

Espoir pendant COVID-19



Soutenir notre bien-être pendant COVID-19

Cette fiche d'information fait partie de l'engagement de la Thunderbird Partnership Foundation à fournir des services de soutien fondés sur la culture et les forces aux membres des Premières Nations pendant COVID-19. Ces ressources peuvent fournir des conseils alors que nos communautés traversent la crise sanitaire mondiale actuelle, tout en continuant à faire face aux problèmes de santé existants, notamment la toxicomanie et les problèmes de santé mentale.

Regardez tous les bulletins de nouvelles ces jours-ci et vous pouvez rapidement ressentir de la peur et perdre espoir.

Qu'il s'agisse d'histoires de thésauriseurs de papier toilette ou d'une course pour du désinfectant pour les mains, la peur peut créer une réaction de combat, de fuite ou de gel.

Lorsque cela se produit, nous pouvons commencer à penser égoïstement. Ce sentiment de peur peut frapper notre système immunitaire. Il ferme notre cortex préfrontal dans notre cerveau, de sorte que notre système immunitaire ne peut pas fonctionner à son plein potentiel. Cela peut aussi nous amener à cesser de nous soucier de nous-mêmes et des autres.

Nos aînés nous rappellent qu'un lien avec notre identité, notre vision du monde et nos valeurs peut nous aider à trouver de l'espoir pour soutenir notre mieux-être.

La sagesse traditionnelle nous dit que chaque génération de personnes qui ont marché sur la terre a fait face à des défis, que ce soit une guerre, une catastrophe environnementale ou une pandémie. Nous savons également que chaque génération répond en fonction des ressources disponibles de l'époque. Cette connaissance est fondée sur une croyance étayée par des preuves trouvées dans l'histoire de la création :

« Le Grand Esprit s'est assuré que tout ce dont nous aurions besoin, pour toujours et tout le temps était placé dans la Création depuis le tout début. »

Aîné, Jim Dumont

Changer notre perspective nous donne de l'ESPOIR. Le sentiment d'espoir active notre cerveau pour s'éloigner du mode combat-fuite.

Se reconnecter avec la Terre nous rappelle les choses qui sont un modèle pour vivre une bonne vie. Boire de la sève d'érable, du thé de cèdre ou remercier peut nous donner ce dont nous avons besoin pour soutenir notre bien-être, notre système immunitaire et nourrir l'espoir pour nous-mêmes et nos proches.

CONSEILS POUR NOURRIR L'ESPOIR PENDANT COVID-19

- *Regardez le ciel, les étoiles, la lune et le soleil pour vous souvenir qu'il y a quelque chose de plus grand que nous*
- *Entretenez un lien avec la Terre : profitez de la renaissance et du réveil de l'énergie du soleil*
- *Soyez reconnaissant pour ce que vous avez : un lit chaud, de la nourriture et de l'eau salubre*
- *Passez du temps avec ceux qui vous sont chers : rester en sécurité avec la distance physique*
- *Faites des choses que nous n'avons souvent pas le temps dans les temps modernes : apprenez à vos enfants les anciens jeux auxquels vous jouiez*
- *Faites quelque chose pour donner de l'espoir aux autres et les faire se sentir en sécurité : envoyer une carte à un aîné ou à un ami*
- *Exprimez vos peurs en toute sécurité, par la prière ou la cérémonie*
- *Parlez de vos espoirs pour l'avenir*

REFERENCES

Hopkins, Dr. Carol. (2020)

First Nations Mental Wellness Continuum Framework and COVID-19: A Message of Belonging to support Mental Wellness, Issue 2. thunderbirdpf.org/wp-content/uploads/2020/04/PSA_1-1.pdf

Restoule, Dr. Brenda (2020)

First Nations Health Managers Association Town Hall, April 9, 2020. www.ihtoday.ca/townhall