

HEALING



DE GUÉRISON

Le soutien est essentiel est soutenu par le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire, du gouvernement du Canada, et par la Fondation du Grand Montréal. *Support is Essential is supported by the Government of Canada's Emergency Community Support Fund and Foundation of Greater Montréal.*



FESTIVAL MASSIMADI
FILMS & ARTS LGBTQ+ AFRO
MONTREAL



FONDATION
FILLES D'ACTION
GIRLS ACTION
FOUNDATION

LAND ACKNOWLEDGMENT AND **INDIGENOUS SOLIDARITY**

RECONNAISSANCE DU TERRITOIRE ET SOLIDARITÉ AUTOCHTONE

La Fondation filles d'action agit sur le territoire autochtone de l'Île de la Tortue. Elle est basée sur le territoire Kanien'kehá:ka de Tio'tia:ke. Les membres du conseil d'administration sont basées dans le territoire des peuples Haudenosaunee et Anishnaabe, sur le territoire 'Dish with One Spoon' et 'Two Row Wampum Belt', Blackfoot Confederacy (Siksika, Kainai, Piikani), the Tsuu'tina, and the Îyâxe Nakoda Nations sur le territoire Treaty 7 et le territoire Mi'kmaq d'Epekwitk.

NOUS SOMMES AVEC LA NATION WET'SUWET'EN.

Girls Action Foundation exists on the Indigenous land of Turtle Island, with headquarters in the Kanien'kehá:ka territory of Tio'tia:ke and present activity in the Coast Salish territory of the people Haudenosaunee and Anishnaabe, on the 'Dish with One Spoon' territory and 'Two Row Wampum Belt', Blackfoot Confederacy (Siksika, Kainai, Piikani), the Tsuu'tina, and the Îyâxe Nakoda Nations on the Treaty 7 territory and territory Mi'kmaq d'Epekwitk.

WE STAND WITH THE WET'SUWET'EN NATION.

INTRODUCTION:

ZINE CREATION PROCESS

PROCESSUS DE LA CRÉATION DU ZINE

Support is essential is a project from Girls Action Foundation and is supported by the Government of Canada's Emergency Community Support Fund and the Foundation of Greater Montréal.

The creation of this BIPOC zine (blacks, natives and racialized people) named *Healing Guide* is one of the activities of Support is Essential.

This zine was created during winter 2021 through eight creatives support circles and was brought to life by CosmiqueTea on Zoom. Other facilitators and artists joined the project, including Powetik, Lotus Collective, Mags and Marlene Hale. The group consisted of 4 participants. The exchanges during the circles were always enriching, funny, emotional, spiritual and touching. This pandemic amplified the common need of participants to reconnect with their cultures and ancestors, to speak out about similar situations of oppression and to know ritual tools to combat anxiety, among others.

Le soutien est essentiel est un projet de la Fondation filles d'action et a été soutenu par le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire, du gouvernement du Canada, la Fondation du Grand Montréal et MassiMadi.

La création de ce zine BIPOC (noirs, es, autochtones et personnes racisées) nommée ***Guide de guérison*** est l'une des activités du Soutien est essentiel. Ce zine a été créé pendant l'hiver 2021, à travers huit cercles de soutien et partage créatif qui ont été animés par CosmiqueTea sur Zoom. D'autres artistes facilitateurs. trices se sont joint.es au projet, notamment Powetik, Lotus Collective, Mags et Marlene Hale. Le groupe était composé de 4 participant.es. Les échanges pendant les rencontres étaient toujours enrichissants, drôles, émotifs, spirituels et touchants. Cette pandémie a amplifié le besoin commun des participant.es de reprendre contact avec leurs cultures et ancêtres, de s'exprimer sur des situations similaires d'oppressions et de connaître des outils rituels pour combattre l'anxiété, entre autres.

THANK YOU — REMERCIEMENT

The Girls Action team would like to thank all the participants who have contributed directly or indirectly in this zine for their time, their voices, their creations, their sharing of experiences during this pandemic!

L'équipe de Filles d'action tient à remercier tout.es les participant.es qui ont contribué de près ou de loin à ce zine pour leur temps, leur voix, leurs créations, leur partage d'expérience durant cette pandémie!

PARTICIPANTS:

LES PARTICIPANTS.ES.:

DSW, Stacey-Elisabeth et Lourdenie-Jean.

FACILITATORS:

FACILITATRICES.EURS.:

To all the facilitators who participated in meetings: À tous.les facilitatrices.eurs qui ont participé.es aux rencontres.

@Cosmiquetea: The main facilitator for her sacred work. La facilitatrice principale pour son travail sacré.

@Powetik: Art-Therapy, gave a workshop on internalized oppression. Art thérapeute,

à donné un atelier sur l'internalisation des oppressions.

@Mags: Gave a cartoon drawing workshop with the theme "how to set limits". À donné un workshop de dessin cartoon avec le thème "comment mettre ses limites".

@Lotuscollectivemtl: is an equity-seeking music production. Gave a writing rap workshop about resilience. Est une maison de production musicale et incubateur de talent en quête d'un modèle d'équité. À donné un atelier d'écriture de rap avec le thème de la résilience.

Marlene Hale: Chef/cooking instructor/caterer/speaker/activist for Wet'suwet'en people, she came to share with the group about the reality of the Wet'suwet'en nation during the pandemic of Covid. Chef/instructrice de cuisine/traiteuse/conférencière/activiste pour la nation Wet'suwet'en, elle est venue partager avec le groupe sur la réalité de la nation Wet'suwet'en pendant la pandémie du Covid.

Finally, we would like to thank the graphic designer behind this zine: Finalement, nous tenons remercier la graphiste derrière ce zine: Hagar Moussali **@hm__design**.

TABLE OF

CHAPTER ONE / CHAPITRE UN

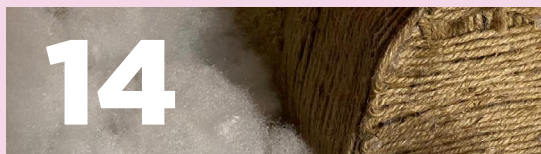


**NOTE TO SELF,
DIVINE AFFIRMATIONS /**
NOTE À SOI-MÊME,
DIVINE AFFIRMATIONS

TONI FOWLER
(@COSMIQUETEA)

THE CLOUD BOX VILLAGE /
LE VILLAGE DE BOÎTE SUR
UN NUAGE

STACCY-ELISABETH



PORTAL AND THE DOOR /
LE PORTAIL ET LA PORTE

ANONYMOUS/ANONYME



THE CHILD IN ME /
L'ENFANT EN MOI

ANONYMOUS/ANONYME



**BALANCE OF BEAUTY,
OASIS / ÉQUILIBRE DE
BEAUTÉ, OASIS**

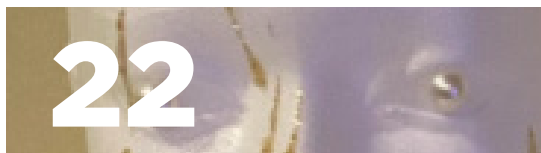
ANONYMOUS/ANONYME

CONTENTS

TABLE DES MATIÈRES

RENCONTRE DE LA REINE & HULK, LA BÊTE / MEETING THE QUEEN & HULK, THE BEAST

LOURDENIE-JEAN



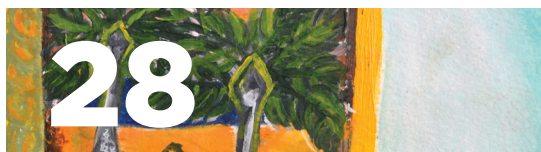
DID YOU DREAM ABOUT ME THE WAY I DREAM ABOUT YOU? / AS-TU RÊVÉ DE MOI COMME J'AI RÊVÉ DE TOI?

DSW

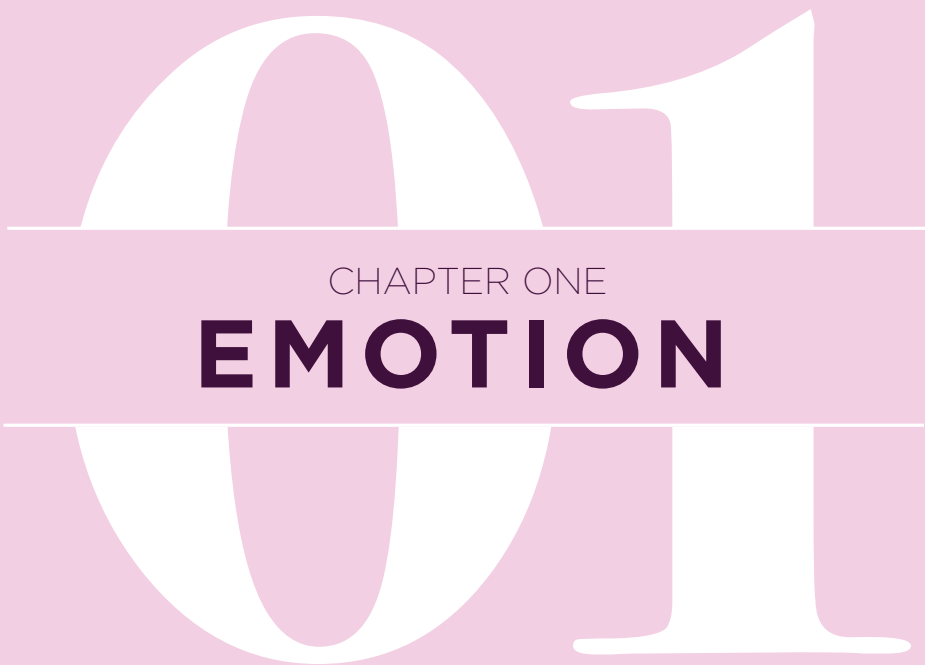
CHAPTER TWO / CHAPITRE DEUX

TAMBOU ZANSÈT / TAMBOU ZANSÈT

ANONYMOUS / ANONYME



SACRED FIRE / FEU SACRÉ
LOTUS COLLECTIVE

A large, stylized white number '01' is centered on a solid pink background. The '0' is a simple, rounded shape, and the '1' is a vertical bar with a small horizontal tick at the top. The number is split by a horizontal pink band that contains the chapter title.

01

CHAPTER ONE

EMOTION



NOTE TO SELF

NOTE À SOI-MÊME

TONI FOWLER (@COSMIQUETE)

i am the altar, the sacrifice and the walking prayer.

when i feel abandoned, alone or afraid i focus on my breath.

breathing is a practice. knowing how to breathe is essential. breath is a sacred offering. i accept that i am an electromagnetic spiritual being.

all that i need needs me in return.

i do not fear the dark, my spirit knows dark spaces become
love-infused fertile sanctuaries.

i practice consent by granting my body permission to cry.
i allow myself to flow like the sea, with ease, without judgement or resistance.
crying is a blessing; a spiritual cleansing washes away the imposter syndrome
and doubt. i honour my divinity by starving the spirit of comparison.

take a nice deep and slow 5 count inhale.

pause for four counts.

exhale slowly for 8 counts.

repeat 6 times for balance.



Je suis l'autel, le sacrifice et la prière ambulante.

quand je me sens abandonné, seul.e ou effrayé.e, je me concentre sur ma respiration.
la respiration est une pratique. savoir respirer est essentiel. le souffle est une offrande sacrée.

j'accepte que je suis un être spirituel électromagnétique. tout ce dont j'ai besoin a
besoin de moi en retour.

Je n'ai pas peur de l'obscurité, mon esprit sait que les espaces sombres deviennent des
sanctuaires fertiles imprégnés d'amour.

Je pratique le consentement en accordant à mon corps la permission de pleurer. je
me laisse couler comme la mer, avec aisance, sans jugement ni résistance. pleurer est
une bénédiction; un nettoyage spirituel lave le syndrome de l'imposteur et le doute.

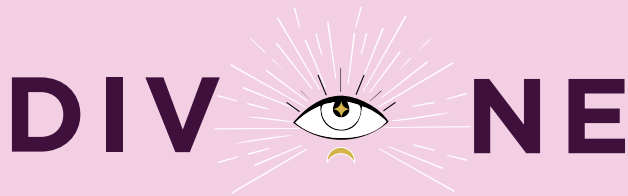
j'honore ma divinité en affamant l'esprit de comparaison.

prenez une belle inspiration profonde et lente de 5 temps.

pause pour quatre chefs d'accusation.

expirez lentement pendant 8 temps.

répétez 6 fois pour l'équilibre.



AFFIRMATIONS

DIVINE AFFIRMATIONS

TONI FOWLER (@COSMIQUETEAT)

**EYE AM RICH. EYE INVEST IN MYSELF BY PAYING
ATTENTION TO MY OWN ENERGY.**

EYE AM PROTECTED. EYE AM CHOSEN.

EYE AM LOVE. EYE AM INTENTIONAL WITH MY MAGICK.

EYE AM ALLOWED TO CHANGE.

EYE HAVE CLARITY AND STRENGTH.

EYE AM ART.

EYE AM WORTHY.

EYE AM RECOVERING.

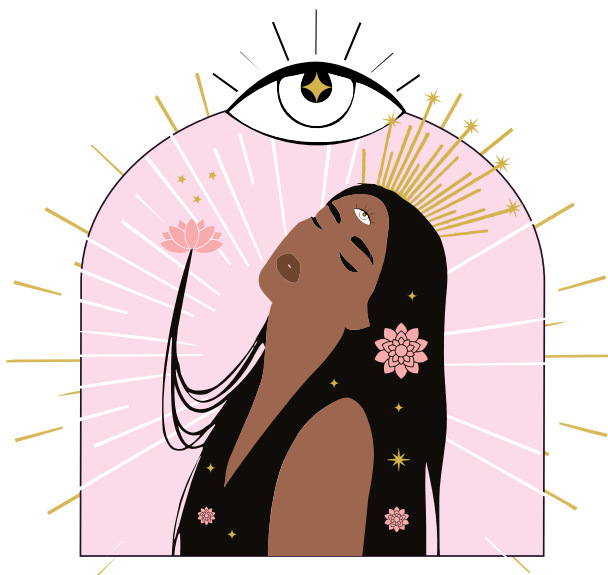
EYE LOVE AND ACCEPT MYSELF UNCONDITIONALLY.

EYE AM EXACTLY WHERE I NEED TO BE.

EYE GIVE THANKS FOR ALIGNMENT.

EYE AM THE MAGICIAN, THE ALCHEMIST.

AS ABOVE SO BELOW AS WITHIN SO WITHOUT.



JE SUIS RICHE. J'INVESTE EN MOI EN PRENANT ATTENTION
 À MA PROPRE ÉNERGIE.
 JE SUIS PROTÉGÉS. JE SUIS CHOISI.
 JE SUIS L'AMOUR.
 JE SUIS INTENTIONNEL AVEC MA MAGIE. JE SUIS AUTORISÉS
 À ME CHANGER.
 J'AI LA CLARTÉ ET DE LA FORCE.
 JE SUIS L'ART.
 JE SUIS DIGNE.
 JE RÉCOUVRE.
 JE M'ACCEPTE SANS CONDITION.
 JE SUIS EXACTEMENT OÙ CE QUE JE DOIS ÊTRE.
 JE SUIS RECONNAISSANT POUR L'ALIGNEMENT.
 JE SUIS LE MAGICIEN.NE L'ALCHEMISTE.
 COMME CI-DESSUS DONC CI-DESSOUS.

THE CLOUD BOX VILLAGE

STACCY-ELISABETH

Once upon a time in a universe not yet seen by humankind. Float a gigantesque cloud within an orange sky. Inside these fluffy walls, hide a particular village.

The B.O.B village, Baffle omission of being, has its inhabitants follow a two rule system. Rule n° 1: Any form of living on this cloud has an appointed box; and materials will be at their disposal to build a house out of a box. Rule n° 2: It is not authorized to stop the process of building a box-house. Reminder: Anyone who fails to abide by these rules will, undoubtedly, suffer severe consequences. Nonetheless, this journey truly begins with a residence who, unwittingly, ceased following these rules.





“

Eventually,
I stopped
building,
exhaustion
was awfully
arduous to
continue.

”



Seven years ago, I woke up among darkness, with no memory of the past. My name is B.O.B-3, every day existing on this cloud has been committed to my box development. Eventually, I stopped building, exhaustion was awfully arduous to continue. One day, a rain of strands along with a fiery storm followed. My house was first sealed and burnt to the crisp. Here on ground, are the remains of my creation. In the middle of burnt debris, I found a portal.

PORTAL AND THE DOOR

As darkness takes over and
everything crumbles. This portal
is my way back home.





A *CHILD IN ME*

MESSAGE TO I

Young years lost and unafraid.

***Dans l'obscurité, je serais là
pour te câliner.***

Young years found and happy.

Dans le chaos, je te retrouverai.

Young years bright and fragile.

Together we control flames.





BALANCE OF BEAUTY, OASIS

“
Balance
is a part
of my
spirituality,
Within
balance, I
see Clearly.
”

When I came back from the portal, my home changed and I remembered my name. I am B.O.B no numbers added. I am fundamental.

Balance of beauty, oasis. Balance is a part of my spirituality, Within balance, I see Clearly.



RENCONTRE DE LA REINE & HULK, LA BÊTE

LOURDENIE-JEAN

“
...je ne suis
pas mon
oppression,
mais tellement
plus...”

“Pour moi, ce qui est effrayant de mon oppression c’est que lorsque je sens son poids sur moi, je me perds et je me transforme en cette haine qu’elle me lance.

C’est un peu un rappel que je ne suis pas mon oppression, mais tellement plus et que l’oublier c’est laisser le système gagner. ”



* I WISH I COULD BE
EVERYTHING YOU WANT
TO BE.

AND I WISH I KNEW WHAT
THAT WAS, BUT ALL I

IS HOPE THAT
I'M MAKING YOU

AND RE

THE FA

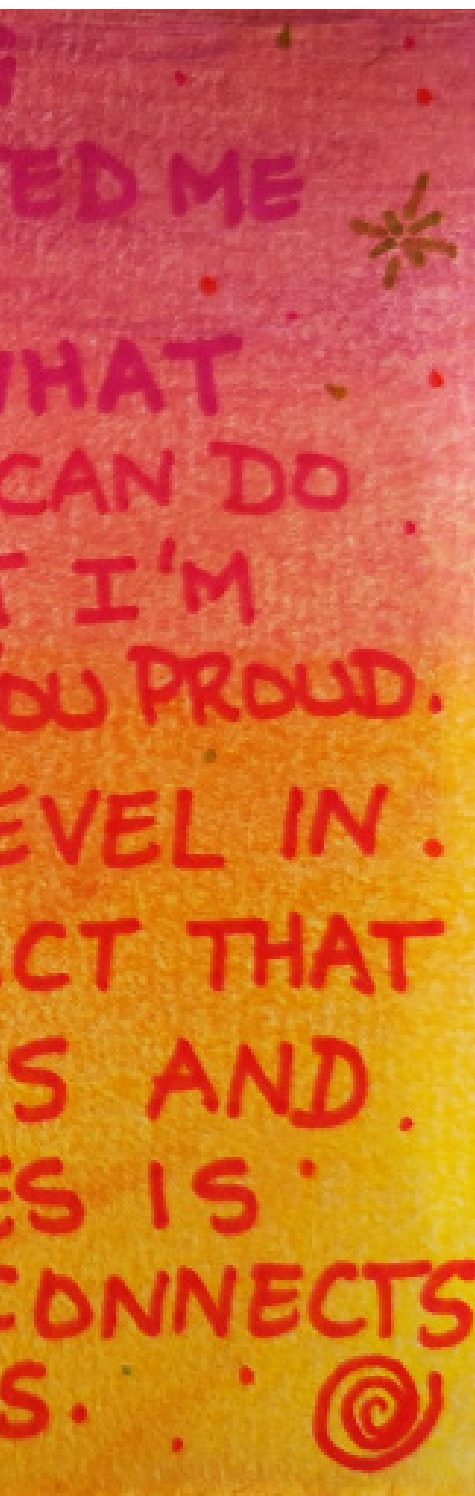
HOPE

WISHE

WHAT C

U



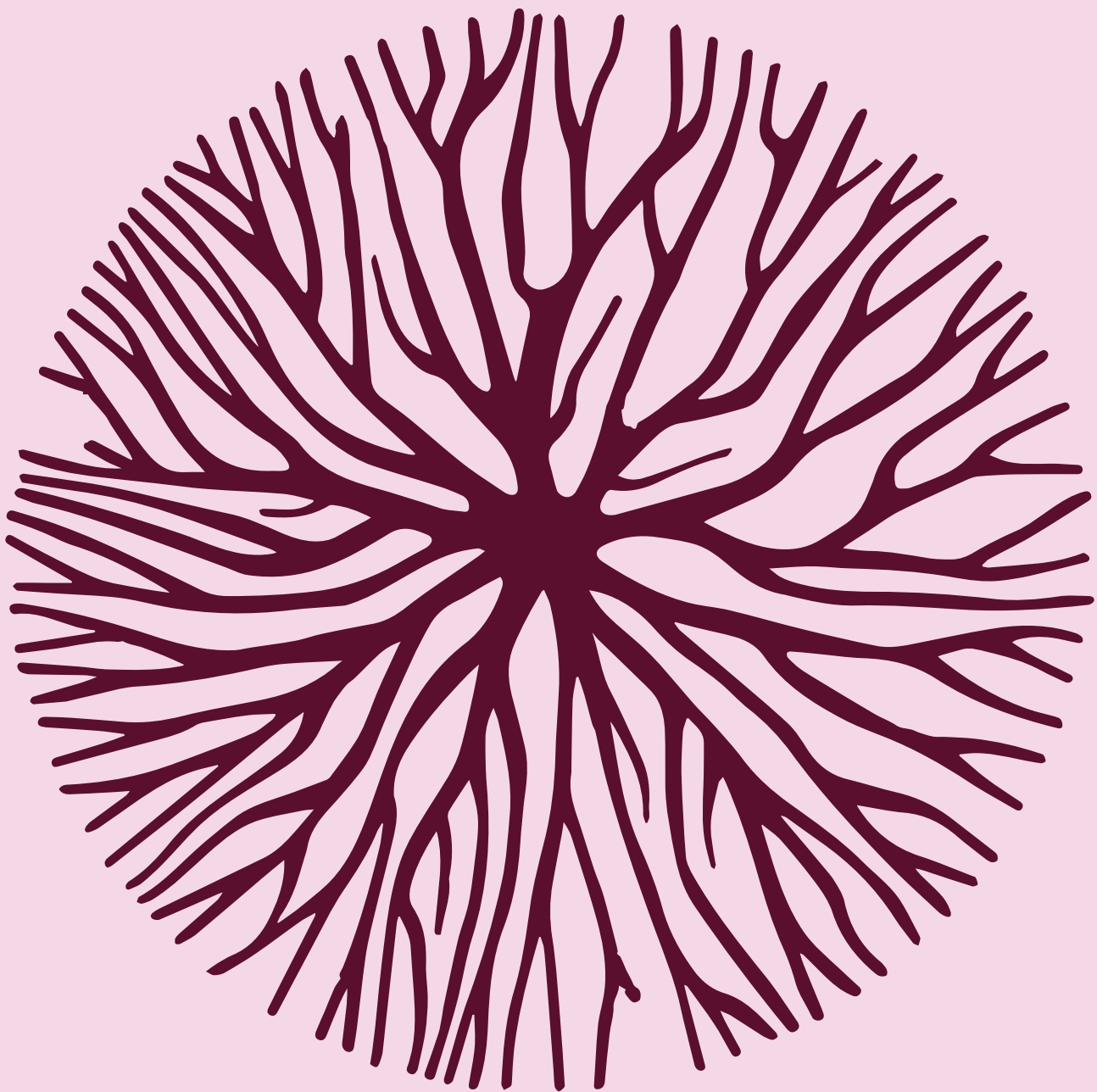


DID YOU DREAM
ABOUT ME

“ I wish I could be everything you wanted me to be. And I wish I knew what that was, but all I can do is hope that I’m making you proud. And revel in the fact that hopes and wishes is what connects us. ”

THE WAY I DREAM
ABOUT YOU?

DSW





CHAPTER TWO

ALTERNATIF ROOTS



T A M *B O U*
Z A N **S È T**

STACY-ELISABETH

Enfant du Nil, Ancré aux Îles.

Le son de l'Assotor se marie au rythme du cœur.
au rythme du cœur.

Le tambour des ancêtres; le retour à l'origine
céleste Tambou Zansèt l'arme contre le vent
féroce de Zéphyr.

Comme une plante en croissance, je m'éloigne
de mes racines.

Comme une plante en croissance, je suis mes racines.

Our song with Lotus Collective 

Sacred, Fire, Glowing, Growing
In spite of the odds; the love kept flowing

Wood frog, icy nights. Survive, breath, a trap dimension.
Confine, burn into oblivion.
Power within rallume l'être.

Sacred, Fire, Glowing, Growing
In spite of the odds; the love kept flowing

Not easy, but our dreams matter
we deserve to create it, live it
Send you some resilience art

Sacred, Fire, Glowing, Growing
In spite of the odds; the love kept flowing

ABOUT **GIRLS ACTION** **FOUNDATION**

À PROPOS DE FILLES D'ACTION

Girls Action is a feminist intersectional community organization that inspires and supports the power of girls, young women and gender diverse youth. For us, those youth are social change actors.

We are constantly creating programs that respond to the changing realities that affect girls, young women and gender diverse youth across Canada. We provide them professional, artistic and educational opportunities.

We support projects by and for girls, young women and young people of gender diversity.

Please do not hesitate to contact us, if you have ideas for projects/ activities regarding the rights of girls, women and gender diverse youth.

Filles d'action est un organisme communautaire féministe intersectionnel qui croit aux pouvoirs des filles, jeunes femmes et des jeunes de la diversité de genres. Pour nous, tous ces jeunes sont des acteur.trices de changement social.

Nous créons constamment des programmes qui répondent aux réalités en changement qui concernent les filles, les jeunes femmes et les jeunes de la diversité de genres, partout au Canada. Nous leur offrons des opportunités professionnelles, artistiques et de formation.

Nous soutenons les projets par et pour les filles, jeunes femmes et les jeunes de la diversité de genres.

N'hésitez pas à nous contacter, si vous avez des idées de projets/ activités concernant les droits des filles, des femmes et des jeunes de la diversité de genres.



HOW TO FIND US

COMMENT NOUS TROUVER

INSTAGRAM: [@girlsaction_fillesdaction](#)

FACEBOOK: [girlsaction.fillesdaction](#)

TWITTER: [@_girlsaction](#)

COURRIEL: info@girlsactionfoundation.ca

WEBSITE: www.girlsactionfoundation.ca

📍 469 rue jean-talon ouest, bureau 407, Montréal, QC, H3N 1R4.