

Rester connecté à la culture sans la tente de suée pendant COVID-19



Soutenir le bien-être des Autochtones pendant COVID-19

Cette fiche d'information fait partie de l'engagement de la Thunderbird Partnership Foundation de 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.

Comment rester connecté à la culture et à notre façon d'être autochtone pendant COVID-19, quand nous devons rester séparés.

Voici quelques bonnes pratiques sur la façon de gérer la distance physique et de rester en sécurité, et de continuer à entretenir des relations avec la famille, la communauté, la terre, la langue, la culture et les cérémonies.

Non au tentes de suée

- La tente de suée est un lieu de guérison mais on nous dit aussi que nous ne devons pas tester l'esprit... nous ne devons pas agir sans nous soucier de l'équilibre entre la connaissance physique et spirituelle.
- Nous ne pouvons pas entrer dans une tente de suée pendant COVID-19 parce que nous serons trop proches physiquement et COVID-19 peut être transmis par des gouttelettes dans notre respiration.
- Aller dans une tente de suée, prétendre que l'esprit nous protégera, revient à tester l'esprit, à agir sans se soucier de nous-mêmes et des autres. Nous devons agir avec soin pour le précieux souffle de vie.

Comment adapter notre pensée pendant COVID-19 sans la tente de suée

- Concentrez-vous sur le maintien de relations saines et vivifiantes.
- Nous pouvons toujours nous connecter avec l'esprit pour obtenir des réponses sur notre stress, notre inquiétude et notre peur sans entrer dans une tente de suée, par la prière ou être sur la terre parmi la Création et parler de nos espoirs pour l'avenir - ce que nous voulons garantir pour nos enfants et nos petits-enfants pour les générations à venir.
- C'est exactement ce que nos ancêtres ont fait pour nous... la preuve en est que nous existons toujours en tant qu'Autochtones aujourd'hui avec nos langues et notre lien avec la terre toujours intacts. Même si nos ancêtres n'avaient pas tout ce que nous avons aujourd'hui, ils avaient une croyance et ils avaient leur relation avec la création et la terre.
- C'est à nous maintenant, de prolonger nos espoirs dans l'avenir... non pas nos peurs, mais nos espoirs.
- Nous pouvons être plus clairs sur l'espoir si nous exprimons nos peurs de manière sûre par la prière ou à la terre. La terre et nos proches dans la Création écoutent toujours avec soin et gardent notre espoir pour l'avenir à découvrir.

Se connecter à la terre pour guérir et faciliter le bien-être est un bon exemple du rôle de l'intuition et de la connaissance de l'esprit. Passer du temps sur le terrain peut être un puissant facilitateur pour développer le bien-être. »
(FNMWC, 2015, p.5)

REFERENCES

Hopkins, Dr. Carol. (2020).
Thunderbird Partnership Foundation; First Nations Mental Wellness Continuum – Copyright © 2015, Thunderbird Partnership Foundation. Bothwell, ON