

Le jardinage favorise le mieux-être pendant 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.

« Nous pouvons établir un contact physique avec la culture en touchant la terre et en remerciant notre Terre mère pour ses cadeaux. Le mieux-être est un équilibre du bien être spirituel, émotionnel, mental et physique. »

(Thunderbird, 2020)

S'il y a jamais eu un moment idéal pour commencer à jardiner, c'est bien aujourd'hui. Les jardins autochtones sont une source d'inspiration et un moyen d'améliorer notre relation avec la terre. Si vous craignez de ne pas être en mesure d'offrir une alimentation saine à votre famille pendant la pandémie de la COVID-19, le jardinage peut transformer ces craintes en un sentiment d'abondance, de fierté et de résilience.

Les peuples autochtones ont connu l'insécurité alimentaire : les politiques coloniales les ont obligés à quitter leurs terres, en plus de restreindre leurs droits de chasser, de pêcher, de récolter et de jardiner pour nourrir leur famille.

Nos cœurs sont remplis de nombreuses émotions comme l'amour, la tristesse et le bonheur. La famille et la communauté sont importantes, de même que notre relation avec les autres êtres vivants comme les animaux et les plantes. Nous nous sentons bien lorsque nous entretenons des relations avec des personnes, la terre et la Création. – Aîné Jim Dumont. (Thunderbird, 2020)

Nous sommes tous liés les uns aux autres. Lorsque vous jardinez et mangez les produits de votre jardin, vous êtes en contact direct avec notre Terre mère. Les jardins ne représentent pas seulement la nourriture : ils sont aussi un symbole de la foi que nous avons en notre avenir, notre résilience, notre force, notre mieux-être et notre culture.

SUGGESTIONS POUR COMMENCER

- Recherchez de l'information en ligne sur les semences, la conservation des semences et les remèdes sacrés.
- Le jardinage étant souvent une occupation solitaire, il est facile de jardiner tout en respectant l'éloignement social.
- Initiez les jeunes au jardinage.
- Communiquez avec un Aîné par téléphone ou FaceTime pour apprendre de son expérience.

Conseils pour obtenir de bons résultats

- Commencez par un petit projet, quelques pots, ou un petit carré de terre.
- Commencez par des légumes faciles à cultiver (tomates, poivrons, haricots, radis, carottes, oignons, légumes-feuilles).
- Essayez de produire une roue médicinale constituée de plantes médicinales naturelles comme l'échinacée, la camomille et la sauge.
- Pratiquez le compagnonnage en regroupant des plantes qui bénéficient les unes des autres, comme les trois sœurs (maïs, haricots et courges).
- Considérées comme des cadeaux du Créateur, les trois sœurs sont un modèle holistique de santé et de bien-être dans leur expression de coopération et de partage (Thunderbird, 2015).
- Ajoutez des fleurs colorées pour attirer les pollinisateurs (abeilles, papillons, colibris), sans lesquels les plantes ne peuvent pas pousser.
- Gardez le sol humide et limitez la croissance des mauvaises herbes en utilisant du paillis (résidu de tonte, feuilles, aiguilles de pin).
- Faites de petits trous dans le goulot de vieilles bouteilles de plastique que vous planterez ensuite dans le sol, tête en bas, pour un arrosage automatique.
- Conservez des semences pour préserver l'histoire et le lien spirituel avec la Terre (Woodward, 2020).

RÉFÉRENCES

Dumont, J. & National Native Addictions Partnership Foundation. (2014). *Honouring our strengths: Indigenous culture as intervention in addictions treatment project.* National Native Addictions Partnership Foundation.

Thunderbird Partnership Foundation. (2015). *Jardin des Trois sœurs.* Thunderbird Partnership Foundation.

Thunderbird Partnership Foundation. (2020). *Guide de référence du Cadre du mieux être autochtone.* Thunderbird Partnership Foundation. Consulté sur le site : <https://www.thunderbirdpf.org/TWF>

Woodward, S. (2020). *Gardening advice from Indigenous food growers.* Yes Media. Consulté sur le site : <https://www.yesmagazine.org/environment/2020/05/20/garden-advice-indigenous-food-growers/>

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