



Conversations essentielles sur le bien-être : guidées par l'humilité culturelle, l'autosoins et l'espoir radical

Meaningful Well-Being Conversations: Leading with Cultural Humility, Self-Care, & Radical Hope

Série pour les leaders : se préparer au succès | Executive Insight Series: Setting Yourself Up For Success

30 juin 2026 | 30 June 2026

Dre Nadia Ferrara | Dr. Nadia Ferrara
(elle | she | her | win)

Ombuds

Services aux Autochtones Canada | Indigenous Services Canada

Bureau du Conseil privé | Privy Council Office



We are people working with people, for people

- Bureaucratic systems were built for order, predictability, and control – human experiences are not
- Employees bring lived experiences, trauma, resilience, uncertainty and hope into the workplace
- Meaningful well-being conversations happen when we recognize the human behind the role
- This is not just a leadership skill – it is an ethical responsibility



Trois pratiques qui définissent notre leadership

- Le travail sur soi en tant que leader comprend :
 - Humilité culturelle : la façon dont nous nous présentons aux autres
 - L'autosoins: la façon dont nous préservons notre capacité à contribuer et à soutenir les autres
 - Espoir radical : ce que nous portons en nous et cultivons chez les autres
- Ensemble, ces pratiques nous aident à créer les conditions propices à la dignité, à la confiance et à la connexion – elles favorisent la sécurité psychologique et le sentiment d'appartenance



Cultural Humility: How We Show Up

- A lifelong practice of self-reflection, self-evaluation, and learning
- Involves:
 - Choosing curiosity over assumption
 - Awareness of power, difference, and impact
 - Understanding with intention
 - Responding to the person – not just the situation
- Before we can support others, we must understand how we are showing up
- How we show up shapes what becomes possible



Cultural Humility in Practice

- Self-Reflection:
 - What assumptions am I making? Am I overgeneralizing? Am I letting my values / belief systems get in the way?
- Self-Evaluation:
 - Have I gone to a reliable source for information/insight? Have I challenged my source of knowledge? Is there new information available?
- In Conversation
 - “Can you tell me more about what this has been like for you?”
 - “What feels most important right now?”
 - “I may not fully understand, but I’m here by your side.”



Self-Care: How We Sustain Hope and Presence

- We cannot hold space if we are depleted – self-care is a leadership responsibility
- Self-care builds our internal capacity to hold hope, which then allows hope to grow in others
- Self-care begins with self-awareness by:
 - Identifying your triggers
 - Scanning your body language and tone
 - Checking your mood: does it change around situations or people?
 - Asking yourself: Am I breathing? Am I tense? How does my body feel? What did I learn from these practices?



L'autosoins en pratique

- En conversation, l'autosoins se manifeste par :
 - Prendre un moment avant de répondre plutôt que de réagir impulsivement
 - Ne pas se sentir responsable de tout régler ou résoudre
 - Établir des limites lorsque nous ne pouvons pas être pleinement présents
- L'autosoins se modèle par l'exemple : plus nous sommes en santé, plus les personnes autour de nous le seront aussi
- Les autosoins nous permettent de maintenir la présence et l'autorégulation nécessaires pour porter et nourrir l'espoir radical



Radical Hope: What We Hold

- Radical hope is not wishful thinking, denial, or unchecked optimism
- It is belief that a meaningful future is possible even when we cannot perceive it
- It is moral courage in uncertainty, rebuilding meaning, and restoring dignity
- In practice, radical hope asks us to:
 - Slow down
 - Offer choice
 - Explain the “why”
 - Co-create possibilities
 - Restore dignity



L'espoir radical en pratique

Nos choix intentionnels peuvent porter l'espoir là où les institutions marquées par des inégalités systémiques n'y parviennent pas toujours :

- Choix de langage : « Il est compréhensible que cela te semble impossible, compte tenu de ce que tu as vécu. »
- Choix liés au processus : « Tu n'as pas besoin de connaître la destination avant de faire le premier pas. »
- Choix relationnels : « Tu n'as pas à traverser cela seul. »



Bringing It All Together: Connecting our Head, Heart, and Hands

- Meaningful well-being conversations happen when we approach others with Cultural Humility, sustain ourselves with self-care, and foster radical hope
- These practices come to life when we connect our head, heart, and hands
 - Head: reflect, learn, and understand
 - Heart: connect with our compassion, empathy, moral courage, and shared humanity
 - Hands: take intentional actions that translate our values into practice
- This is how we move from managing people to truly connecting with them



C'est à nous, ensemble, d'apporter guérison, humilité et humanité dans tous les espaces que nous occupons et dans toutes les relations auxquelles nous participons.

It is on us, together to bring healing, humility, and humanity to all spaces we occupy, and all the relationships we participate in.

- Myrna McCallum,

L'avocate sensibilisée aux traumatismes/ The Trauma-Informed Lawyer

