Demeurer liés à la culture sans tente de sudation pendant la pandémie de la COVID-19

Soutenir notre bien-être pendant COVID-19

Cette fiche d'information fait partie de l'engagement de la Thunderbird Partnership Foundation de fournir aux Premières Nations un soutien fondé sur la culture et axé sur les forces pendant la pandémie de la COVID-19. Ces ressources peuvent offrir des conseils alors que nos communautés doivent composer avec la crise sanitaire mondiale actuelle, tout en continuant de faire face aux enjeux sanitaires existants, notamment la consommation d'alcool et les problèmes de santé mentale.

Comment pouvons-nous demeurer liés à la culture et au mode de vie autochtone pendant la pandémie de la COVID-19 alors que nous devons garder nos distances?

Voici quelques pratiques exemplaires sur la façon de composer avec l'éloignement social, d'assurer notre sécurité, et de continuer d'entretenir des relations avec notre famille, notre communauté, notre Terre, notre langue, notre culture et nos cérémonies.

PAS DE TENTE DE SUDATION

- La tente de sudation est un lieu de guérison, mais nous avons également appris à ne pas défier l'Esprit. Nous ne devrions pas agir sans nous soucier de l'équilibre entre le savoir physique et le savoir spirituel.
- Nous ne pouvons pas utiliser de tente de sudation pendant la crise de la COVID 19 puisque nous serons trop près les uns des autres et que le virus peut se transmettre par des gouttelettes lorsque nous respirons.
- Le fait d'utiliser la tente de sudation en affirmant que l'Esprit nous protégera revient à défier l'Esprit et à agir sans se soucier de nous-mêmes et des autres. Nous devons agir avec bienveillance pour le souffle précieux de la vie.

COMMENT ADAPTER NOS RÉFLEXIONS PENDANT LA CRISE DE LA COVID-19 SANS UTILISER DE TENTE DE SUDATION

- Il faut maintenir une bonne santé et des relations qui promeuvent la vie.
- Nous pouvons encore communiquer avec l'Esprit pour obtenir des réponses concernant notre stress, nos inquiétudes et nos craintes sans utiliser de tente de sudation et nous pouvons le faire par la prière ou en étant simplement présent sur la Terre, parmi la Création, discutant de nos espoirs pour l'avenir, de ce que nous voulons pour nos enfants et petits-enfants pour les générations à venir.
- C'est exactement ce que nos ancêtres ont fait pour nous. La preuve, c'est que nous existons encore aujourd'hui comme peuple autochtone et que nos langues et notre relation avec la Terre sont encore intactes. Même si nos ancêtres n'avaient pas à leur disposition tout ce que nous avons aujourd'hui, ils avaient confiance et pouvaient compter sur leur relation avec la Création et la Terre.
- C'est à nous maintenant d'approfondir nos espoirs pour l'avenir, pas nos peurs, mais nos espoirs.
- Nous pouvons mieux comprendre cet espoir si nous exprimons nos craintes d'une manière sécuritaire, par le biais de la prière ou de la Terre. La Terre et nos liens au sein de la Création écoutent toujours avec bienveillance et véhiculent notre espoir pour l'avenir.

« Le fait que l'on établisse des liens avec la terre pour favoriser la guérison et le mieux être témoigne du rôle de l'intuition et de la connaissance de l'esprit. Le fait de passer du temps dans la nature peut également être un moyen très efficace d'accroître le mieux-être. »

(CCMM, 2015, p. 6)

RÉFÉRENCE

Hopkins, Dr. Carol. (2020).
Thunderbird Partnership Foundation. Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations.
Tous droits réservés © 2015, Thunderbird Partnership Foundation. Bothwell, ON

Pour plus d'information, visitez : thunderbirdpf.org/covid-19