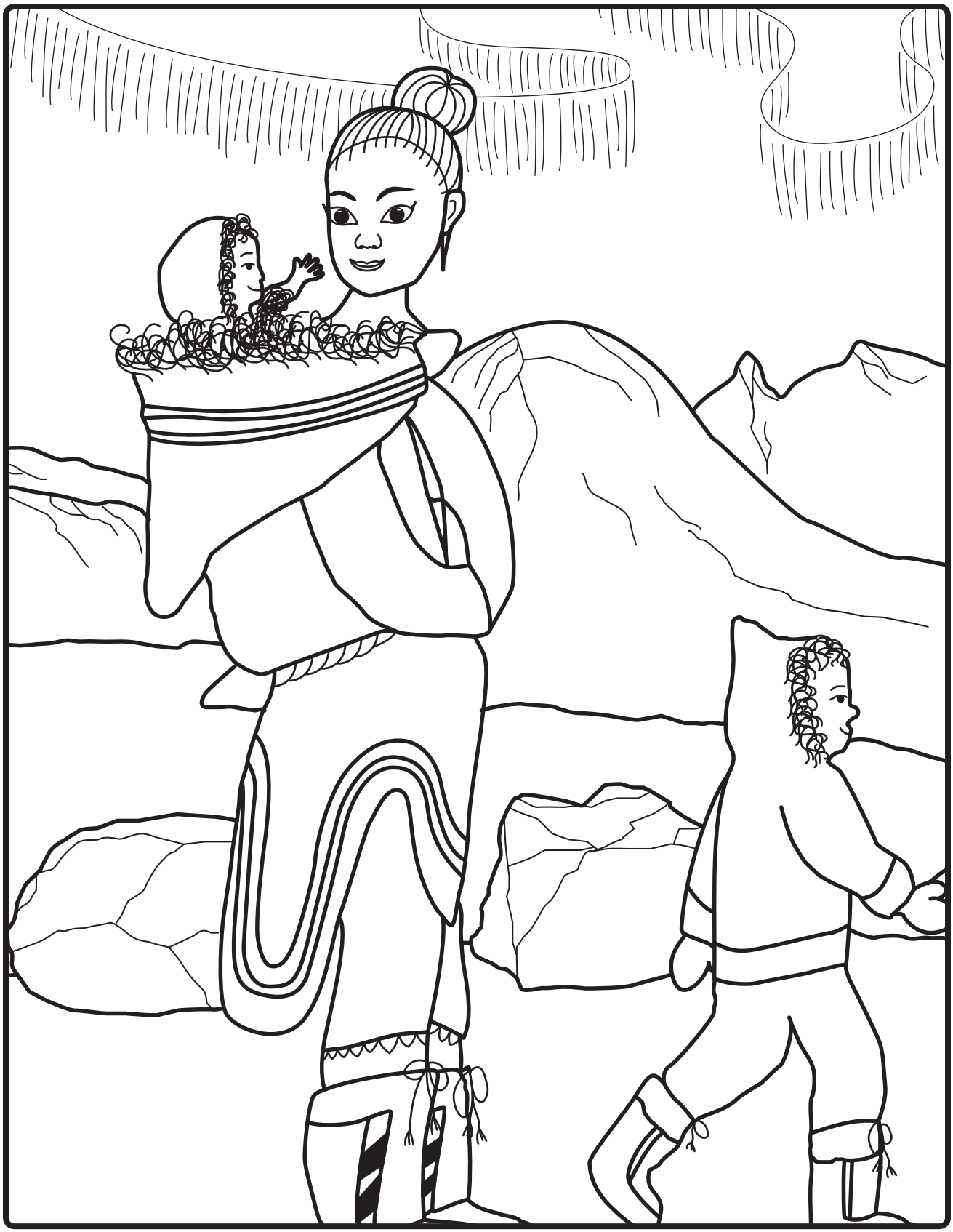
Rosalina N – Iqaluit

ᑮᓴᓐᓇ – ᐃᖃᓗᐃᑦ



Jenna K – Kugaaruk

ᓴᐊᓇ – ᑰᒐᕈᒃ



Amanda A – Arctic Bay

ᐊᒫᓐᑕ – ᐃᒃᐱᐊᕐᔪᖕᒥᑦ

Leonie A – Arviat

ᓕᐅᓂ – ᐊᖁᐊᑦ

Dessine ton endroit préféré dans ta communauté.

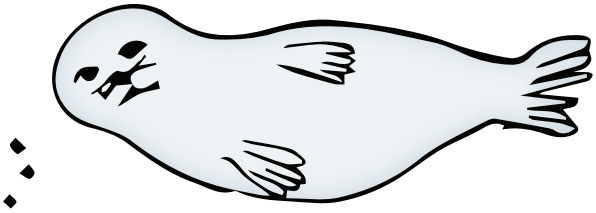
ᑎᑎᕋᐅᔾᔪᑎᑦ ᐱᐅᒋᓛᕐᓂᒃ ᓄᓇᓕᖕᓂᒃ

N’hésite pas à communiquer avec nous si tu as des questions.
NU.Support@croixrouge.ca

ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᒋᑎᒍᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒃᓴᖃᕈᕕᑦ:
NU.Support@redcross.ca

Garde le contact

ᑲᓲᑎᓯᒪᓂᖅ



croixrouge.ca
Demeure à l'affût des possibilités de formation et de bénévolat au sein de la communauté de la Croix-Rouge.

redcross.ca
ᓈᓚᖅᑲᑦᑕᕆᑦ ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᖅᑐᓄᑦ
ᐊᒻᒪ ᐊᑭᓕᖅᓱᖅᑕᐅᙱᕐᓗᑎᒃ
ᐱᓕᕆᖅᑕᐅᔪᓄᑦ ᑲᓇᑕᒥ
ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᓐᓂᖕᖕᒫᕐᑐᓂ