Portail palliatif CANADIEN

Bien vivre ses deuils et ses pertes :

Guide pour les peuples métis

Portailpalliatif CANADIEN

Cette brochure est une réalisation du Portail palliatif canadien. Elle ne vise qu'à fournir des renseignements généraux. Tout a été mis en œuvre pour assurer l'exactitude des informations. Le contenu de cette brochure ne constitue pas un avis médical et ne devrait pas être considéré comme tel. Si vous avez des questions au sujet de votre santé ou de vos problèmes médicaux, consultez un fournisseur de soins de santé.

La réalisation de cette ressource a été possible grâce à la collaboration et à la participation financière du Partenariat canadien contre le cancer et de Santé Canada. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada ni du Partenariat canadien contre le cancer.

Le papillon figurant sur la couverture arbore des couleurs destinées à célébrer, honorer et accueillir nos personnes bispirituelles et autochtones LGBTQI+.

Also available in English: LivingMyCulture.ca

Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires sur ce guide – scannez ou cliquez sur le code QR. Ce court sondage nous permettra de tirer des enseignements de votre expérience avec le projet « Voix autochtones » du Portail palliatif canadien. Vos commentaires nous seront fort utiles pour le développement de ressources futures. Les résultats seront synthétisés sous forme agrégée et pourront également servir à étayer de futures demandes de financement pour des initiatives menées par des Autochtones et hébergées par le Portail palliatif canadien. Nous nous engageons à utiliser ces informations dans le respect des expériences collectives qui nous ont été rapportées. Ce sondage est anonyme, de sorte que nous ne saurons jamais si vous avez choisi d'y participer ou non.

Bien vivre ses deuils et ses pertes : Guide pour les peuples métis
https://questionnaire.simplesurvey.com/f/r/GriefGuideMetisFrench

Remerciements

Ce guide découle d'un projet intitulé *Indigenous Voices 3 : Supporting healthy ways of living through grief and loss*. Le Portail palliatif canadien (PPC) est à l'origine de ce projet qui a été soutenu financièrement par le Partenariat canadien contre le cancer (PCCC).

L'objectif premier est de créer des ressources et des outils d'éducation au deuil culturellement adaptés, sous la direction d'Autochtones. Ce projet s'appuie sur des travaux antérieurs du PPC dans le cadre de deux autres projets *(Indigenous voices: Stories of serious illness and loss I* et *II),* qui ont été financés par le PCCC de 2016 à 2022.

Nous tenons à remercier chaleureusement la Thunderbird Partnership Foundation, dont le Cadre de mieux-être autochtone a éclairé et orienté l'élaboration de ce guide. Avec sa permission, nous avons intégré des éléments de ce modèle un peu partout dans le document. Nous saluons le rôle moteur de la Thunderbird Partnership Foundation et ses contributions à nos travaux.

La Thunderbird Partnership Foundation tient à remercier toutes les personnes, familles et communautés qui ont donné plusieurs heures de leur temps pour participer aux groupes de discussion régionaux. Les idées, informations et recommandations qu'elles ont généreusement partagées au cours des discussions sont d'une valeur inestimable pour l'élaboration de ressources et de recommandations de santé publique basées sur les forces et les besoins des communautés des Premières Nations partout au Canada.

Le PPC remercie toutes les personnes qui, par leur temps, leur savoir et leurs efforts, ont participé à la réalisation de ce guide. Nous remercions également les membres du Cercle des Aînés et des Gardiens du savoir (CAGS) pour leurs lumières. Leur éclairage nous a été précieux. Merci aussi à nos collaborateurs métis pour leurs contributions.

Table des matières

Remerciements i

Introduction 1

Les enseignements fondamentaux de ce guide 1

Comment utiliser ce guide 2

Services de soutien et de counselling 3

Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir : une invitation à amorcer la guérison 5

Guide des plantes médicinales : Le tabac, li tabow 7

Le premier pas vers la guérison : cérémonies, messages, prières et activités 8

Voix autochtones : Explorer nos pertes 8

Le contact avec notre Mère la Terre : la cérémonie de l'ancrage 9

Activité de réflexion : le contact avec notre Mère la Terre 10

Cérémonie du tabac 11

Votre plan de soutien au deuil 13

Activité de réflexion personnelle 17

Page à colorier : prendre contact avec notre être physique 18

Le mieux-être affectif impliquant le cœur crée l'appartenance : comprendre son deuil 19

Guide des plantes médicinales : La sauge, l'arb saynt, l'arb du saint 21

Comprendre le deuil 22

Types de deuil 23

La colonisation et le deuil 26

Comprendre la perte et votre cheminement futur : cérémonies, messages, prières et activités 27

Réflexion guidée : comprendre le deuil 27

Activité de réflexion : penser à la perte 29

Activité de réflexion : autour de la table de la cuisine 30

Activité : reconnaître mon deuil 31

Activité : la cartographie corporelle 33

Activité de réflexion : un troupeau de bisons 34

Voix autochtones : Se réapproprier nos rituels de deuil 35

Activité de réflexion : conversations sur le deuil 36

Page à colorier : prendre contact avec notre être physique 39

Le mieux-être mental impliquant l'âme crée le sens : faire son parcours de guérison 41

Guide des plantes médicinales : Le foin d'odeur 43

Prendre soin de nous et assembler notre ballot : cérémonies, messages, prières et activités 44

Activité de guérison : écrire des affirmations 45

Activité de guérison : le feu sacré 49

Activité de guérison : l'eau, c'est la vie 51

Cérémonie de guérison : la purification par la fumée 53

Activité de guérison : les enseignements du foin d'odeur 55

Activité de guérison : la cérémonie du brossage 57

Activité de guérison : l'infusion de cèdre et les enseignements du cèdre 58

Activité de guérison : libérer ses émotions 59

Activité de guérison : la gigue et le violon 62

Activité de guérison : la musique en tant que remède 64

Activité de guérison : l'artisanat et la perle spirituelle 66

Page à colorier : prendre contact avec notre être physique 68

Le mieux-être physique impliquant le corps crée le but : poursuivre avec de l'aide 69

Guide des plantes médicinales : Le cèdre, li sayd 70

Quelles sont les prochaines étapes? Aller de l'avant avec le deuil : cérémonies, messages, prières et activités 71

Hommage aux histoires dans le contexte du deuil : mes mots, mon lien 72

Activité sur les Savoirs traditionnels : des racines solides, des branches bourgeonnantes 77

Activité : la décolonisation active et le mieux-être 79

Activité de réflexion : les souvenirs en tant que remède 81

Première étape : l'héritage de ma perte 82

Page à colorier : prendre contact avec notre être physique 83

Conclusion : rapporter son ballot chez soi 85

Annexe : Services d'accompagnement en cas de deuil et de perte pour les peuples métis 86

Références 91

Introduction

Taanishi, tânisi, tân'si, aaniin, bonjour, hello

Nous vous remercions de prendre connaissance de ce guide qui vous aidera à explorer des enseignements et des activités de mieux-être. Vous y découvrirez des moyens de faire face au deuil – doucement et efficacement.

Les Métis sont des personnes d'origines, de régions et de systèmes de croyances très variés. Veuillez utiliser les portions de ce guide qui fonctionnent le mieux pour vous.

Le fait de reconnaître notre deuil et d'y réfléchir peut être une expérience intense, mais éprouvante. Il est essentiel d'être bienveillant envers soi-même lorsqu'on fait ce cheminement.

Le fait de choisir de commencer ce travail est un acte de bravoure et de guérison, surtout quand on vit des émotions douloureuses. Laissez ces enseignements et ces activités vous soutenir dans votre cheminement.

Les enseignements fondamentaux de ce guide

Le présent guide est fondé sur des savoirs autochtones ancrés dans le Cadre de mieux-être autochtone[1], élaboré par la Thunderbird Partnership Foundation, une division de la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances inc. La Thunderbird Partnership Foundation est l'un des principaux porte-parole culturels à prôner des approches collaboratives, intégrées et holistiques en matière de guérison et de mieux-être. Ce cadre montre que la santé et le mieux-être sont un équilibre entre l'Esprit, le cœur, la pensée et le corps. Tout cela est ancré dans les liens avec la culture.

Ce guide nous propose des moyens de nous réveiller et de rétablir nos liens avec notre Esprit. L'Esprit est un élément central des modes de savoir et des façons d'être et de faire des Autochtones.

Dans votre cheminement, n'hésitez pas à employer des pratiques qui favorisent votre guérison spirituelle. Ces pratiques peuvent être ancrées dans la spiritualité autochtone ou dans n'importe quel système de croyances. Vous pouvez choisir de combiner ces systèmes de croyances et de les adapter à vos besoins.

Faites confiance à votre Esprit pour vous guider vers les pratiques utiles à votre cheminement.

Ce guide reflète les changements de saisons pour vous aider à vous faire une image de ce cheminement. Tout comme les saisons changent, le deuil est aussi un élément naturel de la vie en transformation. Nous ne pouvons ni contrôler ni régler les saisons et le deuil. Nous devons plutôt les reconnaître, les respecter et en être les témoins.

1 *Thunderbird Partnership Foundation (2015).*

Comment utiliser ce guide

Ce guide vise à soutenir vos progrès et votre guérison. Ses quatre parties sont fondées sur le Cadre de mieux-être autochtone :

1. Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir : une invitation à amorcer la guérison.
2. Le mieux-être affectif impliquant le cœur crée l'appartenance : comprendre son deuil.
3. Le mieux-être mental impliquant l'âme crée le sens : faire son parcours de guérison.
4. Le mieux-être physique impliquant le corps crée le but : poursuivre avec de l'aide.

Chaque partie débute par une affirmation et un des quatre remèdes sacrés, pour faciliter votre relation avec la culture. Vous y trouverez des suggestions de cérémonies, de prières et d'activités qui pourront vous aider à cheminer dans le deuil.

Rappelez-vous que les Métis utilisent aussi d'autres remèdes importants. Nous en mentionnerons quelques-uns dans ce guide.

Ce guide contient des hyperliens menant à des sites Web et à des vidéos. Mais il contient assez d'information pour que les personnes sans accès à Internet puissent en profiter pleinement.

Ce guide se veut flexible. Vous pouvez l'ouvrir et le fermer selon vos besoins. Il n'y a pas une seule et même « bonne façon » de l'utiliser. Vous pouvez progresser à votre rythme. Certaines parties vous sembleront peut-être plus faciles que d'autres. C'est normal. Certaines parties pourraient avoir un sens plus profond que d'autres pour vous. Il se peut aussi que certaines idées n'aient aucune résonance pour vous.

Votre expérience avec ce guide sera aussi unique que votre deuil et votre parcours de guérison. Ayez confiance que c'est ce qu'il vous faut.

Services de soutien et de counselling

Personnes bispirituelles

Interligne offre une ligne d'écoute 24 heures aux personnes LGBTQ+, à leurs proches et aux professionnels de divers secteurs.
1 888 505-1010

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être pour les Premières Nations, les Métis et les Inuits

Langues de service : ojibwé, cri, inuktitut, anglais, français
En service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Services culturellement adaptés d'évaluation, d'orientation, de soutien en temps de crise et de prévention du suicide.
1 855 242-3310

Ligne de soutien pour les FFADA

Langues de service : anglais, français
En service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Soutien pour les personnes touchées par la disparition ou le meurtre d'une femme ou d'une fille autochtone ou d'une personne bispirituelle.
1 844 413-6649

Ligne d'assistance téléphonique pour les Aînés de l'Association des femmes autochtones du Canada | Service pancanadien

En service du lundi au vendredi, de 9 h à 11 h (heure de l'Est), et de 13 h à 15 h (heure de l'Est).
Composez le 888 664-7808

Talk 4 Healing

Langues de service : ojibwé, oji-cri, cri, anglais, français
En service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Services de counselling et de soutien culturellement adaptés pour les femmes autochtones.
1 855 554-4325
Service en ligne au www.Talk4Healing.com

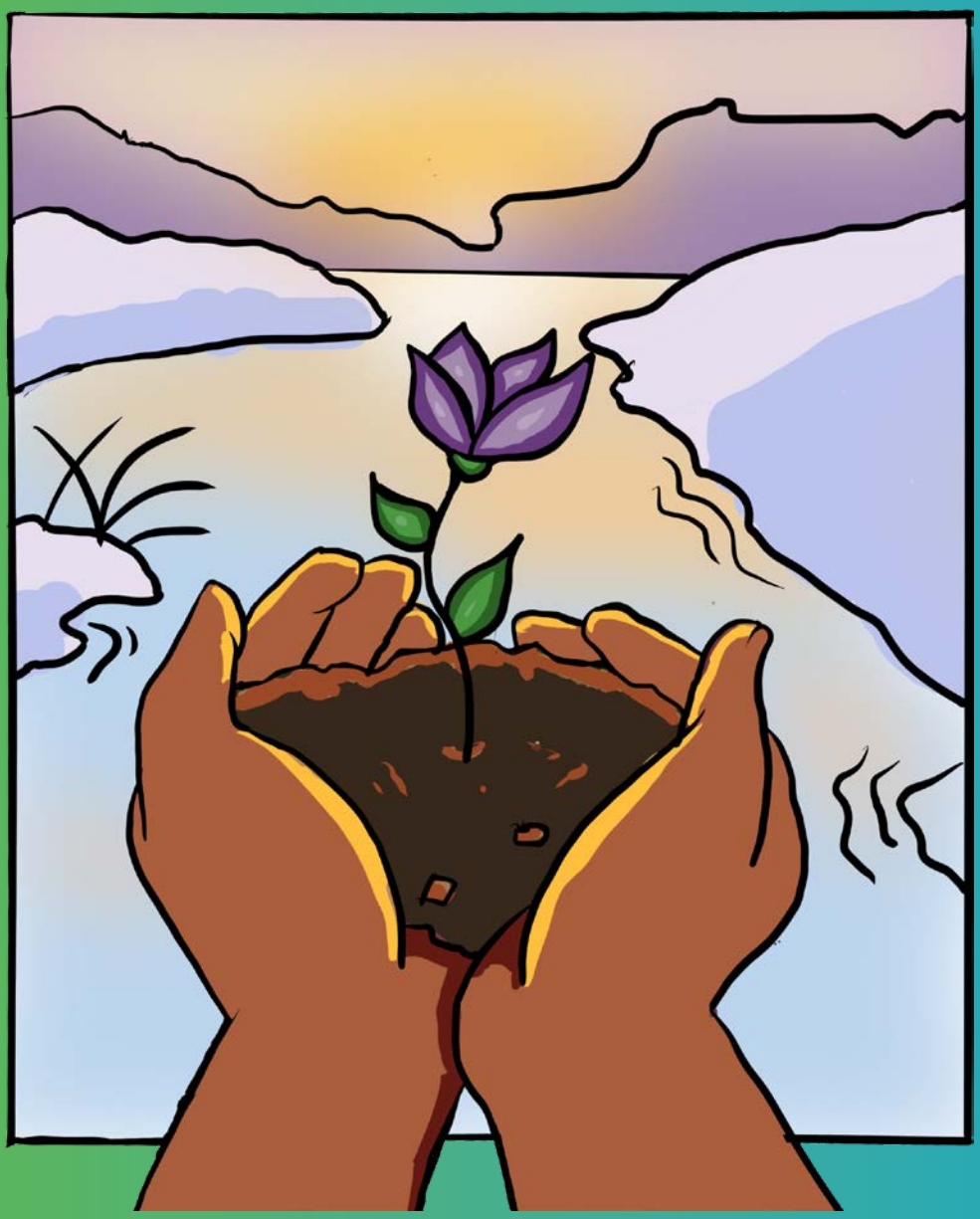
The Indian Residential School Survivors Society

1 800 721-0066

Ligne d'écoute téléphonique 24 heures du Centre national pour la vérité et la réconciliation concernant les pensionnats indiens

1 866 925-4419

Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir : une invitation à amorcer la guérison



L'espoir se reflète dans les changements des saisons. Quand la terre commence son dégel au printemps, de petits signes de vie nouvelle apparaissent. Tout comme les premières plantes qui percent le sol, l'espoir peut émerger de votre deuil.

L'espoir vit dans notre Esprit, dans la conviction que la guérison est possible. Il nous réconforte en nous rappelant que nous ne sommes jamais seuls. Nos ancêtres, tous les êtres du monde et les générations futures nous accompagnent dans notre cheminement. Nous trouvons l'espoir dans nos rêves, nos cérémonies et nos prières. Nous le trouvons aussi en passant du temps sur le Territoire, ou par nos liens et par notre créativité. Chacun de ces moyens nous permet de créer ou de libérer un sens.

La spiritualité métisse peut englober tout cela. Chacun de ces moyens nous permet de créer ou de libérer un sens.

Même quand le deuil nous semble lourd à porter, l'espoir peut nous offrir une étincelle de lumière et d'amour. Il nous rappelle que nous sommes encore ici et que nous pouvons embrasser les bénédictions du Créateur.

> *« Il n'y aura jamais d'époque où nous ne serons pas mis à l'épreuve. J'ai 91 ans, et je suis encore mise à l'épreuve tous les jours. Mais tu vois, je contrôle de mieux en mieux. Tu as la capacité de contrôler tes pensées, ton esprit, ta douleur, tes émotions, tout ça. Il y a de la magie à l'intérieur de toi, et c'est ce que tu dois pratiquer tous les jours. Ce qui compte, tu sais, c'est de revenir à l'Esprit, de t'aimer toi-même et d'être capable de le dire, de dire en toute franchise : "Je suis une bonne personne. J'ai sans doute mal agi au cours de ma vie, mais c'est du passé. Je laisse ça derrière moi." Maintenant, j'avance vers l'avenir de la beauté que tu es, de la force et du pouvoir que tu es, et de la magie qui t'oblige à changer ta façon de penser et à devenir cette belle personne sacrée. »*
>
> Mae Louise Campbell, membre du CAGS

AFFIRMATION :

Mon Esprit porte la sagesse des générations qui me précèdent.

Nous vous encourageons à réfléchir à cette affirmation dans cette partie du guide. Quand votre parcours de guérison est compliqué ou stressant, répétez cette affirmation. Elle pourra vous donner de l'espoir pendant des moments difficiles.

Guide des plantes médicinales : Le tabac, li tabow[2]

Les plantes médicinales sont très puissantes. Il est important de connaître les types de plantes, les bonnes quantités, la façon de s'en servir. Il est essentiel de croire au remède qu'on vous donne.

On utilise souvent le tabac pour entrer en contact avec le monde spirituel. Dans le contexte du deuil, le tabac nous aide à exprimer notre chagrin par des prières ou des offrandes. Il rend hommage à nos ancêtres et à nos proches disparus. Il nous aide aussi à exprimer nos émotions avec humilité et respect.

Nous vous encourageons à réfléchir à ce remède sacré et à envisager des moyens de l'intégrer à votre parcours de guérison.

> *« La guérison… il n'y aura jamais assez d'occasions de guérir. Mais de guérir en famille. Nous faisons de notre mieux pour nous assurer de maintenir nos liens… Et je pense à ma petite-fille; elle a eu la possibilité de passer beaucoup de temps sur le Territoire avec ses grands-parents. Elle a appris ce qu'il faut chercher, quelles baies chercher, quand les chercher, comment les cueillir, comment chercher la sauge, où elle pousse, comment la cueillir, ce qu'on en fait une fois qu'on en a. Toute sa vie, elle a eu l'avantage de participer à des cérémonies et de tout apprendre sur les différentes cérémonies, celles des différentes Premières Nations, celles des Métis, les pratiques, le pouvoir de guérison de ces cérémonies, même quand on se dit : "Oh, je vais bien. Je n'ai besoin d'aucun remède." Ça, c'est un remède, être sur le Territoire, savoir quoi chercher, connaître les plantes médicinales. La sauge, le foin d'odeur, le cèdre, le tabac, savoir les utiliser. Savoir les partager avec les autres. Ce sont des dons du Créateur. »*
>
> Bev Cardinal, membre du CAGS

Portail palliatif canadien

2 *Barkwell (2018), p. 5.*

Le premier pas vers la guérison : cérémonies, messages, prières et activités

Votre acceptation de cette invitation à amorcer votre parcours de guérison est un acte de courage qui révèle un espoir. Pour progresser vers la guérison, il est essentiel de savoir ce que vous visez et pourquoi vous le visez.

Si vous consultez ce guide, cela prouve que vous savez que des changements sont nécessaires. Chercher de l'aide, c'est faire un grand pas en avant.

Dans cette partie, nous voulons vous aider à souligner ce moment sacré par des cérémonies et des activités. Vous pourriez utiliser une ou plusieurs des suggestions de cérémonies, de messages, de prières et d'activités pour vous aider à célébrer ce premier pas.

Voix autochtones : Explorer nos pertes

Le deuil est une expérience unique pour chaque personne et chaque perte. La perte se vit différemment d'une personne à l'autre. Écouter des gens parler de leur cheminement et en tirer des apprentissages peut nous aider à cheminer dans notre propre deuil. Le soutien d'Aînés et de Gardiens du savoir pourra vous aider à sentir des liens et un ancrage dans les savoirs ancestraux au fil de votre parcours.

Dans *Voix autochtones : Explorer nos pertes,* on entend des Aînés et des Gardiens du savoir issus des peuples autochtones (Premières Nations, Inuits et Métis). Après le visionnement, nous vous invitons à réfléchir aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce que vous retenez surtout des propos de ces Aînés et Gardiens du savoir? Pourquoi, selon vous, ces propos ont-ils une résonance pour vous?

2. Quels sont les effets du deuil sur votre corps, votre pensée, votre cœur et votre Esprit? Qu'est-ce qui vous aide dans les propos des Aînés et des Gardiens du savoir qui s'expriment dans la vidéo?

3. Comment le Territoire, la culture, la communauté et les savoirs traditionnels favorisent-ils la guérison?

4. Quelle leçon particulière des Aînés et des Gardiens du savoir porterez-vous en vous pendant votre parcours de deuil?

5. Dans quelle mesure avons-nous la responsabilité de préserver ces enseignements de la bonne façon, pour nous-mêmes et pour les générations futures?

> *« J'ai des liens avec la terre. J'ai un jardin. Je parle à mes fleurs, à mes plantes… C'est ce qui m'aide à m'orienter vers la spiritualité : le Territoire… La spiritualité, c'est le Territoire et le lien avec l'univers et avec le Créateur. »*
>
> Charlotte de Sainte-Anne (Manitoba) dans Returning to Ceremony
> *Fiola (2021), p. 180.*

Le contact avec notre Mère la Terre : la cérémonie de l'ancrage

Avant d'amorcer ce cheminement, arrêtez-vous un moment pour prendre contact avec notre Mère la Terre et avec le Monde du Ciel (notre Père le Ciel). Notre Mère la Terre personnifie tout ce qui a un lien avec le Territoire. Notre Père le Ciel personnifie tous les corps célestes : le soleil, les étoiles, la pluie. Nos parents décédés sont le Peuple du Ciel. Quand nous rentrons à la maison, nous retournons au Ciel. Rappelons-nous que quand nous passons du temps sur le Territoire et que nous respectons notre Mère la Terre, elle nous respecte.

> ***« Quand nous parlons de la culture, de la culture traditionnelle, mon peuple vivait de cette façon, mais sans le savoir. On n'en parlait pas… Le lien avec le Territoire ou avec l'Esprit du Territoire, tout ça, on n'en parlait jamais comme ça, mais les gens étaient très liés au Territoire. »***
>
> Mae Louise Campbell, membre du CAGS

> *« Je me sens très ancrée, même avec notre Mère la Terre. C'est une richesse pour nous, parce que nous savons qu'il existe une puissance supérieure… Tu dois respecter le Territoire et notre Mère la Terre, parce que ce sont eux qui commandent… Je me sens bénie par cela. »*
>
> Debbie de Saint-Laurent (Manitoba) dans Returning to Ceremony *Fiola (2021), p. 180.*

Le temps passé sur le Territoire nous offre un espace de réflexion, de clarté et d'ancrage. Il nous rappelle que la guérison passe par plusieurs phases, comme les saisons. Il nous enseigne la patience, la présence et la façon de cheminer doucement avec nous-mêmes et avec toutes nos relations.

Donc, au début de ce parcours, pensez à passer du temps sur le Territoire. Laissez le Territoire vous aider à vous rappeler qui vous êtes, d'où vous venez et vers quoi vous cheminez.

Pour vous préparer, prenez le temps de vous ancrer dans votre espace physique, afin que votre cœur, votre pensée et votre corps soient prêts à aller de l'avant. Vous pourriez aller vous asseoir dehors, les pieds bien à plat, ancrés fermement sur le sol. En vous ancrant, vous entrez en contact avec notre Mère la Terre.

Regardez autour de vous et prenez un moment de réflexion pour trouver :

- **5** choses que vous pouvez voir
- **4** choses que vous pouvez toucher
- **3** choses que vous pouvez entendre
- **2** choses que vous pouvez sentir
- **1** choses que vous pouvez goûter

Réfléchissez à ces choses pour vous libérer l'esprit et pour bien vous ancrer en vue du travail que vous allez amorcer. Vous pourriez essayer de noter vos réflexions dans un journal personnel.

Activité de réflexion : le contact avec notre Mère la Terre

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de passer du temps sur le Territoire. Le fait de passer du temps sur le Territoire à notre façon est un moyen utile d'entrer en contact avec nous-mêmes et avec toute la Création.

Pensez à des moyens d'intégrer davantage de temps sur le Territoire dans votre vie quotidienne.

Reliez par un trait chaque idée à l'un des cercles qui indiquent : J'ai essayé ça, Je veux essayer ça, Je ne veux pas essayer de faire ça, Je ne sais pas si je veux essayer ça.

Prendre des pauses dehors

Récolter des plantes alimentaires ou des plantes médicinales traditionnelles

Participer à une cérémonie de purification dans une tente à suer

Faire une activité d'ancrage

Faire une promenade dans la nature

Écouter les vagues ou un cours d'eau

Aller à la chasse ou à la pêche

Prononcer un message de gratitude (le discours d'action de grâce Haudenosaunee, par exemple)

Ouvrir une fenêtre

Faire une promenade pieds nus ou en mocassins

Prendre soin d'une plante (à l'intérieur ou à l'extérieur)

OUI

J'ai essayé ça

À ESSAYER

Je veux essayer ça

Non

Je ne veux pas essayer ça

?

Je ne sais pas si je veux essayer ça

Cérémonie du tabac

Le tabac est une plante médicinale sacrée, fréquemment utilisée par les Métis dans les pratiques de guérison. On l'utilise dans diverses cérémonies pour demander de l'aide ou manifester sa gratitude. Gabriel Dumont a utilisé du foin d'odeur et du tabac[3].

> ***« C'est maintenant le temps d'aller aux funérailles [de ma sœur]… J'ai fait ma cérémonie personnelle pour elle sur le Territoire. J'ai fait un feu. J'ai fabriqué des pochettes de tabac, et j'ai prié pour que son Esprit et son âme trouvent enfin la paix dans sa vie. »***
>
> Mae Louise Campbell, membre du CAGS

Le tabac « cérémonial » en feuilles est un tabac sans additifs chimiques ni autres ingrédients. Souvent, les gens en font le don. On peut aussi en trouver dans les magasins de fournitures cérémoniales autochtones. Si vous n'avez pas de tabac cérémonial à votre disposition, vous pouvez le remplacer par du tabac en vrac ou même par une cigarette. Le type de tabac n'a pas d'importance. Ce sont les prières et les intentions contenues dans chaque pochette de tabac qui lui donnent une valeur sacrée. Le cœur de cette cérémonie est le soin qu'on y met.

Dans le cadre de votre parcours de guérison, le tabac pourra vous servir à entrer en lien avec votre culture et avec le monde spirituel. Il peut vous servir à demander de l'aide dans une situation difficile ou à exprimer votre gratitude pour une nouvelle journée et pour la chance de pouvoir cheminer dans votre deuil. Pour cela, vous pouvez porter du tabac sur vous ou en placer dehors, dans votre lieu favori. Vous pourriez choisir un endroit spécial où vous aimez aller réfléchir : au bord de l'eau ou devant un feu sacré, par exemple.

Vous pouvez aussi fabriquer une pochette de tabac en tissu. Bon nombre d'Autochtones en font une offrande respectueuse. La pochette de tabac facilite le contact avec le monde spirituel. C'est un symbole de respect qui sert à entrer en contact avec le Créateur et notre Mère la Terre.

Nous verrons maintenant comment fabriquer une pochette de tabac.

> *« Je connais l'Esprit; je lui parle; je parle au Créateur. Et j'offre ce tabac. Il voit cet esprit, ce beau, ce magnifique esprit, et c'est ce que je dis aux gens. Tu fais le bien, tu marches dans cette vie saine même si tu tombes [parfois]. »*
>
> Brenda de Camperville (Manitoba) dans Returning to Ceremony
> *Fiola (2021), p. 223.*

3 *Fiola (2021), p. 31.*

Comment fabriquer une pochette de tabac

Avant de fabriquer une pochette, réfléchissez à la façon d'utiliser le tabac pour faire des liens entre votre cœur, votre pensée, votre corps et le but de la fabrication de la pochette. Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

- ✓ Quelles pensées, quels sentiments, quelles émotions mettrez-vous dans votre pochette?
- ✓ Dans quel but et avec quelle intention fabriquez-vous votre pochette?

Une fois que vous avez nommé votre but, il est temps d'assembler votre pochette de tabac. Chaque communauté, chaque individu a sa propre façon de fabriquer une pochette de tabac. Donnez-vous l'espace nécessaire pour l'apprendre et pour vous l'approprier. Comme pour toutes les cérémonies, ce sont votre intention et votre effort qui comptent, et non le simple fait de respecter la marche à suivre.

1. Découpez un carré de tissu d'environ 4 pouces (10 cm) de côté. Les couleurs des tissus peuvent représenter différentes choses, selon la communauté.

2. Prenez une bonne pincée de tabac de la main gauche, tout en pensant à votre intention de fabriquer la pochette de tabac.

3. Placez le tabac au centre du carré de tissu.

4. Pliez le carré en trois.

5. Repliez le tissu en deux.

6. Attachez le tissu avec un fil de coton, une ficelle ou un ruban.

Votre plan de soutien au deuil

Cette activité vous offre un lieu de soutien pour votre parcours de guérison. Elle est particulièrement utile quand le deuil et la perte semblent trop lourds à porter. Cultiver l'équilibre et les liens entre toutes les parties de la vie peut vous aider à vous ancrer pendant une période de stress.

Cette fiche vous servira à découvrir vos forces et à trouver des ressources et des stratégies. Elle vous aidera à vivre les portions difficiles ou complexes de votre parcours. Vous pourrez modifier ce plan ou y ajouter des éléments à tout moment. Il n'est pas nécessaire de remplir toutes les parties de la fiche. Soyez le plus précis possible et conservez cette fiche en lieu sûr pour l'avoir à portée de main au besoin.

> *« Avec le deuil et la perte, il peut y avoir de la colère, de la peur, toutes ces émotions... Je parle même au personnel de Clan Mothers, je parle à d'autres personnes. J'ai même parlé à Sœur Norma, une religieuse. Je leur ai demandé : "Dites-moi, qu'est-ce que vous enseignez, qu'est-ce que vous ressentez, au sujet de la vie, de la mort et du deuil?" Et elles m'ont toutes raconté leur histoire. Ce que j'ai appris d'elles, c'est que chaque être humain a sa propre façon de vivre son deuil et que tout dépend de la vie que chacun a vécue. Ça dépend de qui est la personne et de notre relation avec cette personne. »*
>
> Mae Louise Campbell, membre du CAGS

Soutiens physiques

✓ Les activités qui m'aident à m'ancrer et à me sentir en sécurité :

Exemples : marche, respiration profonde, jogging, sport, cuisine

.....

.....

✓ Les activités qui me mettent en lien avec ma culture :

Exemples : giguer, aller sur le Territoire, cueillir des plantes médicinales, chasser, faire du perlage

.....

.....

✓ Les lieux où je me sens en sécurité et bien ancré :

Exemples : chez moi, chez un membre de ma famille, dans l'espace communautaire, dans la nature

.....

.....

Soutiens émotionnels

✓ Les moyens d'exprimer mes émotions en toute sécurité :

Exemples : Parler à (une personne sûre et de confiance), écrire mon journal, créer une œuvre d'art

.....

.....

✓ Les personnes qui m'apportent un soutien affectif :

Exemples : des Aînés, des amis, des membres de ma famille, un conseiller, des Sages, des kihtêyak

.....

.....

✓ Les activités réconfortantes :

Exemples : écouter de la musique, jouer aux cartes, tenir un objet important, rire en famille, pratiquer l'écriture créative, participer à une cérémonie

.....

.....

« Je peux me tourner vers mon identité quand j'ai besoin de conseils pour faire face à ce qui se passe dans ma vie. Notre culture est amusante et nous rions beaucoup… et le rire est le meilleur des remèdes. »

Une participante à un cercle de partage sur le mieux-être culturel dans Kaa-Wiichihitoyaahk : We Take Care of Each Other
Métis Nation British Columbia (2021).

Soutiens mentaux

✓ Les pensées ou les affirmations positives :

Exemples : Je ne suis pas seule, je respecte mes sentiments

✓ Les moyens de gérer le stress et l'anxiété :

Exemples : respiration profonde, exercices de pleine conscience, lecture, mouvements du corps, purification par la fumée, création artistique, faire de la musique

✓ Les gens qui peuvent me guider :

Exemples : membres de ma famille, mentors, amis, conseillers, membres de mon Église, ou membres de ma communauté à charte, de mon centre ou de mon établissement métis.

Soutiens spirituels

✓ Les pratiques spirituelles qui m'apaisent :

Exemples : prière, méditation, services religieux, purification par la fumée, participation à une cérémonie, vision d'une conversation avec une personne décédée

✓ Les guides spirituels que je peux contacter :

Exemples : Aînés, kihtêyak, Gardiens du savoir, chefs religieux, organisations culturelles

✓ Les moyens d'honorer mes ancêtres et mes traditions :

Exemples : rencontrer des membres de ma famille, récolter des plantes médicinales, participer à une cérémonie, raconter des histoires, faire du perlage, porter une jupe à rubans[4] ou une ceinture métisse, cuisiner des soupes et des ragoûts traditionnels, parler ma langue

.....

.....

> *« Comme beaucoup de femmes de ma génération, j'ai grandi avec des histoires, beaucoup d'histoires, de toutes les sortes. Certaines étaient absurdes, d'autres étaient des devinettes. Il y avait les ahtyokaywina, les histoires sacrées, et les tahp acimowina, les récits de la famille. »*
>
> Maria Campbell, dans Life Stages and Native Women
> *Anderson (2011), p. xv.*

Contacts d'urgence

✓ Les personnes que je peux contacter en cas d'urgence :

Exemples : des membres de ma famille (faamii, nîtisânak), des amis (aen naamii, nitôtîm), une ligne de crise

.....

.....

✓ Les lieux, ressources et services auxquels j'ai accès en cas d'urgence :

Exemples : Le centre de santé communautaire, une organisation culturelle, des services de santé mentale, un service d'aide en ligne. Voir *Annexe : Services d'accompagnement en cas de deuil et de perte pour les Métis*.

.....

.....

4 *Voir Johnson et Dorion (2021).*

Activité de réflexion personnelle

Ma force et ma résilience :

✓ Mes qualités personnelles qui m'aident à surmonter les obstacles :

.....

.....

Mes objectifs de guérison et de bien-être :

✓ Objectifs à court terme :

.....

✓ Objectifs à long terme :

.....

N'hésitez pas à adapter cette fiche de travail à vos besoins et à votre culture.

Rappelez-vous qu'il est important de demander de l'aide et de prendre soin de vous pendant votre cheminement dans le deuil.

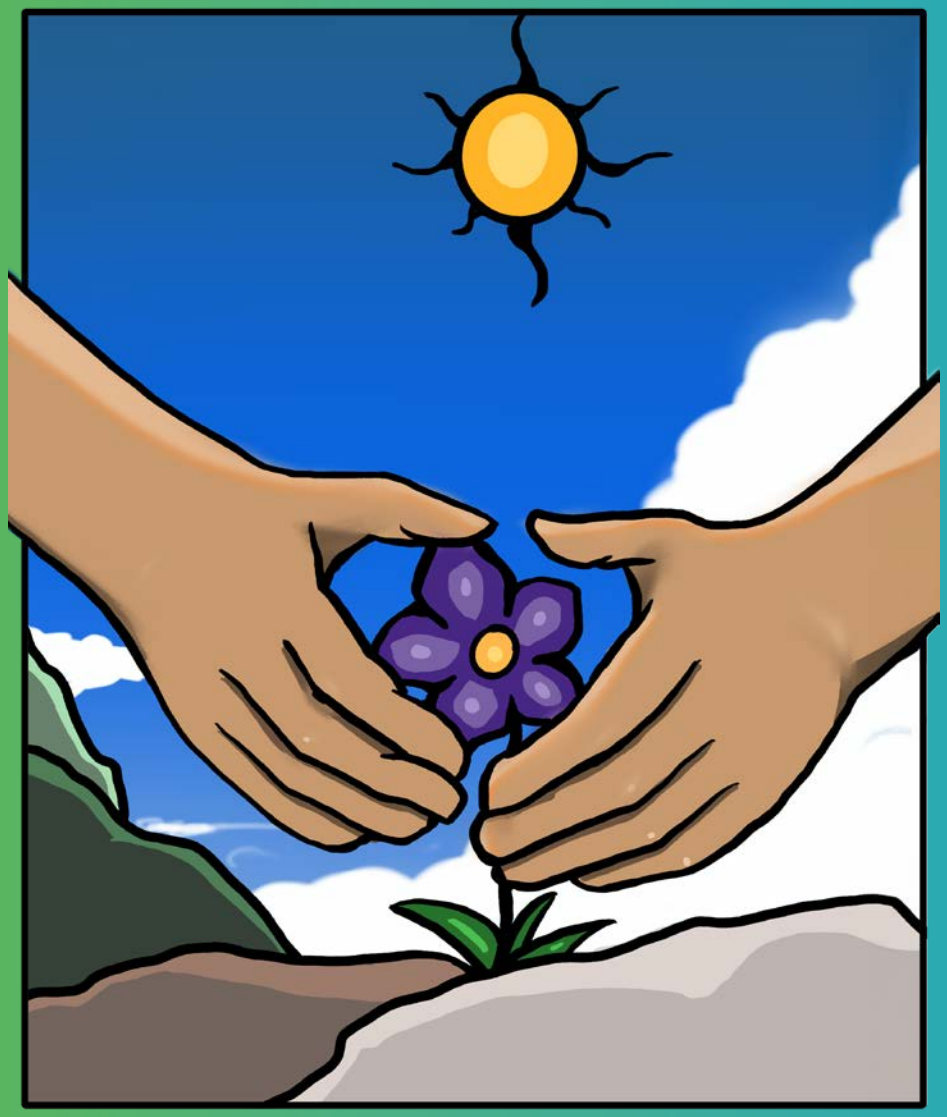
> *« Tout ça, c'est une question de vérité... Sans vérité, il ne peut y avoir rien d'autre. Sans vérité, il ne peut pas y avoir d'amour. Il ne peut pas y avoir de respect. Il ne peut pas y avoir de courage. Il ne peut pas y avoir... La vérité est le premier de tous les sept enseignements sacrés. »*
>
> Mae Louise Campbell,
> membre du CAGS

Page à colorier : prendre contact avec notre être physique

La page à colorier qui suit vous aidera peut-être à vous recentrer et à vous ancrer pendant que vous réfléchissez à votre deuil. Le coloriage pourra vous aider à entrer en contact avec votre moi physique et à apprécier la beauté de ce que vos mains peuvent créer.

Le coloriage offre une pause rapide quand les pensées se bousculent. Il ouvre un espace calme et relaxant où vous pourrez décanter vos sentiments. Il offre aussi un moyen d'exprimer des émotions difficiles à traduire en mots.

Le mieux-être affectif impliquant le cœur crée l'appartenance : comprendre son deuil



En été, notre Mère la Terre est remplie de vie et de plantes en pleine floraison. Le temps chaud et les longues journées nous donnent l'occasion de nous rencontrer. C'est un bon moment pour soigner notre Esprit.

Ce que vous apprenez au sujet de votre deuil vous aide à donner une place à la joie et à la beauté dans votre vie. Cela vous aide à guérir en réfléchissant aux liens passés, présents et futurs qui importent pour vous.

Le mieux-être affectif découle d'un profond sentiment d'appartenance. Ces relations comprennent l'appartenance à la famille, à la communauté, à la culture et au Territoire. Beaucoup de Métis reconnaissent nos responsabilités mutuelles dans le mot *wahkohtowin*[5]. Ce mot cri signifie « liens de parenté ». Beaucoup d'aspects de l'identité métisse – notre cuisine, notre art, notre musique – sont liés à nos relations réciproques, au Territoire et à tous nos parents vivants et non vivants.

Nos réseaux familiaux sont essentiels pour nous. Les tantes, les oncles, les cousines, les cousins, les grands-parents jouent un rôle important en prenant soin de nous. Nous découvrons souvent de nouveaux liens de cousinage quand nous discutons de nos racines familiales.

Nous, les Métis, nous vivons une expérience personnelle du deuil. Mais nous vivons aussi cette expérience dans nos familles et nos communautés, façonnées par la colonisation. Les politiques comme celles des pensionnats et de la réinstallation forcée ont causé la perte de notre langue, de notre Territoire et de notre communauté. Encore aujourd'hui, ces couches de deuil influent sur notre bien-être.

> ***« Notre histoire est la source de notre colère de Métis, de notre rage de Métis et de notre deuil. Mais il est toujours possible de renverser la situation. Nous pouvons toujours le faire. La résilience est une très grande qualité. Je n'ai jamais vraiment compris la résilience avant d'être adulte. Et maintenant, je me rends compte que la résilience est une chose innée chez tous les êtres humains. Nous devons simplement nous en servir davantage. »***
>
> Bev Cardinal, membre du CAGS

Ces pertes pèsent sur notre Esprit, mais nos communautés sont fortes. Nous considérons le deuil comme un cheminement parsemé de cérémonies, de récits et de liens avec le Territoire. Comme le dit l'Aînée Elizabeth Genaille, membre du Cercle des Aînés et des Gardiens du savoir, quand nous avons une perte dans notre famille, nous pouvons la mettre entre les mains du Créateur. Nous ressentons peut-être de la tristesse, mais nous savons que la personne qui a trépassé est dans un bon lieu. L'esprit est puissant. Nous devons nous rappeler les bonnes choses de la personne que nous avons perdue. N'oublions pas que le rire est le meilleur des remèdes.

AFFIRMATION :

Je respecte et je valorise toutes mes émotions.

Quand votre parcours de guérison est compliqué ou stressant, répétez cette affirmation. Elle pourra vous aider à ressentir vos liens avec vos proches, vos ancêtres et le monde des Esprits.

5 *Métis Nation British Columbia (2021), p. 65.*

Guide des plantes médicinales : La sauge, l'arb saynt, l'arb du saint[6]

La sauge a de puissantes propriétés purificatrices. Utilisez-la pour demander à quelque chose ou à quelqu'un de sortir de votre vie. Il existe plusieurs types de sauge sur l'île de la Tortue. Chaque communauté utilise la sauge selon des pratiques et des protocoles uniques. Beaucoup de Métis utilisent de la sauge blanche, qui est très forte. Il y a aussi une espèce de sauge pour les femmes. Les femmes s'en servent durant leur période de lune.

> ***« Dans notre culture, nous avons ce qu'on appelle des rites de passage. Et je crois que le dernier, le rite de passage que je prépare actuellement, même à mon âge… Il va se produire. C'est ce que nous faisons durant ce temps, depuis notre naissance jusqu'à notre trépas. C'est notre temps d'enseignement, notre temps d'apprentissage. C'est un temps pour réfléchir à tout, à tout. C'est le temps où nous utilisons notre pensée. C'est le temps où nous devons reconnaître que nous avons notre roue de médecine. C'est la pensée, le corps, l'Esprit et les émotions que nous avons créés parce que nous faisons partie de tout. Nous avons des liens avec tous les êtres vivants. Nos enseignants sont venus de l'univers. »***
>
> Mae Louise Campbell, membre du CAGS

La sauge dissout l'énergie négative, les émotions lourdes et les pensées qui peuvent obscurcir un esprit en deuil. Face à une perte, la sauge peut nous aider à créer un espace sûr où échanger des histoires, des larmes et des souvenirs. Elle a aussi la propriété d'ancrer les gens et les communautés dans l'énergie de guérison. Elle nous aide à alléger nos cœurs lourds tout en nous rappelant notre caractère sacré et notre force.

Nous vous encourageons à réfléchir à cette plante médicinale sacrée et à envisager des moyens de l'intégrer à votre parcours de guérison.

> *« Quand nous avons construit la suerie [dans ma cour], le prêtre est venu. Le père Michel était un Métis; il me parlait souvent de spiritualité et de cérémonies. Il avait de la sauge dans la maison où il vivait. Une fois, je suis allée chez lui et j'ai nettoyé la sauge pour lui, et je lui ai enseigné des choses au sujet de la sauge. »*
>
> Gripette de Saint-Laurent (Manitoba) dans Returning to Ceremony
> *Fiola (2021), p. 188.*

6 *Barkwell (2018), p. 5.*

Comprendre le deuil

Le deuil est une réaction humaine normale à la perte d'une personne ou d'un objet. C'est un sentiment intérieur, propre à chaque personne. On peut vivre un deuil d'une façon globale : sur les plans affectif, mental, physique et spirituel. Chaque personne, chaque famille, chaque communauté pleure ses pertes à sa façon. L'identité et les expériences de chacune façonnent ce processus. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de vivre un deuil.

Quand on parle de deuil, on pense généralement à la perte d'une personne décédée. C'est ce qu'on appelle le chagrin lié au deuil.

- ✓ Le **deuil** est le processus par lequel une personne, une famille ou une communauté commence à s'habituer à la vie après la perte d'une personne ou d'un objet précieux. Pendant cette période, le chagrin occupe la majeure partie de nos pensées, de nos sentiments et de nos actions. Il a un impact énorme sur notre vie quotidienne.

- ✓ Le **chagrin** et l'**expression du deuil** sont présents pendant la période de deuil initiale, mais ils continueront de se manifester par la suite.

L'expression du deuil est un moyen d'exprimer notre chagrin et de faire sortir de nous les émotions liées au deuil. On peut exprimer son deuil seul ou en groupe, par des activités telles que l'art, les pleurs, les funérailles, les conversations entre amis ou la tenue d'une cérémonie, ou par toute autre action qui exprime notre expérience de perte. L'expression du deuil ou le fait de côtoyer des gens endeuillés peut incommoder certaines personnes. Mais l'expression du deuil est un élément essentiel du cheminement lié au deuil.

Les pratiques de deuil démontrent la force des Métis. Les enseignements au sujet de la mort, de l'inhumation et du deuil se transmettent de génération en génération. Selon l'Aînée Stella Johnson, les Métis n'utilisaient pas le mot « mort ». Nous disions qu'une personne avait quitté la terre et qu'elle était rentrée chez elle. Quand une personne se prépare à trépasser, nous pouvons parler de la nouvelle vie qu'elle aura. Elle pourra revoir d'autres personnes qui ont déjà trépassé. La mort n'est qu'une étape de plus. Le Créateur a créé un endroit meilleur où nous irons après notre trépas. Si nous y croyons, cet endroit est là pour nous.

La perte d'une personne décédée est lourde à porter, mais nous pouvons aussi ressentir du chagrin pour bien d'autres raisons. Parfois, nous ressentons du chagrin quand nous perdons un objet ou une personne qui comptait pour nous. Il peut s'agir de la perte d'une amitié, d'une relation, d'un animal de compagnie, d'un lieu favori ou d'une communauté. Il peut même s'agir d'une expérience que nous voulions vivre, un nouvel emploi par exemple.

Chaque perte compte. Qu'elle semble grande ou petite, si elle est importante pour vous, elle mérite d'être reconnue. Vos sentiments sont réels, et c'est une bonne chose de prendre le temps de les comprendre.

Si quelqu'un vous demande comment il peut vous aider, c'est une bonne chose de lui dire de quoi vous avez besoin. Essayez de parler à quelqu'un qui a une bonne qualité d'écoute. Vous utilisez peut-être

déjà des méthodes de guérison telles que pleurer, rire, suer ou même bouger (danser, se remuer). Ces processus font souvent partie des cérémonies autochtones.

Types de deuil

Le deuil prend des formes très variées. Notre expérience du deuil dépend de plusieurs facteurs. Il n'est pas nécessaire de situer votre deuil dans une case spécifique. Les définitions qui suivent vous aideront à exprimer ce que vous ressentez par des mots. Soyez aimable envers vous-même lorsque vous réfléchissez à votre deuil.

Certains types de deuil sont difficiles à définir :

✓ Deuil ambigu

- Le deuil ambigu est la douleur, la peine ou la confusion qui découle d'une perte incertaine, indéfinie ou non résolue. Il nous empêche de comprendre ce que nous ressentons. C'est ce qui arrive, par exemple, quand une personne disparaît et qu'on ne la retrouve pas.

✓ Le deuil anticipé

- Le deuil anticipé est celui qu'on ressent avant que la perte survienne réellement. Ce type de deuil se manifeste quand on sait qu'une perte est imminente. Par exemple, on peut le ressentir quand une personne s'apprête à déménager, qu'elle est sur le point de mourir de vieillesse ou qu'elle a demandé l'aide médicale à mourir.

✓ Deuil collectif

- Le deuil collectif se rapporte à la perte vécue par un groupe, une communauté ou une société. Cette forme de deuil est associée à des événements tels que les catastrophes naturelles, la violence de masse, la perte d'une langue ou d'une culture, ou le décès d'une personnalité publique de la communauté.

✓ Pertes secondaires

- Les pertes secondaires sont les pertes supplémentaires qui découlent d'un décès ou d'une autre perte primaire. Ces pertes indirectes ou cachées ne sont pas toujours considérées de la même manière que les pertes primaires, mais elles ont quand même un impact sur notre bien-être.

Nous subissons parfois l'impact de pertes sans lien avec les relations humaines :

✓ Pertes culturelles

- Les pertes, les limites et les changements qui surviennent dans les pratiques culturelles d'une communauté sont des pertes culturelles. On pense par exemple à la perte de cérémonies, d'une

langue et de traditions. Les pertes culturelles sont souvent causées par la colonisation. La colonisation amène une culture dominante à éclipser ou contrôler d'autres cultures.

- ✓ Deuil écologique
  - Le deuil écologique est la tristesse que nous ressentons quand nous voyons le Territoire, l'eau, les animaux et les plantes souffrir ou disparaître à jamais.
- ✓ Deuil spirituel
  - Le deuil spirituel frappe les personnes qui se sentent incertaines, remises en question ou blessées dans leurs croyances, leur foi ou leur sentiment de finalité. Il peut donner à la personne l'impression d'être déconnectée de sa vraie nature.

Certains types de deuil sont parfois difficiles à gérer :

- ✓ Deuil retardé
  - Le deuil retardé caractérise une personne qui se met à ressentir du chagrin longtemps après une perte plutôt qu'immédiatement après. Ce retard peut être causé par l'incapacité de la personne à assimiler ses émotions au moment de la perte, en raison du choc qu'elle a subi, d'une impression d'engourdissement ou d'autres facteurs.
- ✓ Deuil non reconnu
  - Le deuil non reconnu est celui dont on ne parle pas ouvertement ou qui reçoit moins de soutien social que les autres types de deuil. La personne endeuillée peut alors se sentir seule ou confuse si son entourage ne comprend pas ce qu'elle ressent.
- ✓ Deuil stigmatisé
  - Le deuil stigmatisé est lié à des circonstances que la communauté trouve inacceptables. Il est souvent associé à une perte liée à la toxicomanie ou à une mort par suicide. La personne endeuillée risque alors de se sentir isolée, jugée par les autres ou délaissée.
  - La colonisation peut empirer la stigmatisation qui entoure le deuil. Plusieurs systèmes imposés aux communautés autochtones nous ont interdit d'honorer notre deuil. Les familles touchées par le système des pensionnats n'ont pas pu faire le deuil de la perte de leur langue. La peur les a amenées à penser que nos langues traditionnelles étaient moins nécessaires que les langues européennes.
- ✓ Deuil traumatique
  - Le deuil traumatique est un chagrin mélangé à de fortes émotions causées par un traumatisme ou par les circonstances ou le lieu dans lesquels la perte est survenue. Ce genre de réaction se produit quand on perd un proche dans des circonstances troublantes ou effrayantes, comme lorsqu'on est témoin d'une mort inattendue. Cette douleur peut être très forte et durer longtemps.

✓ Deuil cumulatif

- Le deuil cumulatif se produit quand une personne subit plusieurs pertes de suite. Ces pertes répétées peuvent alourdir le processus de deuil et le fardeau qu'il représente. Les pertes peuvent survenir toutes en même temps ou s'accumuler pendant des semaines, des années ou même des générations.

- Ce genre de deuil peut englober des traumatismes historiques et intergénérationnels. Au fil du temps, ses effets touchent non seulement des individus, mais aussi des communautés entières. La perte de la culture, du Territoire, de la langue ou de la communauté compte parmi les traumatismes qui peuvent provoquer ce type de deuil.

✓ Le deuil compliqué et le deuil prolongé

- Une personne vit un deuil compliqué quand son chagrin est très intense et qu'il dure longtemps. Ce type de deuil complique la gestion de la vie quotidienne. Le deuil est une affaire personnelle et unique à chaque personne. S'il perturbe le quotidien pendant plus de 12 mois après la perte, on peut parler d'un deuil prolongé.

- Si une personne est aux prises avec un deuil compliqué, c'est une bonne idée de demander de l'aide. Un conseiller, un prestataire de soins de santé, un Aîné ou un Gardien du savoir pourra l'aider.

« Qu'est-ce qu'on nous enseignait avant les Contacts? On nous apprenait à être responsables. Qu'est-ce que ça signifie? Ça signifie "être responsable envers ton Esprit". Ton Esprit essaie de te guider. J'utilise toujours l'image du loup blanc et du loup noir qui vivent en dedans de nous. Le loup blanc, c'est ta vraie nature, et le loup noir, c'est le tricheur. Combien de fois par jour vois-tu le loup noir, qui a toujours la gueule ouverte et qui veut que tu le nourrisses? Et le loup blanc est assis à côté, les dents serrées, et il répète : "Nourris-moi, s'il te plaît." Et qui est moi? C'est toi. C'est le VRAI toi.

Ce qui est arrivé, tu vois, à cause des pensionnats et de la colonisation, c'est que notre peuple a tout perdu. Je dis vraiment tout : notre nom, notre Territoire, nos enfants, nos langues, notre façon d'être, notre façon de croire. Ils nous ont tout pris. Alors nous sommes comme un vase vide. J'ai vécu ça. Un vase vide. Si, il y a bien des années, on nous avait enseigné nos façons d'être traditionnelles, eh bien, les grand-mères enseigneraient aux enfants dès leur plus jeune âge. Et qu'est-ce qu'elles leur enseigneraient? La responsabilité personnelle, même à cet âge-là. C'est pour ça que nous avions des rites de passage pour eux, pour les femmes et les jeunes hommes. »

Mae Louise Campbell, membre du CAGS

La colonisation et le deuil

La colonisation a gravement compromis la façon dont les Métis vivent leur deuil et s'y adaptent. Elle a institué des lois et des règles néfastes. On pense notamment aux pensionnats, à la rafle des années soixante et au système de protection de l'enfance, qui ont bouleversé les familles métisses. Ces politiques néfastes ont remplacé de force nos savoirs traditionnels, nos langues et nos pratiques de guérison. Ce processus a fait fi des modes de savoir et des façons d'être et de faire autochtones, allant même jusqu'à les interdire. La colonisation a soustrait les gens au Territoire, créant une rupture avec l'Esprit.

Par conséquent, beaucoup de personnes, de familles, de communautés et de Nations ont subi de profondes souffrances et de lourdes pertes. Ce deuil partagé se transmet au fil des générations. Il cause des problèmes de santé mentale, de toxicomanie et de perte de contact avec nos traditions culturelles.

Certaines personnes ressentent ce deuil parce qu'elles ont été séparées de leur famille. D'autres le ressentent quand elles voient à quel point il blesse les gens qu'ils aiment. Ce deuil touche chaque partie de notre être : **la pensée, le corps, l'Esprit et le cœur.**

- ✓ **Mentalement,** nous pleurons la perte de transmission de nos enseignements, de nos histoires et de nos langues.
- ✓ **Physiquement,** nous avons été séparés des gens et du Territoire qui donnent forme à notre identité.
- ✓ **Spirituellement,** la colonisation nous a forcés à adopter des croyances non autochtones, qui affectent nos traditions et notre identité.
- ✓ **Émotionnellement,** nous pleurons les relations brisées et la perte d'appartenance à nos communautés.

« Je crois toujours que le Créateur nous remet à notre place quand nous en avons le plus besoin. Le Créateur veille sur nous… Donc, à cette réunion, la première réunion de tous les employés, ils ont amené un Aîné. Je n'avais aucune idée de ce qu'était un Aîné. Je pensais que c'était juste une vieille personne. Maintenant, je les connais mieux. Quand on connaît mieux, on fait mieux. Ça a été… ça a changé ma vie… Je me suis enfin sentie centrée, enfin centrée. Pas curieuse, à me poser des questions pour savoir qui je suis. Voici ce que je suis. Voici d'où je viens. Et c'est là que j'ai personnellement commencé pour vrai à explorer mon indigénéité, ma nature de Métisse, et que je me suis rendu compte du deuil qui était associé au fait de ne pas savoir ça. Nos parents n'ont pas voulu que ce soit comme ça. Leurs expériences ont façonné ce qu'ils sont devenus et leur façon de nous élever. Alors, il n'y avait aucune animosité, mais c'était quand même une forme de perte et de deuil culturel profond. »

Bev Cardinal, membre du CAGS

Malgré toutes ces souffrances, les Métis continuent à démontrer leur force. Nos cultures, nos communautés et nos pratiques de guérison sont de puissants moyens de résistance et de reconstruction. Il n'y a pas de façon rapide de surmonter ces obstacles. Mais les parcours de guérison personnelle sont une étape essentielle. Ce cheminement individuel crée un changement positif au bénéfice des générations futures.

Comprendre la perte et votre cheminement futur : cérémonies, messages, prières et activités

Le deuil est une réaction profondément personnelle et normale à la perte d'une personne ou d'un objet qui comptait pour nous. Il a un impact global sur nous : sur notre cœur, notre corps, notre Esprit et notre pensée.

Dans cette section, nous voulons vous offrir un espace où vous pourrez mieux comprendre votre deuil et l'impact qu'il a sur vous. Essayez d'intégrer quelques-unes de ces suggestions de cérémonies, de messages, de prières et d'activités dans votre parcours de guérison.

Réflexion guidée : comprendre le deuil

Le deuil est un sentiment que nous ressentons tous à certains moments de notre vie. Il peut se manifester dans nos pensées, notre corps, notre cœur et nos relations. Parfois, nous savons tout de suite que nous sommes endeuillés; parfois, nous ne nous en apercevons que plus tard.

Cette activité vous aidera à réfléchir au deuil que vous portez peut-être en vous. Il peut s'agir de votre propre deuil ou de celui que vous avez remarqué chez quelqu'un. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Prenez votre temps, répondez avec franchise, et rappelez-vous que vos sentiments ont de l'importance.

✓ Quel est le deuil que je renferme dans mon corps?

.....

.....

✓ Quel est le deuil que je renferme dans mes pensées?

.....

.....

✓ Quel est le deuil que je renferme dans mon cœur?

.....

.....

- ✓ Quel est le deuil que je renferme dans mon Esprit?

- ✓ Quel est le deuil que je renferme dans mes relations?

- ✓ Y a-t-il certains types de deuil que j'observe dans mon entourage?

- ✓ Y a-t-il un type de deuil dont je n'avais pas conscience auparavant?

- ✓ Y a-t-il eu des moments où je vivais un deuil que je commence à peine à comprendre?

- ✓ Est-ce que j'ai vécu un deuil avec des membres de ma famille, de mon réseau de parenté ou de ma communauté? Est-ce que cette expérience a été (ou serait) différente d'un deuil que je vivrais par moi-même?

Activité de réflexion : penser à la perte

Pensez à une perte en particulier avec laquelle vous apprenez à grandir. Ce n'est pas nécessairement votre perte la plus importante ou la plus récente; seulement une perte à laquelle vous vous sentez prêt à réfléchir pendant ce cheminement.

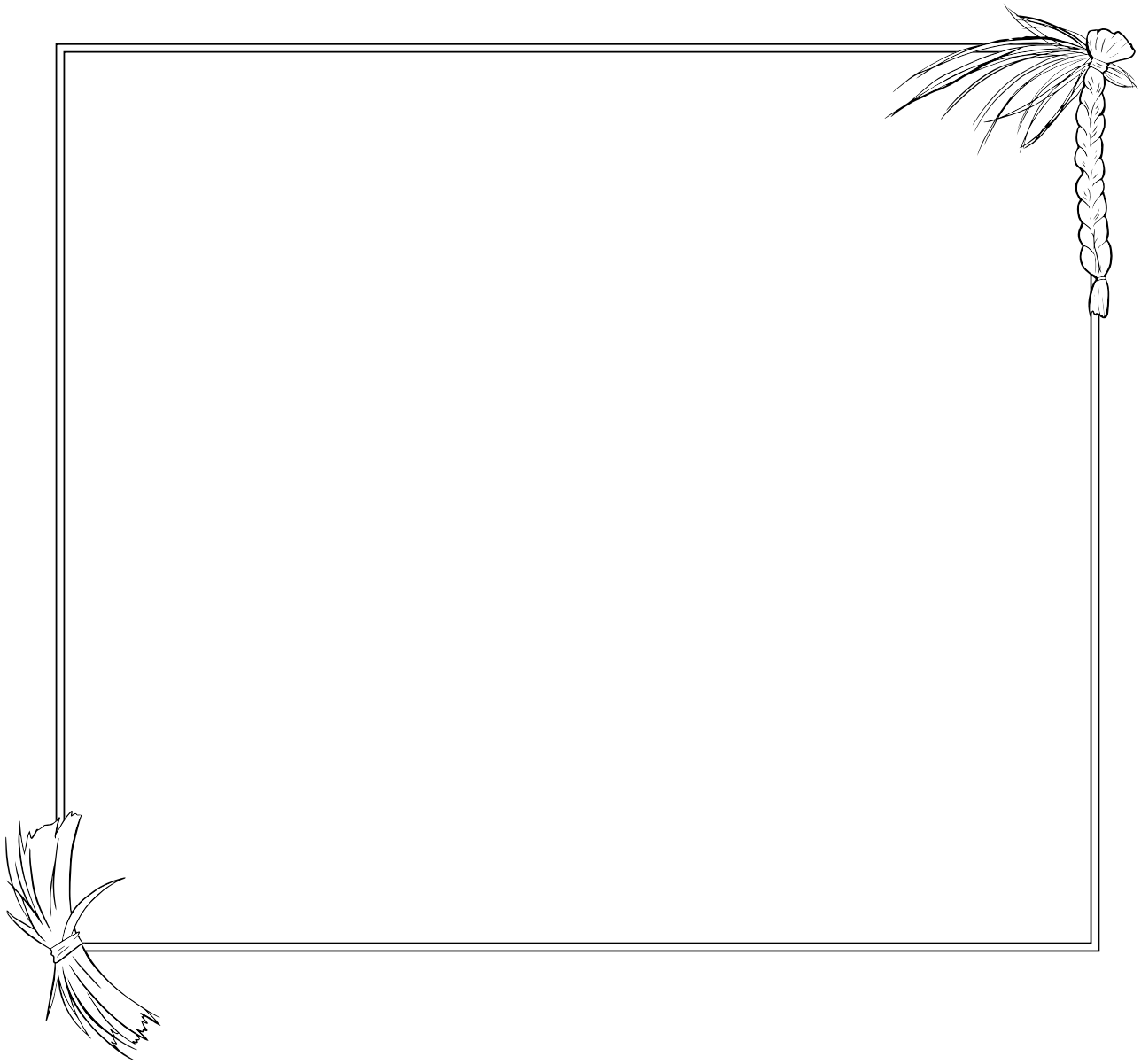
Dans l'espace ci-dessous, commencez à décrire une perte par des mots ou par un dessin. Vous pouvez représenter cette perte par des symboles tels que des plantes ou des animaux. Vous pourriez aussi la décrire à une personne de confiance.

Activité de réflexion : autour de la table de la cuisine

Pour les Métis, il est important de se rendre visite. Cette action se dit *kiyokewin*[7] en cri et en michif du Nord, ou *kiiwookew* en michif du Sud[8].

Pensez à une perte en particulier avec laquelle vous apprenez à grandir. Ce n'est pas nécessairement votre perte la plus importante ou la plus récente; seulement une perte à laquelle vous êtes prêt à réfléchir maintenant.

Dans l'espace ci-dessous, en mots ou en images, « invitez » cette perte à vous rendre visite à votre table de cuisine. Quels plats mangerez-vous, quelle musique ferez-vous, quelles conversations aurez-vous? Vous pourriez aussi faire part de votre réflexion à une personne de confiance.



7 *Gaudet (2019).*

8 *Institut Gabriel-Dumont (s.d.).*

Activité : reconnaître mon deuil

Le deuil n'affecte pas tout le monde de la même façon. Dans les moments calmes, nous pouvons voir comment le deuil se ressent, évolue ou se fait une place dans notre vie. Cela nous aide à comprendre ce qui se passe en nous.

Cette activité vous aidera à explorer les émotions et les réactions qui accompagnent le deuil. Réfléchissez au rôle des facteurs suivants dans votre expérience de deuil. Si cela vous semble utile, vous pourriez parler de vos réflexions à une personne de confiance.

Les émotions associées au deuil

Le deuil suscite bien d'autres émotions que la tristesse. On peut se sentir en colère, engourdi, soulagé ou même heureux par moments. Toutes ces émotions sont normales. Il n'y a pas de bonne façon de se sentir. Le respect de nos émotions est un élément courageux et sain du processus de guérison.

Les moments de deuil

Certains jours ou certains événements peuvent rendre le deuil plus lourd à porter. Par exemple :

- ✓ les anniversaires de naissance;
- ✓ les fêtes autochtones;
- ✓ les anniversaires d'événements mémorables;
- ✓ les fêtes culturelles importantes comme la Journée de la jupe à rubans, la journée de la Campagne Moose Hide, la Journée nationale des peuples autochtones ou le Proclamation Day (en Alberta);
- ✓ les journées commémoratives communautaires telles que le Jour de Louis Riel, la Journée de la robe rouge, la journée des Sœurs par l'esprit, la Journée des vétérans autochtones ou la Journée du chandail orange (ou Journée nationale de la vérité et de la réconciliation).

Ces moments peuvent ramener des souvenirs ou des sentiments de perte. Il est alors normal que des émotions ressurgissent.

Les réactions au deuil

Chacun fait face au deuil à sa manière. Nos réactions peuvent être :

- ✓ **naturelles** (pleurs, renfermement sur soi, sensation d'épuisement);
- ✓ **intentionnelles** (rédaction d'un journal, conversations, purification par la fumée).

Parfois, notre réaction nous surprend ou « ne nous ressemble pas »; c'est normal. Le fait de reconnaître votre réaction est la première étape vers sa modification, si c'est là votre objectif. La franchise envers soi-

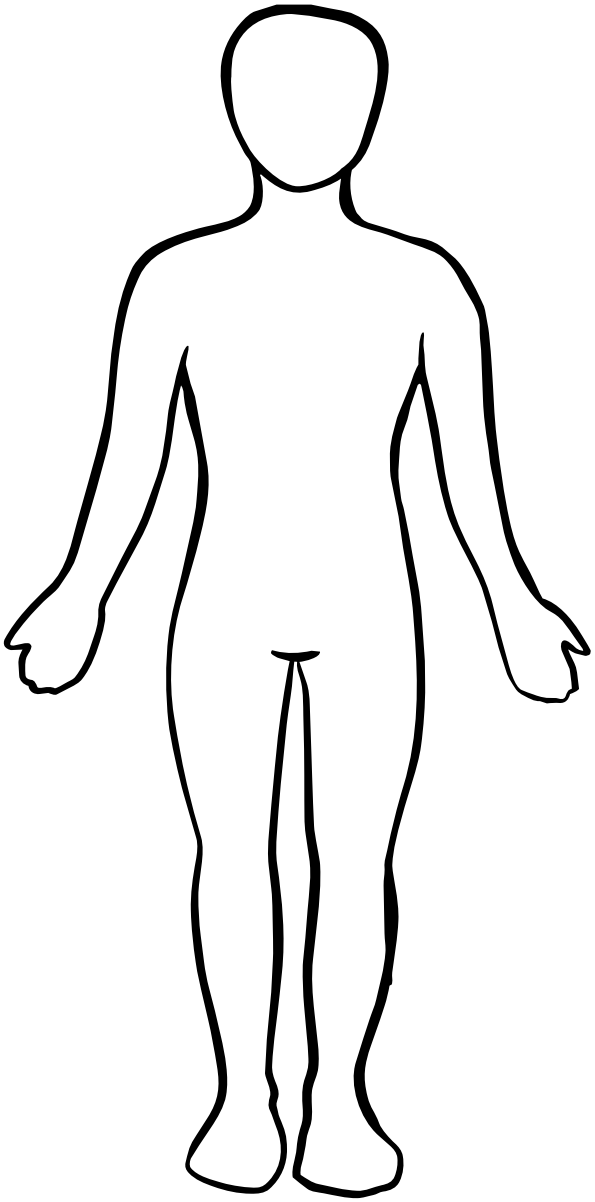
même est un outil puissant et essentiel au processus de guérison. L'acceptation est un très grand pas vers la guérison.

N'oubliez pas que cette activité n'est qu'un point de départ. Votre réflexion devrait vous remplir de fierté; vous savez que vous faites de votre mieux avec ce que vous savez actuellement. Pas à pas, vous progressez, vous apprenez et vous guérissez.

La structure

Je me sens... (émotion associée au deuil)	quand... (moment de deuil)	Quand cela arrive, (ma réaction actuelle)
en colère	c'est son anniversaire	j'en parle avec une amie
seule	je tresse les cheveux de ma fille	je suis triste et je pense à maman

Activité : la cartographie corporelle



La pratique de la cartographie corporelle consiste à utiliser des couleurs, des mots, des lignes et des symboles pour nous aider à voir ce que nous vivons et comment nous le vivons. La cartographie corporelle nous aide à réfléchir aux effets du deuil sur nous. Elle nous permet d'explorer sans aucune pression tout ce que nous pensons, ressentons et vivons. L'apparence de la cartographie corporelle n'a pas d'importance; c'est le processus qui compte.

Pour créer une cartographie corporelle, pensez à votre deuil. À l'aide de couleurs, de mots ou de symboles, représentez ce que vous vivez sur la silhouette et autour d'elle, selon l'endroit où vous le ressentez.

Votre cartographie corporelle peut n'avoir de sens que pour vous : il n'y a aucune règle à suivre! Vous trouverez peut-être plus facile ou plus difficile de vous exprimer au moyen des éléments visuels de cette activité que de vous livrer à d'autres types de réflexion. De toute façon, vous faites là un travail important et courageux.

Le deuil est propre à chacun. En pensant à une expérience de deuil, posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?
- ✓ Quelles émotions le deuil cause-t-il?
- ✓ Quels sont les effets sur mon Esprit et ma spiritualité?
- ✓ En quoi mon bien-être mental a-t-il changé?

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses! C'est une excellente idée d'ajouter à votre cartographie corporelle une couleur ou un symbole ou de laisser un espace vide pour symboliser la confusion ou l'absence de sensations. Le fait de voir cela en vous-même est tout aussi significatif que n'importe quelle autre expérience.

Exprimez votre expérience du deuil à l'aide de la silhouette. Ajoutez des mots, des couleurs, des lignes et des symboles. Illustrez les effets sur vous et l'endroit où vous les ressentez : dans votre corps, sur votre corps, autour de votre corps.

Activité de réflexion : un troupeau de bisons

Chez les Métis, la guérison est enracinée dans la communauté, la famille, la parenté, la culture et l'Esprit. La guérison consiste à ramener l'équilibre en nous-mêmes, dans notre communauté et dans nos liens avec le Territoire et nos ancêtres. En michif du Sud, le mot *Kaa-wiichihitoyaahk* signifie « nous veillons les uns sur les autres[9] ». C'est une valeur commune des Métis.

Les cérémonies qui soulignent les événements marquants de la vie varient d'une communauté à l'autre. Dans bien des enseignements spirituels, la vie est un cercle et la mort est un retour au monde des Esprits. La naissance et la mort sont les moments où nous sommes le plus près du monde des Esprits. Chacune de ces cérémonies est un moment où nous sommes rassemblés, un moment où nous pouvons nous appuyer les uns les autres.

« Quand je pense au deuil et à la perte, plusieurs idées me viennent à l'esprit. Mais je pense toujours d'abord à la mort de ma mère. Elle avait 47 ans quand elle est décédée. Nous vivions à Regina, et son départ a complètement dévasté notre famille. J'étais l'aînée des enfants à l'époque. J'ignorais que j'avais une sœur plus vieille que moi, mais j'étais la plus âgée à la maison. Mon père, un Métis, était complètement anéanti. Mais la chose vraiment importante que je me rappelle de ces jours-là, c'est que les membres de sa famille se sont rassemblés autour de nous… ils sont venus rester avec nous, ils nous ont aidés à organiser les funérailles et ainsi de suite.

Aujourd'hui, quand je pense à la culture et à son rôle dans le deuil, j'ai une perspective complètement différente. Nous en parlons, nous rendons nos hommages selon notre culture. Disons donc qu'on se retrouve à peu près 40 ans plus tard. L'une des plus récentes pertes survenues dans ma famille est celle de mon neveu… Mais là encore, notre famille s'est rassemblée, et nous avons veillé à lui rendre hommage de la bonne façon… Sa mère et sa sœur avaient déménagé à Edmonton. Et quand elles nous ont téléphoné pour nous annoncer la mort de Bill, nous leur avons dit : "Venez-vous-en, nous allons prendre soin de vous." C'est comme un troupeau de bisons, tu vois? C'est cette image, cette métaphore que j'utilise : le troupeau de bisons. Nous nous rassemblons et nous formons un cercle pour veiller les uns sur les autres. Je ne suis pas certaine que cette façon de faire soit propre aux Métis, mais c'est comme ça qu'on fait dans notre famille. Il s'agit simplement de rendre hommage à la personne et de célébrer, oui, célébrer sa vie… Il y a certainement du chagrin, mais aussi une célébration et des hommages… Nous avons loué une petite salle. Nous avons préparé un repas, un vrai festin métis. Nous avions des photos, des souvenirs de sa vie… Nous l'avons fêté, tout simplement. Et l'idée, c'est que ses oncles, ses tantes, ses cousins et cousines, sa mère, sa sœur, toute sa famille était là pour passer du bon temps ensemble. Je pense que c'était probablement le meilleur hommage qu'on puisse lui rendre. »

Bev Cardinal, membre du CAGS

9 *Métis Nation British Columbia (2021).*

Réfléchissez à l'influence de votre identité métisse sur votre façon de porter votre deuil et d'y cheminer. Représentez votre réflexion par des mots, des symboles ou des images.

Voix autochtones : Se réapproprier nos rituels de deuil

Les cérémonies et les traditions ont fait cheminer les communautés dans le deuil pendant plusieurs générations. En revenant à ces pratiques, nous aidons notre propre deuil. Nous aidons aussi nos peuples et le Territoire à guérir, car la colonisation a interrompu nos façons de faire traditionnelles. Les Aînés et les Gardiens du savoir nous mettent en contact avec nos façons de faire traditionnelles. Ils nous montrent comment faire perdurer ces modes de savoir et ces façons d'être.

> « *La mort est elle-même une cérémonie.*
>
> Betty McKenna, membre du CAGS

Dans *Voix autochtones : Se réapproprier nos rituels de deuil,* on entend des Aînés et des Gardiens du savoir issus des peuples autochtones (Premières Nations, Inuits et Métis). Après le visionnement, nous vous invitons à réfléchir aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce que vous retenez surtout des propos de ces Aînés et Gardiens du savoir? Pourquoi, selon vous, ces propos ont-ils une résonance pour vous?

2. Quand vous entendez parler de l'usage de pratiques traditionnelles en temps de deuil, quel impact cela a-t-il sur votre corps, votre pensée, votre cœur ou votre Esprit?

3. Quel effet votre relation avec le Territoire a-t-elle sur votre façon de vivre votre deuil? Comment cette relation pourrait-elle contribuer à votre guérison?

4. Quelle leçon particulière des Aînés et des Gardiens du savoir porterez-vous en vous pendant votre parcours de deuil?

5. Dans quelle mesure avons-nous la responsabilité de préserver ces enseignements de la bonne façon, pour nous-mêmes et pour les générations futures?

Activité de réflexion : conversations sur le deuil

« Quand nous parlons de deuil et de traumatisme, l'image qui me vient toujours à l'esprit, c'est celle de mon père qui regardait sa fille [adoptive]. On pouvait voir, on pouvait sentir toute l'énergie, tout l'amour qui régnait dans la pièce. Même avant de décéder, bien des années plus tard, il décrivait encore ses émotions. Il disait : "Mon cœur était brisé, et ensuite il était entier." C'était tellement profond. Et pourtant, personne ne parlait de ces choses-là. Je ne suis pas certaine que ce soit propre aux Autochtones ou aux Métis. Je pense que c'est vraiment un signe de l'époque où on ne parlait jamais de ces sujets-là. Mais c'est là que je me suis dit que c'était important. Ce sont des étapes importantes de la vie, de la vie et de la mort. Et c'est important d'avoir des conversations saines sur ces sujets-là et d'explorer un peu la question de savoir comment notre famille aurait dû gérer ces situations. Comment aurions-nous pu faire un peu mieux? »

Bev Cardinal, membre du CAGS

Nous ne sommes pas faits pour porter le deuil tout seuls.

Selon les valeurs familiales des Métis, nous nous soutenons mutuellement quand les temps sont difficiles. Nous sommes plus forts quand nous nous rassemblons pour progresser dans le deuil.

Il peut sembler difficile de parler du deuil, surtout si on n'en a pas l'habitude. Il est essentiel de commencer à en parler. Cela nous aide à retrouver les modes de guérison et d'entraide traditionnels.

Certaines personnes trouvent que d'autres façons de parler du deuil sont plus faciles. Vous serez peut-être plus à l'aise d'en discuter par texto, par lettre, au téléphone ou par courriel. D'autres trouveront plus facile d'en parler en faisant autre chose : en pêchant, en cuisinant, en marchant, en faisant de l'art.

Peu importe comment on s'y prend, il faut parler du deuil. Quand on s'ouvre à une personne, on la met en confiance et on l'aide à s'ouvrir elle aussi. Laissez les gens parler de leurs pertes. Soyez à l'écoute et offrez des mots d'encouragement. Votre conversation pourrait l'aider à parler elle aussi de ce qu'elle ressent. Les gens sentiront qu'on les accepte.

Parfois, le plus difficile, c'est d'amorcer la conversation. Voici quelques amorces qui vous aideront à démarrer une conversation sur le deuil avec une personne de confiance. Réfléchissez aux phrases que vous utiliseriez pour amorcer une conversation.

- ✓ « J'ai perdu une chose (ou une personne) qui comptait beaucoup pour moi, et je trouve ça difficile. »
- ✓ « Je ne cherche pas de solutions, mais je pourrais te parler de… »
- ✓ « Je ne sais pas si c'est un deuil, mais j'ai le sentiment que… »
- ✓ « Je pense que ça signifierait quelque chose si on avait une cérémonie pour… »
- ✓ « Est-ce que je peux te parler d'une chose qui me pèse? »
- ✓ « C'est arrivé il y a longtemps, mais je repense à… »
- ✓ « L'autre jour, j'ai entendu une chanson qui m'a rappelé quelqu'un (ou quelque chose). »
- ✓ « Je ne suis pas encore prêt à en parler, mais viendrais-tu t'asseoir avec moi? »
- ✓ « J'aimerais vraiment ça si on pouvait faire (une prière, une chanson, une commémoration) pour… »

À retenir : Peu importe comment vous amorcez la conversation. Ce qui compte, c'est que vous le faites.

Il peut être difficile de mettre des mots sur ce qu'on ressent. Vous voudrez peut-être même exprimer vos sentiments dans votre langue. Par exemple, le mot cri kâmwâcihtakosiw signifie « il ou elle est calme et tranquille ». En michif, vous pourriez vous sentir miyeuhtayn, c'est-à-dire « heureux ».

Au fil de ce guide, pensez à ces mots qui expriment ce qu'on ressent et au rapport qu'ils peuvent avoir avec votre expérience[10].

Émotions agréables							
OUVERTURE	BONHEUR	VIE	BIEN-ÊTRE	AMOUR	INTÉRÊT	POSITIF	FORCE
compréhensif	bien	enjoué	calme	aimant	préoccupé	prêt	impulsif
confiant	gai	courageux	paisible	prévenant	affecté	ardent	libre
fiable	joyeux	énergique	à l'aise	affectionné	fasciné	sérieux	sûr
facile	chanceux	libéré	confortable	sensible	intrigué	résolu	certain
étonné	privilégié	optimiste	ravi	tendre	concentré	désireux	rebelle
libre	enchanté	provocateur	encouragé	dévoué	inquisiteur	inspiré	unique
compatissant	comblé	impulsif	habile	séduit	indiscret	déterminé	dynamique
intéressé	jubilant	libre	surpris	passionné	fureteur	excité	tenace
satisfait	reconnaissant	fringant	fier	admiratif	captivé	enthousiaste	robuste
réceptif	important	animé	tranquille	chaleureux	curieux	audacieux	assuré
ouvert	festif	plein d'entrain	certain	touché		brave	
gentil	extatique	emballé	détendu	empathique		hardi	
	satisfait	merveilleux	serein	proche		défiant	
	content		décontracté	aimé		optimiste	
	jovial		brillant	réconforté		renforcé	
	ensoleillé		béni	attiré		confiant	
	guilleret		rassuré			plein d'espoir	
énervé	défait	tendu			circonspect		

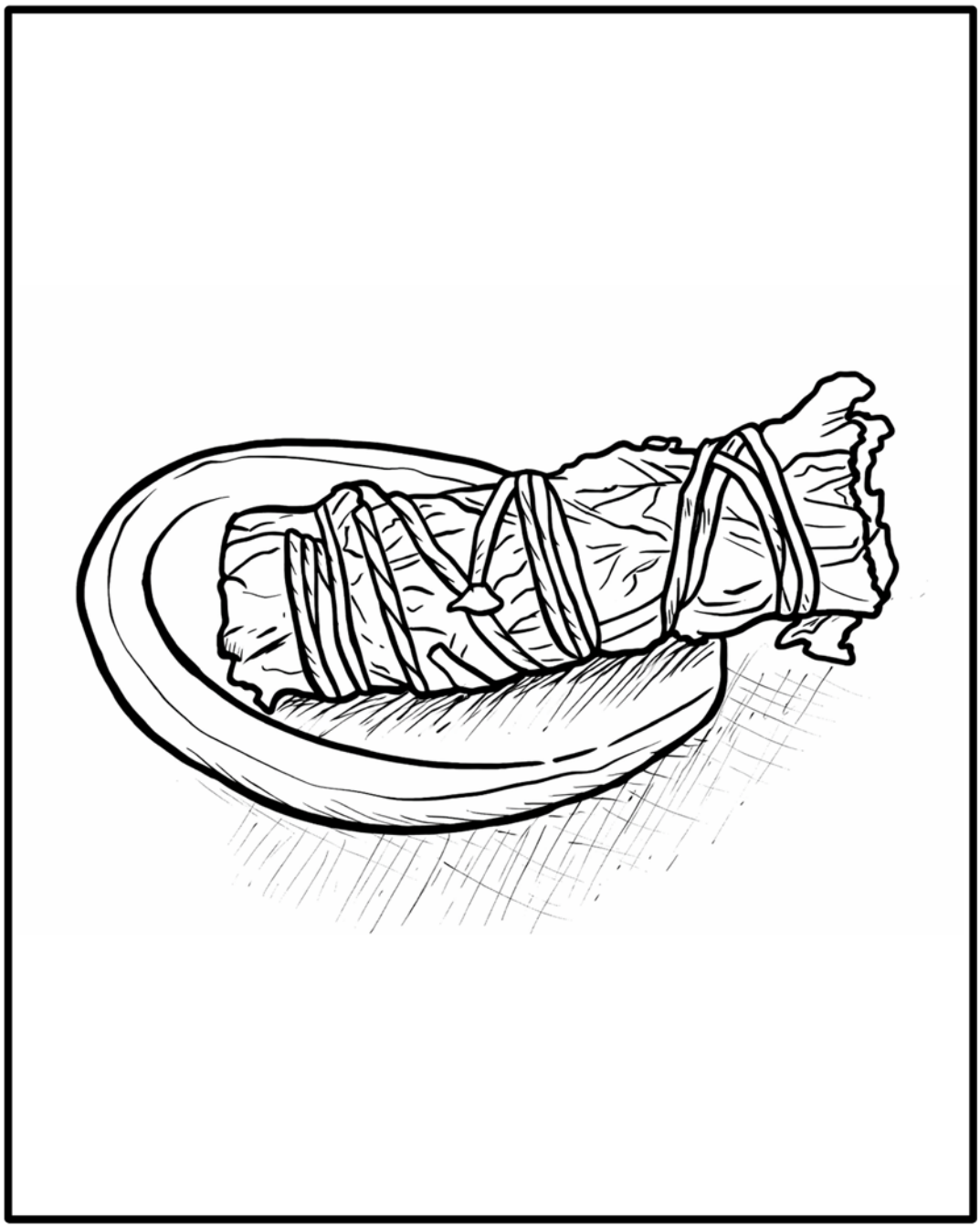
Émotions difficiles ou désagréables							
COLÈRE	DÉPRESSION	CONFUSION	IMPUISSANCE	INDIFFÉRENCE	PEUR	BLESSURE	TRISTESSE
irrité	nul	perturbé	incapable	insensible	craintif	écrasé	éploré
enragé	déçu	dubitatif	seul	terne	terrifié	tourmenté	lugubre
hostile	découragé	incertain	paralysé	nonchalant	soupçonneux	démuni	douloureux
insultant	honteux	indécis	épuisé	neutre	désireux	douloureux	chagriné
endolori	impuissant	perplexe	inutile	réservé	alarmé	torturé	angoissé
agacé	diminué	gêné	inférieur	las	paniqué	abattu	désolé
perturbé	coupable	hésitant	vulnérable	blasé	nerveux	rejeté	désespéré
haineux	insatisfait	farouche	vide	préoccupé	effrayé	blessé	pessimiste
déplaisant	misérable	stupéfait	forcé	froid	inquiet	vexé	malheureux
offensant	détestable	désillusionné	hésitant	désintéressé	apeuré	accablé	solitaire
amer	répugnant	incrédule	condamné	inerte	timide	souffrant	endeuillé
agressif	détestable	sceptique	frustré		tremblant	victimisé	funèbre
rancunier	dégoûtant	méfiant	affligé		agité	démoralisé	atterré
enflammé	abominable	appréhensif	dramatique		dubitatif	désemparé	
provoqué	épouvantable	perdu	pathétique		menacé	consterné	
courroucé	désespéré	hésitant	tragique		poltron	humilié	
furieux	maussade	mal à l'aise	confus		frémissant	lésé	
fâché	mauvais	pessimiste	dominé		en danger	aliéné	

10 *Psychpage (s.d.).*

Page à colorier : prendre contact avec notre être physique

La page à colorier qui suit vous aidera peut-être à vous recentrer et à vous ancrer pendant que vous réfléchissez à votre deuil. Le coloriage pourra vous aider à entrer en contact avec votre moi physique et à apprécier la beauté de ce que vos mains peuvent créer.

Le coloriage offre une pause rapide quand les pensées se bousculent. Il ouvre un espace calme et relaxant où vous pourrez décanter vos sentiments. Il offre aussi un moyen d'exprimer des émotions difficiles à traduire en mots.



Le mieux-être mental impliquant l'âme crée le sens : faire son parcours de guérison

L'automne apporte des changements, et il y a de la beauté dans le fait de laisser l'été s'en aller. Les feuilles ne sont plus vertes, mais l'automne apporte de magnifiques teintes de rouge, d'orangé et d'or. En adoptant les pratiques et les enseignements proposés dans ce guide, vous invitez aussi le changement à entrer dans votre vie.

Pour les Métis et leurs communautés, l'étape suivante de l'apprentissage à gérer le deuil consiste à cheminer sur nos propres sentiers. Cette partie vous aidera à réfléchir à votre parcours. Vous pourrez approfondir vos connaissances et trouver de nouveaux moyens de soutenir votre mieux-être.

Les récits, les cérémonies, les autosoins et la reprise de contact avec les Savoirs traditionnels peuvent faciliter notre guérison. Ces pratiques nous aident à nous sentir résilients, unis et épaulés. Les Savoirs traditionnels nous rappellent que même le deuil peut être une source de sens et de finalité.

> *« Je crois que quand nous prenons de l'âge, nous allons tous quelque part où nous nous libérons de nos peurs. Nous arrivons à un nouvel endroit où nous commençons à nous préparer à la vieillesse, à nos années d'automne. Nous comprenons que notre période [notre séjour sur Terre] tire à sa fin. »*
>
> Bev Cardinal, membre du CAGS

AFFIRMATION :

Je grandis comme le font, autour de moi, les plantes médicinales résilientes, enracinées et rayonnantes.

Quand votre parcours de guérison vous semble difficile, répétez cette affirmation. Elle pourra donner plus de sens à votre vie.

Guide des plantes médicinales : Le foin d'odeur

« C'est là que je marche : sur le Chemin du foin d'odeur. C'est un éveil spirituel qui m'est venu il y a sept ans. En m'éveillant, j'ai vu des choses… Quand on marche sur le Chemin du foin d'odeur, on est dans deux mondes à la fois. On est dans le monde physique, mais il faut aussi trouver l'équilibre du monde spirituel. »

Ray de Duck Bay (Manitoba)
dans Returning to Ceremony
Fiola (2021), p. 184.

Le foin d'odeur est une plante médicinale qui symbolise l'unité, l'harmonie et l'équilibre. Son doux parfum invite l'énergie positive, la paix et la guérison. Les Métis l'utilisaient. Gabriel Dumont se purifiait par la fumée du foin d'odeur. Il en faisait une tresse en forme de croix qu'il portait sur lui[11]. Le foin d'odeur peut nous apporter un réconfort apaisant et nous rappeler la beauté et la résilience de la vie. Il peut nous aider à faire venir de la nouveauté dans notre vie. Passer du temps avec le foin d'odeur peut nous aider à réveiller nos liens avec nos ancêtres et avec les cycles de la Création. Le foin d'odeur peut nous aider à recadrer le deuil, d'un lieu de douleur à un lieu de commémoration et de souvenir.

Nous vous encourageons à réfléchir à cette plante médicinale sacrée et à envisager des moyens de l'intégrer à votre parcours de guérison.

11 *Fiola (2021), p. 31.*

Prendre soin de nous et assembler notre ballot : cérémonies, messages, prières et activités

Un ballot est une collection d'objets sacrés – un tambour ou une pipe, par exemple – qu'une personne reçoit au cours de sa vie. Ces objets sont porteurs d'enseignements importants et de responsabilités. Un ballot nous donne une orientation. Il peut aussi réunir nos savoirs, nos enseignements, nos pratiques et nos cérémonies. Des enseignements et des cérémonies sont là pour vous assister au fil de ce guide.

Les activités de guérison proposées dans cette partie font appel à vos sens : la vue, le goût, le toucher, l'odorat et l'ouïe. Nos sens nous aident à vivre de puissantes expériences du monde. Ces activités visent aussi à renforcer vos liens avec vous-même, avec votre famille, avec ceux qui habitent le Monde des Esprits et avec le Territoire. Chaque activité donne de la valeur à votre ballot. Votre ballot est votre collection de connaissances et d'habiletés qui favorisent votre mieux-être général.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire ces activités de guérison. Tant que vous abordez ce processus avec de bonnes intentions, votre Esprit vous guidera dans l'apprentissage et la réflexion qui vous feront du bien. Vous pouvez envisager ces activités dans n'importe quel ordre, n'importe quand, et seulement si vous vous sentez prêt à le faire.

> *« J'ai vécu ma première expérience dans une suerie [il y a longtemps]… Il m'est arrivé quelque chose dans cette suerie. Il y avait surtout… il n'y avait pas beaucoup de femmes. Je pense que nous étions seulement trois. Tous les autres étaient des hommes. Et après, je ne me souviens pas exactement de ce qui s'était passé à l'intérieur, sauf que les chants, le tambour et les chants avaient vraiment pénétré en moi… Pendant la dernière ronde, j'ai pris ma… on apporte une couverture dans la suerie pour s'asseoir dessus. J'ai pris ma couverture, j'ai couru vers les buissons, je me suis couchée dans les buissons, et j'ai pleuré, j'ai sangloté, j'ai sangloté. Je me suis dit : "Je suis enfin arrivée chez moi. Je suis enfin chez moi." Le simple fait d'aller dans cette suerie, ça m'a fait quelque chose. »*
>
> Mae Louise Campbell, membre du CAGS

Chaque personne a un parcours de guérison unique. Écoutez votre cœur et vos sens, et choisissez ce qui semble bon pour vous.

Activité de guérison : écrire des affirmations

Qu'est-ce qu'une affirmation?

Une affirmation est une phrase positive qui nous aide à nous rappeler nos forces, nos valeurs et le genre de personne que nous voulons être. Ces phrases peuvent nous aider à prendre confiance, à maintenir notre concentration et à nous sentir soutenus. Cette pratique est essentielle quand nous vivons un événement difficile ou que nous avons besoin d'entendre du positif.

Les affirmations sont des mots aimables et puissants que nous nous offrons, comme un discours d'encouragement. Ces mots nous rappellent qui nous sommes, à quoi nous tenons et quelle personne nous devenons. Vous pouvez prononcer des affirmations à haute voix, les écrire, les répéter mentalement ou même les afficher au mur ou sur votre miroir pour les voir tous les jours.

Première étape : 30 jours d'affirmations

Vous trouverez plus bas des affirmations conçues par les Aînés, les Gardiens du savoir et les autres membres de l'équipe de rédaction de ce guide. Ces expressions sont enracinées dans les enseignements traditionnels et les expériences vécues de deuil, de perte et de guérison. Ces affirmations visent à vous donner du réconfort, de la force et de la perspective au fil de votre cheminement personnel.

Le deuil est un processus profondément personnel, mais vous n'êtes pas seul. Beaucoup de personnes ont parcouru ce sentier avant vous. Les mots et enseignements des Aînés et des Gardiens du savoir que nous vous proposons ici transmettent la sagesse des générations.

Au cours de votre cheminement, essayez de choisir **une affirmation par jour** pour alimenter votre réflexion. Laissez-la guider votre pensée, votre cœur, votre corps et votre Esprit. Ces affirmations vous offrent un ancrage, des liens et des encouragements, où que vous en soyez dans votre parcours de guérison. Vous pourrez répéter l'affirmation du jour à haute voix ou mentalement, ou l'afficher là où vous la verrez pendant la journée.

1. Je suis bienveillant envers moi-même.
2. Je suis un Esprit formidable.
3. Mon Créateur / mon Dieu / ma puissance supérieure m'aime sans condition.
4. Nos souvenirs sont des dons qui peuvent nous apporter la paix.
5. Nos ancêtres nous rendront visite dans nos rêves pour nous rappeler que nous ne sommes pas seuls dans notre parcours de vie.
6. Il n'y a rien d'obligatoire ou d'interdit dans ma façon de vivre ma perte.
7. Aujourd'hui, je garde mes souvenirs de toi près de mon cœur; ils vont m'aider à garder mon équilibre quand je cheminerai dans le deuil.

8. Aujourd'hui, je vais te rendre hommage par mes larmes.
9. L'amour et les souvenirs que je porte en mon cœur me soutiennent.
10. Ce cheminement sur la Terre est un lieu d'apprentissage.
11. J'écrirai l'histoire de ma vie et j'y tisserai l'amour fantastique que j'ai pour toi.
12. Le deuil n'a pas d'échéance. Rien ne presse.
13. Ce sentiment est douloureux, mais il passera.
14. Prendre soin de soi, ce n'est pas de l'égoïsme, c'est une nécessité.
15. Quand j'inspire, je suis calme. Quand j'expire, j'ai assez de force pour m'occuper de ces sentiments.
16. OUI, j'ai la force et les ressources qu'il faut pour faire face à ce moment de ma vie.
17. J'ai une équipe d'amour et de soutien autour de moi. Nous prenons soin les uns des autres.
18. Je suis en sécurité; des gens m'aiment; je suis capable.
19. Les histoires sont le remède qui remplit les vides en nous et qui nous montrent qui nous sommes.
20. Je porte un cœur doux et une pensée forte.
21. Mes émotions sont ma force.
22. Je peux me fier à mon intuition.
23. Je suis tout ce dont mes ancêtres ont rêvé.
24. Je respecte que mon corps ait besoin de repos.
25. C'est correct de laisser partir les émotions qui ne me donnent rien.
26. Mon deuil n'a pas d'échéance bonne ou mauvaise.
27. Le rire est un bon remède.
28. Le deuil n'est pas nécessairement fixe; il fait partie de notre humanité.
29. Je fais preuve de patience et de gentillesse envers moi-même, parce que je le mérite.
30. Je porte la force de toutes les générations qui me précèdent.

Deuxième étape : créer une affirmation

Une affirmation peut commencer simplement par les mots :

« Je suis… »

Voici quelques exemples :

- ✓ Je suis fort.
- ✓ Je suis assez.
- ✓ Je suis bienveillant envers moi-même et les autres.
- ✓ Je suis toujours en train d'apprendre et de progresser.
- ✓ Je suis un guide utile pour les jeunes.
- ✓ Je fais très bien la cuisine pour nourrir ma famille.
- ✓ Je suis en lien avec une chose plus grande que moi.

À votre tour : Énoncez votre propre affirmation

Voici une liste de mots puissants. Lisez-les et **encerclez** ceux qui vous parlent, qui décrivent la personne que vous êtes maintenant ou que vous voulez devenir. Puis essayez de composer votre affirmation avec ces mots ou dans vos propres mots.

Je suis…

- ✓ Fort
- ✓ Intuitif
- ✓ Franc
- ✓ Une matriarche
- ✓ Capable
- ✓ Brave
- ✓ Ouvert
- ✓ Otipemisiwak
- ✓ Spirituel
- ✓ Créatif
- ✓ Aimable
- ✓ Bispirituel
- ✓ Aimant
- ✓ Ancré
- ✓ Aimé
- ✓ Compétent
- ✓ Résilient
- ✓ Aimé

Maintenant, écrivez votre affirmation :

Je suis .....

Je suis .....

Je suis .....

Je suis .....

Je suis .....

Activité de guérison : le feu sacré

Le feu sacré est un lien entre nous et le monde des Esprits. C'est un élément de bien des cérémonies telles que la suerie et la cérémonie des treize lunes de Grand-mère Lune. Le feu nous donne de la chaleur, des visions brillantes et une protection spirituelle.

Quand nous entretenons un feu sacré après un décès, il dure souvent plusieurs jours. Sa fumée porte nos prières, nos souvenirs et nos messages au monde des Esprits et à ceux qui continuent de nous guider.

Le feu sacré nous invite aux histoires, au deuil et à la réflexion. Il permet à la peine et à l'amour d'exister ensemble. Un feu sacré peut aussi être l'occasion d'offrir du tabac ou d'autres plantes médicinales au feu. Nous envoyons le tabac et les plantes médicinales au monde des Esprits, et le feu sacré peut être un espace de deuil collectif.

> *« Beaucoup d'entre nous ont des cérémonies funéraires différentes. En Colombie-Britannique, par exemple, ils ont une façon particulière de traiter la mort. Ils font une grande cérémonie : ils achètent des vêtements neufs, des couvertures et tout pour la personne trépassée, et ils les brûlent. Ils croient que la personne en aura besoin quand elle passera dans le monde des Esprits. Et ici, parfois, je sais que les gens célèbrent les anniversaires de décès, et qu'ils doivent les célébrer tous les ans pendant je ne sais combien d'années. Je crois que c'est quatre ans. Bref, ils agissent différemment ici. »*
>
> Mae Louise Campbell, membre du CAGS

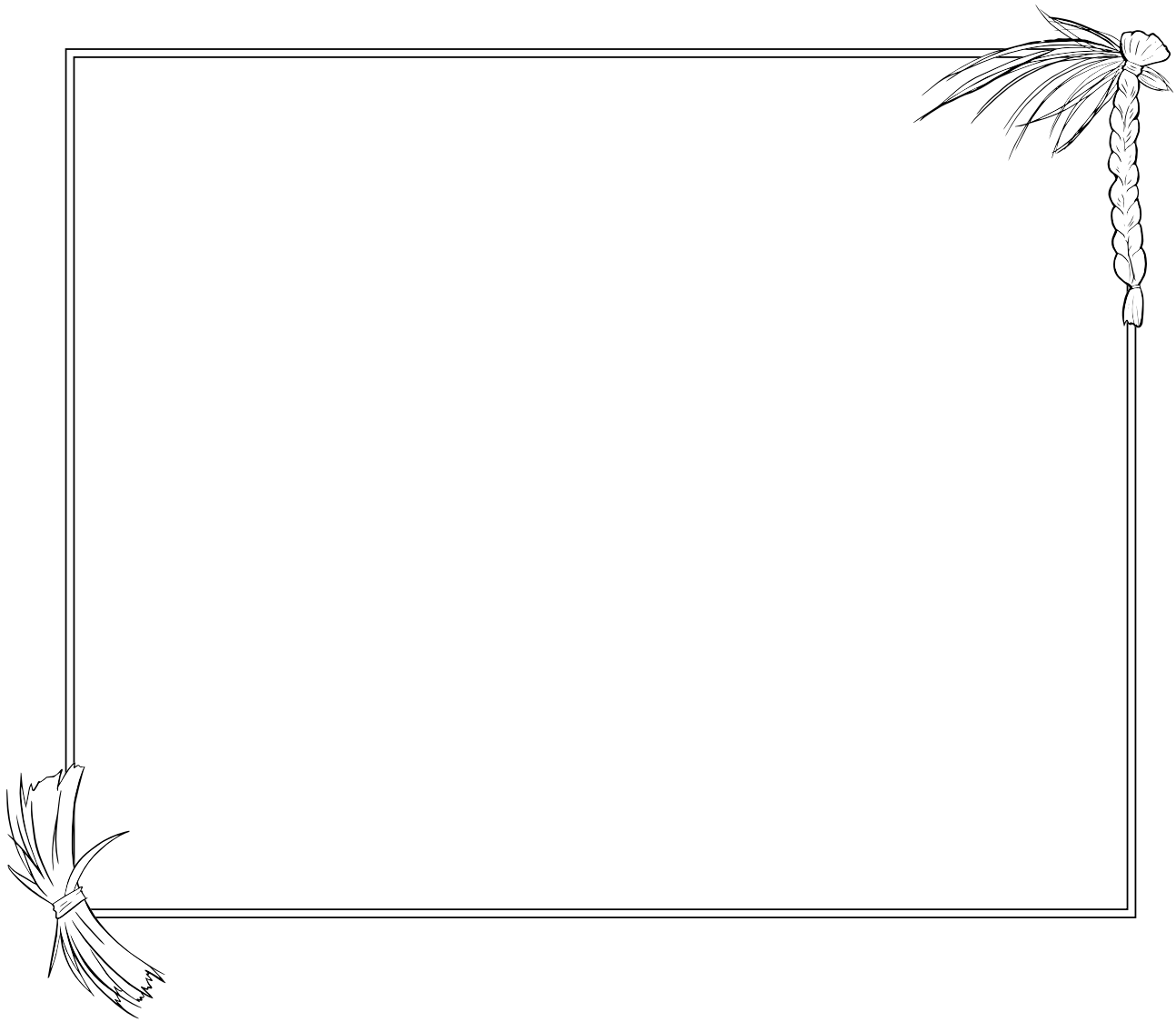
Beaucoup de cultures autochtones considèrent le feu comme un passage entre la Terre et le monde des Esprits. Le feu sacré se voit aussi offrir des plantes médicinales et des offrandes telles que des pochettes de tabac. Un gardien du feu surveille le feu jusqu'à ce qu'il s'éteigne de lui-même.

Il est parfois difficile d'accéder au feu sacré, surtout quand il y a beaucoup de monde – après un décès, par exemple. Mais il existe plusieurs façons d'adapter ses enseignements. Il n'est pas nécessaire d'allumer un grand feu. On peut allumer une bougie, se purifier par la fumée ou brûler une pochette de tabac. Les cérémonies du feu sacré sont parfois très protocolaires, mais les éléments clés sont l'intention et le lien avec l'Esprit. Les bonnes intentions et le respect sont les seuls ingrédients essentiels. Le monde des Esprits verra votre effort.

Réflexion guidée

Profitez d'un moment de calme pour réfléchir aux enseignements du Feu sacré. Puis répondez aux questions de réflexion qui suivent par écrit, par un dessin ou en discutant avec une personne de confiance.

- ✓ Que signifie pour vous l'idée du Feu sacré comme « passage » entre la Terre et le monde des Esprits?
- ✓ Avez-vous déjà participé à une cérémonie ou à un rassemblement où les gens racontaient des histoires ou échangeaient leurs souvenirs à propos d'une personne?
- ✓ Qu'avez-vous ressenti?



Activité de guérison : l'eau, c'est la vie

« Durant un million de lunes
et un million de cycles autour du soleil,
tous ont bu aux rives de ses veines,
tous ceux dont les os sont retournés à sa chair
tous ceux qui viennent d'elle
tous ici maintenant
portant en eux tout ceux qui ont été
et tous ceux qui seront. »

Extrait de « Water Has No Flag », de Christi Belcourt
Belcourt (2024), p. 92.

C'est un être vivant qui possède son propre Esprit. L'eau est souvent présente dans les cérémonies, et son utilisation dépend des besoins de chaque cérémonie. C'est une substance qui nous unit les uns aux autres et aux éléments de la Création. Par exemple, l'eau fournit à beaucoup de communautés une voie de transport (pour les embarcations ou sous forme de route de glace). Elle nous donne tous les aliments dont nous avons besoin en nourrissant les plantes et les animaux.

Comme l'eau nous donne tant de choses, nous devons la respecter et la protéger. Ainsi, les générations futures pourront avoir la même relation significative que nous avec l'eau.

Réflexion guidée

Prenez le temps de réfléchir aux questions qui suivent. Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire qu'une cérémonie ait une certaine apparence pour être considérée comme telle. Les exemples qui suivent illustrent des façons plus conscientes d'inclure l'eau dans notre vie quotidienne.

Comment établir le contact avec l'Esprit de l'eau?

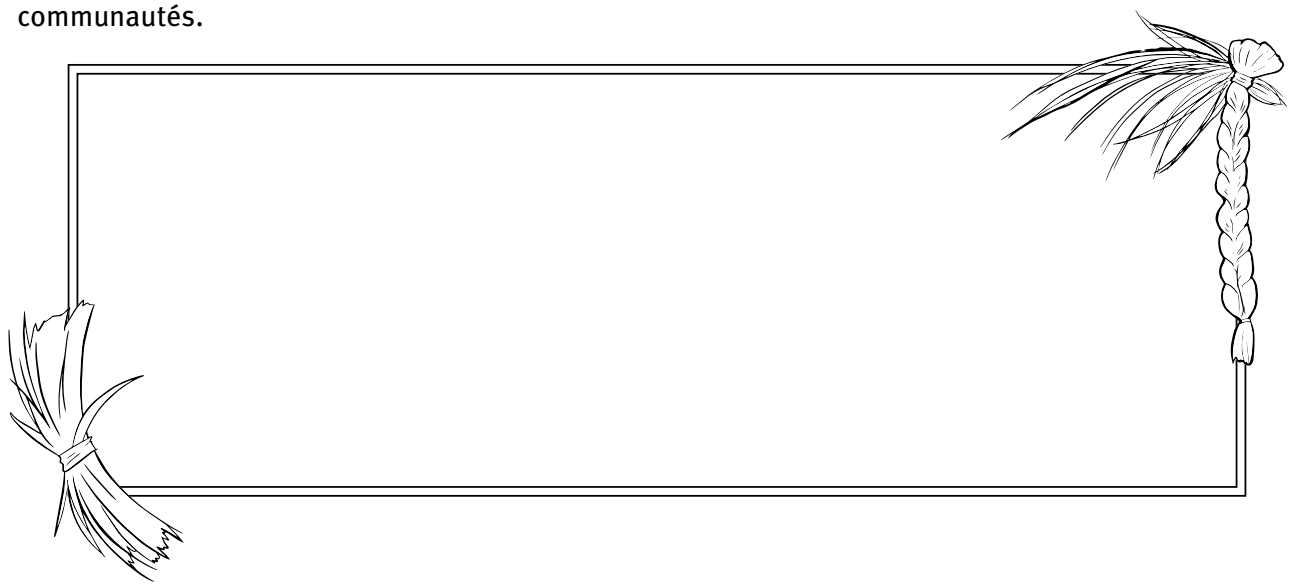
Par exemple :

- ✓ Ayez une pensée de gratitude quand vous buvez de l'eau ou quand vous l'utilisez pour cuisiner.
- ✓ Passez du temps près d'un plan d'eau, comme une rivière ou un lac.
- ✓ Réfléchissez à votre lien avec l'eau quand vous prenez un bain ou que vous vous lavez les mains.
- ✓ Reconnaissez ce que vous voyez, entendez, sentez, goûtez et touchez quand il pleut.
- ✓ Arrosez vos plantes et regardez-les pousser.
- ✓ Apprenez un chant de l'eau.
- ✓ Faites bouger l'eau dans votre corps en marchant, en nageant, en dansant ou en faisant d'autres sortes de mouvements.

Ai-je un moyen de redonner à notre eau? L'ai-je déjà fait?

Par exemple :

- ✓ Utiliser l'eau avec intention quand je cuisine ou que je prends un bain.
- ✓ Pêcher de façon respectueuse et responsable.
- ✓ Participer à une marche de l'eau sacrée dans ma communauté.
- ✓ Pratiquer le recyclage et veiller à éliminer mes déchets.
- ✓ Me tenir au courant des utilisations de l'île de la Tortue et de ses cours d'eau par les compagnies et les communautés.



Cérémonie de guérison : la purification par la fumée

La purification par la fumée est une cérémonie culturelle pratiquée par certains peuples métis sur toute l'île de la Tortue. Les pratiques diffèrent, mais elles comprennent souvent une prière, une réflexion ou une pleine conscience. La purification par la fumée consiste à brûler des plantes médicinales sacrées telles que le foin d'odeur, le cèdre, la sauge et le tabac.

> *« Comme les frères et sœurs vraiment proches, [mon frère Dale et moi] avions beaucoup d'amour, mais aussi beaucoup de conflits… Son épouse Sharon était de la Première Nation de Piapot… ils ont vécu ensemble plusieurs années, et c'est quand Sharon est tombée malade que toute notre famille a découvert une façon différente d'affronter le deuil et le traumatisme, une façon spirituelle, cérémoniale. Le père de Sharon était l'un des Aînés de la Première Nation de Piapot, en Saskatchewan. Quand il rendait visite à sa fille à l'hôpital, il apportait de quoi faire une purification par la fumée. À l'époque, c'était très rare qu'on fasse ce genre de pratique dans un hôpital. Mais il l'a fait. Ce que j'ai bien aimé, c'est qu'il n'a pas demandé d'autorisation. Il a donc fait découvrir à toute notre famille ce genre de pratiques et de cérémonies que nous n'avions jamais vécues. Et je sais maintenant que, dans notre communauté métisse, dans notre culture métisse, il y a des cérémonies et des pratiques. Il m'a fallu toute ma vie adulte pour les découvrir. »*
>
> Bev Cardinal, membre du CAGS

On peut aussi se purifier avec la fumée du champignon qui pousse sur les saules de Bebb. Il ouvre le ciel et laisse monter tous les remèdes et les messages. Il apaise l'esprit quand on n'arrive pas à s'arrêter de penser ou quand des souvenirs ressurgissent sans cesse. On peut allumer ces champignons et se purifier avec leur fumée. Un Aîné ou un Gardien du savoir pourra vous aider à apprendre à utiliser ces plantes médicinales.

Si les protocoles de purification par la fumée d'une communauté diffèrent des vôtres, faites preuve d'humilité et de gentillesse en apprenant ses pratiques. Il n'y a pas de mauvaise façon de se purifier si le geste vient d'une bonne place dans votre cœur.

La fumée sert à nous purifier et à nous apaiser quand nous sentons une tension. On peut observer des variantes de cette pratique partout dans le monde. Elle existe aussi dans diverses religions. Par exemple, on brûle de l'encens dans les églises et les mosquées. Nous nous purifions par la fumée quand nous demandons aux Esprits ou aux ancêtres de nous aider à combler nos besoins de la vie. Nous purifions notre corps pour manifester notre respect aux Esprits qui viennent nous aider.

Voici une façon de vous purifier par la fumée :

- ✓ D'abord, allumez un bâton de purification ou enflammez des plantes médicinales traditionnelles dans un récipient (une coquille d'abalone, par exemple, ou une petite poêle en fonte). Vous arriverez peut-être à obtenir ces plantes médicinales par le troc; vous pouvez aussi les cultiver ou les récolter vous-même. Des trousses de purification par la fumée sont parfois disponibles sur le marché. Vous pouvez aussi en obtenir auprès d'une organisation métisse de votre province.
- ✓ Quand les plantes fument, frottez vos mains au-dessus de la fumée, comme pour les laver.
- ✓ Puis amenez la fumée aux différentes parties de votre corps :
  - Les yeux, pour voir le bien dans les gens.
  - Les oreilles, pour bien écouter.
  - La bouche, pour parler des gens en bien.
  - Le cœur, pour le purifier.
  - Le dos, pour que les gens veillent sur nos arrières.
  - Les cheveux, pour prendre soin de notre ligne de vie.
  - Le long du corps, pour faire le bien avec notre corps.
  - Les pieds, pour cheminer dans une bonne vie.
- ✓ Avec une plume, agitez l'air au-dessus de la fumée pour que les plantes continuent de se consumer pour les autres personnes qui vont se purifier. Laissez les plantes s'éteindre d'elles-mêmes, puis redonnez les cendres au Territoire.

À retenir : Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se purifier par la fumée. Ce qui compte, c'est que ce soit bon pour vous! Cette cérémonie peut être aussi longue ou aussi brève que vous le souhaitez. Vous pouvez la répéter chaque fois que vous en ressentez le besoin.

La purification se fait souvent avec de la fumée, mais il y a plusieurs façons de se purifier sans fumée. Vous pouvez approcher des plantes médicinales de certaines parties de votre corps sans les allumer. Vous pouvez aussi pulvériser une brume d'ambiance aux essences de plantes médicinales sacrées sur votre corps ou près de votre corps. Ces solutions sont utiles quand on veut se purifier, mais qu'on ne peut ou ne veut pas faire de fumée.

Réflexion guidée

Profitez d'un moment de calme pour réfléchir à la pratique de la purification par la fumée. Puis répondez aux questions de réflexion qui suivent par écrit dans un journal intime, par un dessin ou en discutant avec une personne de confiance.

- ✓ Quelle partie du corps à purifier (les yeux, les oreilles, le cœur, etc.) a le plus de résonance pour vous? Pourquoi?
- ✓ Dans votre vie personnelle, avez-vous des moyens de vous purifier ou de redémarrer quand vous vous sentez stressé ou isolé?

Activité de guérison : les enseignements du foin d'odeur

« Rose
Je t'ai vue tendre les bras
pour m'accueillir comme une cousine
ton large sourire de l'autre côté du salon
comme notre grand-mère dans le ciel,
les yeux brillants reflétant l'essence des étoiles
une femme
qui savait que la Famille est un remède »

Extrait de « Medicine Women » par Jennifer Adese
Adese (2024), p. 85.

Le foin d'odeur est une plante médicinale sacrée qu'on associe souvent à l'amabilité. Nous le traitons avec un immense respect. Nous le tressons avec la même douceur que si nous tressions les cheveux de notre grand-mère. On peut récolter le foin d'odeur dans la nature ou le cultiver dans un jardin.

Le tressage du foin d'odeur

Selon un enseignement, les trois mèches d'une tresse de foin d'odeur représentent nos ancêtres (les générations passées), les générations futures et les enseignements sacrés.

Le tressage de ces trois mèches est un hommage aux liens profonds entre le passé, le présent et l'avenir. Un brin de foin d'odeur se rompt facilement, mais une tresse est solide. Un brin de foin d'odeur se rompt facilement, mais une tresse est solide. Nous aussi, nous sommes plus solides quand nous nous appuyons sur les enseignements, sur notre famille et sur notre histoire. Nous ne sommes jamais seuls. Les Esprits de ceux qui nous ont précédés et de ceux qui viendront après nous et la sagesse que nous portons cheminent à nos côtés.

L'Aînée anichinabée Betty McKenna parle aussi de l'importance de la **quatrième partie d'une tresse de foin d'odeur :** le brin qui lie le bout de la tresse. Cet élément représente la **communauté.** Il assure la cohésion de tout le reste et nous rappelle que la communauté est essentielle à notre force et à notre guérison.

Comme tout est interrelié, la guérison que vous réalisez pour vous-même est aussi une source de guérison pour vos ancêtres et pour les générations futures. Le tressage du foin d'odeur n'est pas qu'un enseignement; c'est aussi un moment propice à la réflexion. Il nous aide à penser à notre rôle, à notre histoire et à notre parcours.

Réflexion guidée

Prenez un moment pour réfléchir aux enseignements du foin d'odeur. Puis répondez aux questions de réflexion qui suivent par écrit, par un dessin ou en discutant avec une personne de confiance.

- ✓ Y a-t-il en vous des enseignements, des savoirs ou des caractères de votre famille, de vos amis, de votre partenaire ou de vos ancêtres?
- ✓ Quels enseignements, quels savoirs ou quels caractères aimeriez-vous transmettre aux générations futures? Avez-vous prévu des moyens de les transmettre?

Activité de guérison : la cérémonie du brossage

> *« L'une des cérémonies que j'ai trouvées les plus importantes pour certains événements ou certaines périodes de ma vie, c'est celle de la purification par le brossage avec une branche de cèdre ou un éventail de plumes d'aigle. »*
>
> Nicki de Lorette (Manitoba) dans Returning to Ceremony
> *Fiola (2021), p. 189.*

Réflexion guidée

Au cours de votre apprentissage sur la cérémonie du brossage, posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Qu'est-ce que vous pourriez ou pouvez ressentir si vous vous libérez d'un fardeau que vous avez porté dans votre deuil? Vous est-il déjà arrivé de trouver difficile de pardonner à une personne décédée ou sortie de votre vie?
- ✓ Selon vous, y a-t-il un type de deuil qu'une cérémonie de brossage soutiendrait particulièrement bien?

Les cérémonies qui entourent la mort peuvent être un moyen sacré de rendre hommage à une personne atteinte d'une maladie affectant sa qualité de vie et de soutenir notre propre parcours de guérison. Il existe plusieurs variantes de la cérémonie du brossage sur l'île de la Tortue. Des communautés utilisent des objets sacrés tels qu'une plume d'aigle ou un rameau de cèdre pour enlever des fardeaux. L'Aîné st'at'imc Gerry Oleman présente ses enseignements sur la cérémonie du brossage dans la vidéo ci-contre (code QR) et ci-dessous.

> *« La cérémonie du brossage aide à éliminer les fautes des personnes décédées. On la pratique pour brosser le proche décédé, quand l'Esprit l'a quitté et qu'il ne reste plus qu'un corps. Dans ma culture, on dit que l'Esprit demeure présent durant quatre jours. On brosse donc la dépouille pour en enlever les fautes entre les proches, les amis et la personne disparue, pour y mettre fin. C'est fait. Maintenant, la personne peut voyager dans le monde des Esprits, parce que nous avons enlevé ces fautes. Vous aussi, laissez partir les fautes survenues entre vous et votre être cher. En effet, nous les avons enlevées et elles se trouvent dans les rameaux ou dans tout autre objet que vous avez utilisé. »*
>
> *Une fois le brossage terminé, « on remet (les rameaux ou ce qui a servi au brossage) dans la terre ou dans l'eau. Maintenant, nous avons enlevé ces fautes, et nous les avons rangées là où elles ne blesseront plus personne. C'est vraiment une très belle cérémonie, si les gens la comprennent. Les gens entrent et s'approchent de votre être cher avec une plume ou un rameau de plante médicinale, pour enlever les fautes qui ont été commises entre êtres humains, car tous les êtres humains commettent des fautes. Mais maintenant, nous allons les ranger là où elles ne blesseront plus personne. »*

Cette cérémonie peut-elle avoir lieu seulement après un décès?

« C'est une très belle petite cérémonie. Je l'ai pratiquée sur la dépouille, mais aussi au cimetière, quand la dépouille est recouverte de terre. Je prends des rameaux et je balaie la terre. Là encore, cela signifie qu'on enlève les fautes entre cette personne et celles qui sont toujours là, pour qu'elles ne blessent plus personne. »

Activité de guérison : l'infusion de cèdre et les enseignements du cèdre

L'infusion de cèdre est un remède traditionnel qui sert à purifier le corps, la pensée, l'Esprit et le cœur. Elle élimine les énergies négatives et favorise la guérison sur tous les plans. Des Anciens et des Gardiens du savoir disent qu'on peut allumer du cèdre pendant un orage. On peut s'en servir avec la médecine des eaux à des fins de purification et de guérison. Cette plante médicinale pousse dans plusieurs régions de l'île de la Tortue. Elle est une source de subsistance et de réconfort depuis des générations.

Le cèdre est généralement associé à la sécurité. Dans certaines communautés, les gens placent du cèdre au-dessus des seuils de porte et des fenêtres pour se protéger. Au-delà de son rôle cérémonial, le cèdre est un fournisseur de vie : il crée de l'oxygène et offre ainsi de quoi respirer à tous les êtres. Le cèdre est aussi un arbre qui contribue à maintenir la santé des écosystèmes. Il protège le sol et l'eau et procure un abri à beaucoup de créatures de la forêt. C'est à la fois un remède physique et spirituel.

Quand nous récoltons du cèdre, nous devons manifester du respect pour les arbres. Pour cela, nous récoltons seulement ce dont nous avons besoin. Nous plaçons aussi une offrande de tabac au pied de l'arbre. De plus, nous faisons notre cueillette sur des arbres différents pour éviter de surexploiter le même arbre.

Boire une tasse d'infusion de cèdre est une excellente occasion d'avoir un moment de pleine conscience. Ce moment vous permet d'être présent à vous-même, à vos pensées et à l'infusion que vous avez préparée.

Les liens suivants (en anglais) mènent aux sites de RRC Polytech au Manitoba (https://www.rrc.ca/indigenous/2020/03/25/healing-with-cedar-at-home/) et du Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James (https://www.creehealth.org/health-tips/traditional-medicine-cedar), où l'on explique comment préparer la tisane de cèdre.

Rappel : Comme avec n'importe quel remède, éveillez votre conscience quand vous buvez une infusion de cèdre. En règle générale, évitez d'en boire plus de trois tasses par semaine. Si vous êtes enceinte ou que des problèmes de santé compromettent votre utilisation de remèdes traditionnels, parlez-en à un Aîné ou à un prestataire de soins de santé.

Activité de guérison : libérer ses émotions

> *« Il y a eu un trépas dans notre famille. Une mort subite. Et je crois que certains membres de la famille ont suivi cette voie [spirituelle autochtone] avant le trépas de leur parent… J'ai été attirée par ses effets curatifs… J'ai vu la guérison que la purification par la fumée et le jeûne apportaient à beaucoup de membres de la famille. Et c'est ça qui m'a attirée. »*
>
> Lightning Rattle Woman de Duck Bay (Manitoba) dans Returning to Ceremony
> *Fiola (2021), p. 210.*

Les émotions associées au deuil sont parfois complexes, et elles évoluent constamment. Quand nous éprouvons une gamme d'émotions difficiles et mélangées, il est parfois trop difficile de toutes les exprimer.

Dans le même ordre d'idées, l'Aînée kanyen'kehà : ka Diane Boots prodigue ses enseignements sur une pratique de libération émotionnelle dans la vidéo ci-contre (code QR) et ci-dessous.

Quand aurais-je besoin de cette pratique de libération des émotions?

« Si tu es engorgé par tes émotions, tu n'iras nulle part. Tu vas simplement rester dans cette douleur et dire : "Je n'arrive pas à fonctionner, à penser, à prendre des décisions", simplement parce que tu es gelé dans le temps. Il faut donc que tu fasses sortir ces émotions. Il faut que tu fasses revenir la respiration dans ton corps. »

Comment faire pour libérer mes émotions?

« Habituellement, je fais passer les émotions dans un feu sacré et je les libère. Pour libérer tes émotions, tu peux utiliser ta respiration, crier, raconter ton histoire. Il y a toutes sortes de moyens de libérer ses émotions, mais j'utilise généralement un feu sacré. Surtout quand une émotion est soudaine et qu'on a besoin de la faire sortir, il faut crier "Pourquoi? Pourquoi?", et la colère sort avec tout le reste. »

Pour plus de détails sur les feux sacrés, voir à la section précédente la cérémonie de guérison « Le feu sacré ».

Quel est le but de cette cérémonie?

« On a seulement besoin d'arriver à sentir de nouveau une respiration. C'est ce que les gens me disent après coup : **"Oh mon Dieu, je respire enfin! Il n'y a plus rien qui m'écrase."** *Quand je fais cette cérémonie, il faut parfois des* **heures** *de travail avec la personne avant qu'elle finisse par* **laisser sortir ses émotions.** *»*

Il est important de libérer ses émotions. Le deuil peut nous rendre malades si on le garde en-dedans[12].

12 *Bylund-Grenklo et al. (2016).*

Activités d'ancrage

La libération des émotions peut aider les familles à libérer leur stress, leur anxiété et leur douleur affective. Cette libération est particulièrement nécessaire avant, pendant ou après une perte. Libérer ses émotions peut aider à nous apporter la clarté, la paix et le soulagement de la détresse affective. Certaines personnes ressentent une nouvelle énergie positive; elles deviennent pleines d'énergie ou elles relaxent assez pour dormir.

Faites l'essai de l'exercice quotidien suivant pour bien vous ancrer et pour donner un coup de pouce à votre santé mentale, physique, affective et spirituelle.

- ✓ Prenez trois respirations très profondes par le nez. Remplissez-vous le ventre et les poumons. Retenez votre respiration au moins cinq secondes. Puis expirez par la bouche.
- ✓ Maintenant, vous devez vous ancrer. Adoptez une posture solide, debout, les pieds juste à l'extérieur des cuisses. Fermez les yeux et respirez lentement trois fois.
- ✓ Maintenant, imaginez que des racines poussent sous vos pieds. Imaginez que ces racines traversent le couvre-plancher, le bois ou le métal, le sous-plancher, le gravier et le sable. Continuez jusqu'à ce que vous trouviez un énorme rocher dans le sol et enveloppez-le de vos racines pour vous ancrer.

Exercice : libérer le deuil

L'exercice qui suit en est un de libération des émotions. Vous pouvez faire cet exercice par vous-même ou avec l'aide d'une autre personne qui vous guidera. Cette expérience est très intime. Une confiance mutuelle entre les deux personnes est donc nécessaire. Faites cet exercice dans un endroit privé où personne ne vous entendra.

Si vous aidez une personne à faire l'exercice :

1. Demandez-lui de vous dire de quels sentiments ou de quelle expérience elle veut se libérer.

2. Debout à côté de la personne, faites ce qui suit :

    a) Purifiez la personne par la fumée, avec la plante médicinale de votre choix. Vous pouvez utiliser de la sauge, du foin d'odeur ou d'autres herbes médicinales.

    b) Demandez à la personne de prendre trois longues respirations profondes en aspirant par le nez et en expirant par la bouche.

    c) Convenez de l'endroit où sera la « poubelle », un contenant ou un espace symbolique près de la personne. Cette poubelle lui servira à y jeter ses émotions ou ses expériences quand elle va souffler ou crier.

    d) Demandez à la personne d'imaginer sa douleur affective (perte, traumatisme, etc.), de lui donner la forme d'une boule et de la placer dans son estomac. Donnez-lui le temps de laisser grossir la boule en prenant des respirations lentes et profondes. Demandez-lui de vous faire un signe de tête quand elle sera prête à libérer la boule.

e) Quand la personne est prête, votre rôle d'aidant consiste à placer une plume ou votre main au bas de son estomac. De l'autre main, appuyez doucement sur son dos, à la même hauteur. Votre travail consiste à prier pour sa sécurité et sa libération.

f) Dites à la personne qu'il n'est plus nécessaire de retenir cette douleur. Demandez-lui d'aspirer profondément et d'expirer fortement pour faire monter le fardeau affectif en forme de « boule ». Pour l'aider à faire monter cette « boule » dans son corps, connectez-vous avec son énergie et tirez la boule vers l'extérieur par sa bouche. Après, dites-lui de jeter la boule dans une poubelle. Avec de la pratique, vous apprendrez à sentir ce qui se libère. Vous saurez combien de fois la personne doit répéter ce processus. Si la personne se sent étourdie, faites-la prendre une pause et encouragez-la à recommencer quand elle sera prête.

g) Une fois que la personne se sent à l'aise de souffler, dites-lui de donner de la voix à son souffle. La personne pourrait hésiter à crier ou hurler. Rassurez-la, dites-lui que c'est correct. Assurez-vous que l'environnement lui permet de s'exprimer en toute sécurité. Beaucoup d'entre nous ont appris toute leur vie à ne pas crier ni pleurer. Si la personne n'arrive pas à crier, demandez-lui d'imaginer qu'elle crie à la personne ou à l'événement qui lui a fait mal. La personne pourrait se sentir étourdie ou avoir des nausées. Elle pourrait aussi avoir une forte envie de taper des pieds pour faire sortir le trop-plein d'énergie. N'oubliez pas que ces émotions s'accumulent dans son corps depuis des années. Il est essentiel d'être patient. Encouragez la personne à continuer de s'exprimer, mais sans la forcer. Certains ont besoin d'avancer à petits pas.

h) Quand la personne dira qu'elle a terminé, aidez-la à relaxer. Purifiez-la par la fumée et donnez-lui un verre d'eau ou une tasse de tisane. La personne doit prendre soin d'elle-même comme si elle venait de subir une intervention chirurgicale. Elle doit se reposer, éviter de sortir en public et boire beaucoup de liquides.

Si vous le préférez, vous pouvez aussi faire cette activité par vous-même. Dans ce cas, tenez vos deux paumes ouvertes sous votre estomac. Puis tirez l'énergie vers le haut et faites-la sortir par votre bouche.

Réflexion guidée

Prenez le temps de penser à la libération des émotions. Puis répondez aux questions de réflexion qui suivent par écrit, par un dessin ou en discutant avec une personne de confiance.

✓ Utilisez-vous un moyen de libérer vos émotions dans votre vie quotidienne?

- Exemples : de la musique, une certaine émission de télé, de l'activité physique, la purification par la fumée

✓ Quand vous ressentez de la colère, comment se manifeste-t-elle? Cette expérience est-elle différente quand la colère a un lien avec un deuil ou une perte?

Activité de guérison : la gigue et le violon

La musique de violon métis est un mode d'expression de notre culture. On peut adapter des chansons connues à chaque personne et à chaque région. Le simple fait d'écouter cette musique peut contribuer à votre guérison et à votre mieux-être. Vous pouvez écouter du violon métis en personne et en ligne, où que vous soyez.

En personne : Assistez à des rassemblements culturels et à des festivals tels que Back to Batoche, en Saskatchewan (en juillet), et le Festival du Voyageur à Winnipeg (en février).

En ligne : Dans vos applis de musique, retrouvez des classiques tels que la « Gigue de la rivière Rouge », interprétés par des légendes comme John Arcand. Écoutez des artistes contemporains comme The Red River Ramblers et Brianna Lizotte, en nomination aux prix Juno. Le gouvernement métis Otipemisiwak, en Alberta, a publié un album intitulé « Métis Fiddling for Dancing », disponible en diffusion continue ou en téléchargement.

Essayez d'écouter des morceaux de chacun de ces artistes.

Réflexion guidée

- ✓ Comment votre Esprit entre-t-il en contact avec la musique de violon métis?
- ✓ Quels types d'émotions ressentez-vous en entendant cette musique? Quelles pièces pourraient vous aider à guérir?
- ✓ Le violon métis est une tradition ancienne. Qu'est-ce que votre Esprit ressent actuellement au contact de cette histoire?

La Gigue de la rivière Rouge est un style de danse métis que nos familles pratiquent depuis très longtemps. Nous dansons sur la musique des violoneux. Cette danse met en jeu des pas de gigue et des jeux de pieds, qui suscitent souvent beaucoup d'émoi chez les spectateurs. C'est une façon de célébrer et de raconter des histoires! Le fait de rire tous ensemble est aussi une forme de libération.

La gigue exige à la fois de la structure (les pas traditionnels) et de la spontanéité (les jeux de pieds). Cet équilibre pourrait avoir un lien avec votre parcours de deuil. Vous pourriez ressentir le besoin d'avoir à la fois une routine et la liberté de vous exprimer.

Vous pouvez regarder la danse ou giguer en personne, ou visionner des vidéos en ligne dans votre fauteuil.

En personne : Assistez à des rassemblements culturels et à des festivals tels que Back to Batoche, en Saskatchewan (en juillet), et le Festival du Voyageur à Winnipeg (en février).

En ligne : Recherchez des vidéos de gigues métisses dans les canaux YouTube du Rupertsland Institute ou de CBC Kids. Regardez des groupes tels que les Louis Riel Métis Dancers et les Ivan Flett Memorial Dancers.

Visionnez quelques vidéos sur la gigue et faites-en l'essai si vous le pouvez. Vous pourriez aussi avoir du plaisir à taper des pieds ou des mains sur votre chaise!

Réflexion guidée

- ✓ Qu'est-ce que votre corps a ressenti quand vous avez dansé ou regardé des gigues?
- ✓ Quelles émotions avez-vous fait sortir ou avez-vous reconnues en dansant?
- ✓ Quelles histoires ou quelles célébrations imaginez-vous quand vous voyez ou que vous dansez une gigue?

Activité de guérison : la musique en tant que remède

Le deuil n'est pas un cheminement linéaire. Il comporte plusieurs couches de pertes personnelles et de traumatismes intergénérationnels. Ce deuil englobe aussi les effets néfastes et continus de la colonisation.

La musique est un remède traditionnel. Nos communautés s'en servent pour rendre hommage aux émotions, pour réfléchir, pour raconter des histoires et pour s'unir les uns aux autres.

La liste de lecture qui suit peut être un espace de réflexion, de souvenir, de relaxation et de connexion avec soi. Elle se compose de musiques traditionnelles et modernes jouées par des artistes autochtones. Ces chansons pourraient avoir un sens personnel pour vous et pour votre deuil. Les artistes métis sont identifiés par le symbole de l'infini ∞. Nous vous invitons à prendre le temps d'écouter cette liste de lecture ou d'en construire une par vous-même, et de l'écouter quand le moment vous semble propice.

- ✓ Medicine Man, par Blue Moon Marquee ∞
- ✓ Light of the Moon, par Celeigh Cardinal ∞
- ✓ Wouldn't Be Home, par Don Amero ∞
- ✓ Our Purpose Here, par Ferron ∞
- ✓ I Got a Dream, par Berk Jodoin ∞
- ✓ Whispering Pines, par Kyle McKearney ∞
- ✓ Unforgettable, par Amanda Rheaume ∞
- ✓ Long Winter Nights, par Andrina Turenne ∞
- ✓ Four Directions Prayer, par Andrea Menard ∞
- ✓ The Unforgotten, par iskwē ∞
- ✓ Paper Town, par Brandi Vezina ∞
- ✓ Make It Through, par Kris Paul ∞
- ✓ Red River Valley, par The Red River Ramblers ∞
- ✓ Tahnis Cunningham in Concert, par l'Institut Gabriel-Dumont ∞
- ✓ Remember Me, par Fawn Wood
- ✓ Blackbird, par Emma Stevens
- ✓ Honor Song, par Jeremy Dutcher

- ✓ Prayers for the People, par Joel Wood
- ✓ Land Back (avec Boogey the Beat et Chippewa Travellers), par A Tribe Called Red (maintenant connu sous le nom de The Halluci Nation)
- ✓ Home to Me, par N'we Jinan Artists (jeunes d'Attawapiskat)
- ✓ HOKA, par Boogey The Beat
- ✓ Warpath, par Drezus
- ✓ Hear Our Prayers, par Joel Wood
- ✓ Darling Don't Cry, par Saskatchewan Indigenous Cultural Centre, Red Bull
- ✓ I'm Right Here, par Young Spirit
- ✓ Pain & Strength, par N'we Jinan Artists (Kyuquot, Colombie-Britannique)
- ✓ Gentle Warrior (avec Devon Paul et Thunder Herney), par Kalolin Johnson
- ✓ We Shall Remain (It Wasn't Taken Away), par Kalolin Johnson
- ✓ You are my sunshine, par Kalolin Johnson
- ✓ Time Traveler (avec Desirae Harp), par Lyla June
- ✓ Mamwlad, par Lyla June
- ✓ Sky World, par Bear Fox performed by Teio Swathe
- ✓ Tree Song, par Carl Swan
- ✓ Eagle Song, par The Red Shadow Singers
- ✓ Water Song, par Akwesasne Women Singers, production de Mohawk Media Creations
- ✓ Walk with Me, par Adrian Sutherland
- ✓ Dirt Roads, par Tia Wood
- ✓ Wildflowers (Creeland Cover), par Art Napoleon
- ✓ Redemption Song & Talkin Bout a Revolution (Creeland Cover), par Art Napoleon

Activité de guérison : l'artisanat et la perle spirituelle

« Quand j'ai appris le perlage, j'ai vécu un moment de connexion avec ma grand-mère, un moment vraiment spirituel. Je ne m'étais jamais sentie comme cela. Je me suis sentie bien, et c'était une sensation vraiment extraordinaire. Et ça arrive chaque fois : elle vient quand je fais du perlage. »

Une participante à un cercle de partage sur le mieux-être culturel dans Kaa-Wiichihitoyaahk : We Take Care of Each Other
Métis Nation British Columbia (2021), p. 69.

On appelle souvent les Métis le « peuple du perlage floral » à cause de la broderie perlée unique à notre culture. Au XIXe siècle, elle ornait tout, des vide-poches aux vêtements et aux couvertures pour chien[13].

« par la perle elle s'est remplie
par la perle elle est tenue
par l'aiguille elle est solide »

Extrait de « She Worries Beads », poème de Marilyn Dumont
Dumont (2015), p. 33.

Qu'est-ce qu'une perle spirituelle?

Quand une personne fait du perlage, elle met beaucoup de soin, de temps et de sens dans ses motifs. Le perlage peut être une activité calmante, créative et curative. Dans un ouvrage de perlage, une perle spirituelle est une perle qui tranche avec les autres perles d'un motif par sa couleur, par exemple. Certains pourraient y voir une erreur, mais elle est placée là intentionnellement.

13 *Métis Nation British Columbia (2021), p. 68.*

Cette perle spirituelle vise à nous rappeler un fait d'une grande importance : nous ne sommes pas parfaits, et c'est normal.

Nos imperfections et nos expériences imparfaites font partie de ce qui nous rend beaux, humains et uniques.

Le sens caché de la perle spirituelle

Souvent, les perles spirituelles ne sont pas cachées; elles sont fièrement mises en évidence dans le perlage. Ces perles sont une source d'enseignement sur l'humilité. Cet enseignement nous montre que nos imperfections méritent qu'on les aime et qu'on s'en souvienne, et non qu'on en ait honte.

Il nous rappelle que dans la vie, comme dans le perlage, il nous arrive de faire des erreurs, de prendre le mauvais chemin ou d'être confrontés à des obstacles. Au lieu de viser la perfection, nous pouvons trouver de la beauté dans n'importe quelle situation, même si tout ne fonctionne pas comme prévu.

Chaque perle, même celle qui « n'est pas à sa place », a un but dans le motif, tout comme chaque expérience que nous vivons contribue à nous façonner.

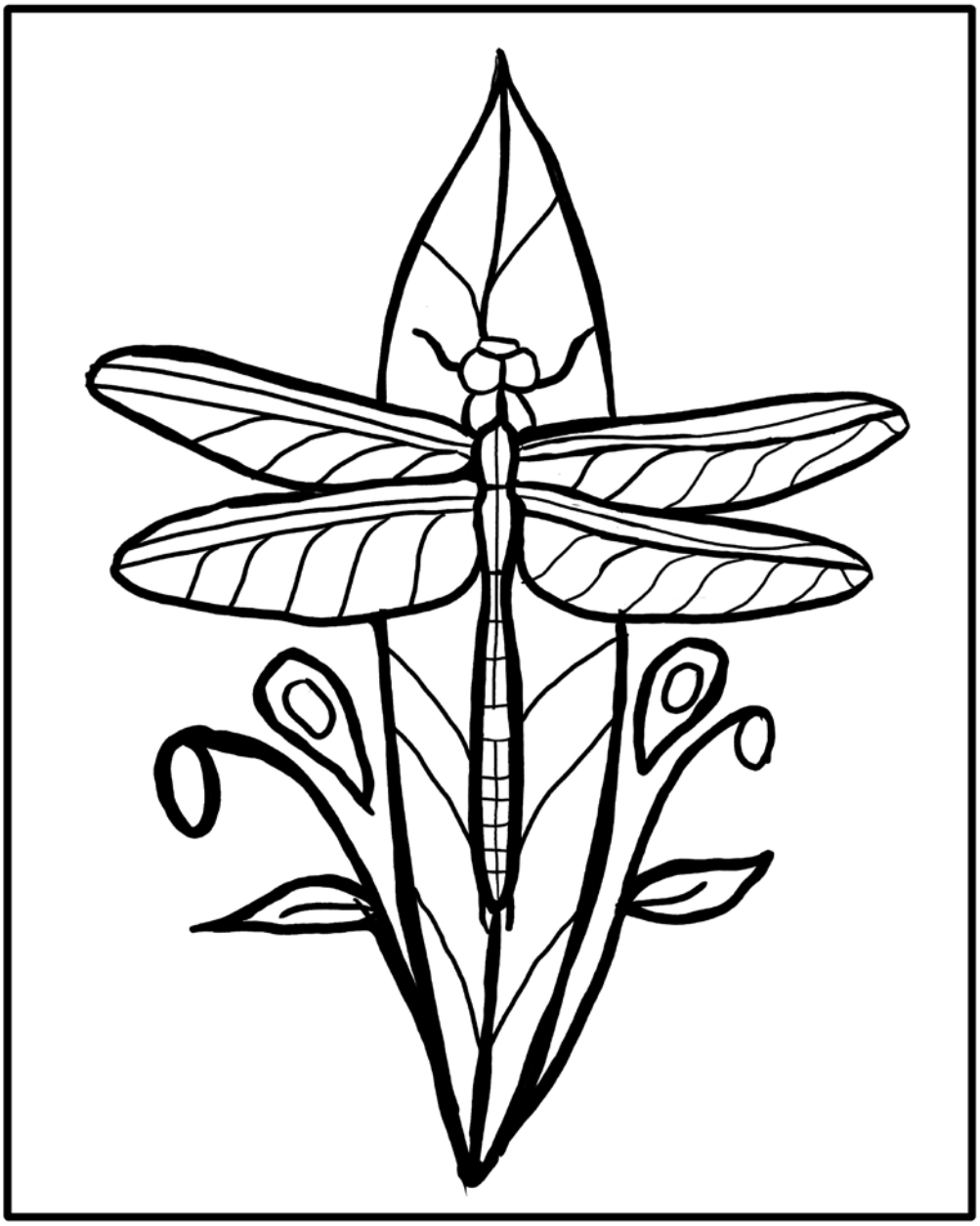
Réflexion guidée

- ✓ Quel lien cet enseignement a-t-il avec le deuil? S'applique-t-il à vos expériences?
- ✓ Quelles pensées et quelles émotions surviennent quand vous réfléchissez à l'utilité d'une perle spirituelle?
- ✓ Cet enseignement a-t-il un effet sur votre façon de considérer les erreurs?

Page à colorier : prendre contact avec notre être physique

La page à colorier qui suit vous aidera peut-être à vous recentrer et à vous ancrer pendant que vous réfléchissez à votre deuil. Le coloriage pourra vous aider à entrer en contact avec votre moi physique et à apprécier la beauté de ce que vos mains peuvent créer.

Le coloriage offre une pause rapide quand les pensées se bousculent. Il ouvre un espace calme et relaxant où vous pourrez décanter vos sentiments. Il offre aussi un moyen d'exprimer des émotions difficiles à traduire en mots.



Le mieux-être physique impliquant le corps crée le but : poursuivre avec de l'aide

L'hiver réduit le monde au silence. Il fait tout ralentir; c'est une saison propice pour la réflexion. Pendant cette période calme, réfléchissez à toutes les bonnes choses que vous avez faites pour vous aider dans votre cheminement. Manifestez votre gratitude pour le chemin parcouru et pensez à la guérison qui viendra.

Quand nous allons de l'avant, le deuil ne disparaît pas; il devient une partie de nous. Nous apprenons à le porter d'une façon qui nous donne du sens et de la force.

La guérison ne consiste pas à oublier, mais à grandir.

Pour poursuivre notre guérison, nous devons maintenir nos liens avec ce qui nous soutient : la communauté, la langue, la culture. Le changement durable prend du temps et des soins, et il progresse grâce à ces relations.

Il est essentiel de prendre soin de nous-mêmes d'une façon globale et équilibrée. Cet équilibre, c'est bouger, bien manger, se reposer, rencontrer des gens, participer à des cérémonies et rendre hommage à ce qui compte pour soi. Ces actions nous aident à maintenir la guérison que nous avons réalisée.

> ***« La beauté de la culture métisse… c'est que ces cercles ont toujours la possibilité de s'agrandir. Nous allons toujours t'accueillir. Nous allons toujours te faire une place. Sans jugement, sans stéréotype, et moi… Ça me fait avancer jour après jour. Ça me donne un formidable sentiment de sécurité. »***
>
> Bev Cardinal, membre du CAGS

AFFIRMATION :

Je vais aller de l'avant vers un but.

Quand votre parcours de guérison est compliqué, répétez cette affirmation. Elle pourra vous aider à retrouver un sentiment de finalité et à continuer d'aller de l'avant.

Guide des plantes médicinales : Le cèdre, li sayd[14]

Le cèdre est une plante médicinale protectrice et purificatrice. Ce lien direct avec le Territoire est reconnu comme un protecteur quand nous sommes vulnérables, une conséquence fréquente du deuil et de la perte. Vous pouvez faire brûler du cèdre au cours d'une cérémonie ou l'ajouter aux rituels de purification; vous pouvez même en ajouter à un bain. Il aide les gens à soigner leurs blessures affectives et à renouer avec la Terre et avec leur communauté. Vous pouvez en mettre dans vos chaussures pour vous protéger contre

14 *Barkwell (2018), p. 5.*

les mauvais remèdes. En l'utilisant, on favorise la libération, l'ancrage et le renouveau et on ouvre un espace de transformation à travers le deuil. Il peut aussi aider à traiter l'infection d'une blessure.

Nous vous encourageons à réfléchir à cette plante médicinale sacrée et à envisager des moyens de l'intégrer à votre parcours de guérison.

Quelles sont les prochaines étapes? Aller de l'avant avec le deuil : cérémonies, messages, prières et activités

Il y a plusieurs cheminements possibles, et rien ne nous oblige à marcher seuls. Les Aînés et les Gardiens du savoir portent les enseignements, les histoires et les langues de nos ancêtres. Par exemple, Maria Campbell dit :

> *« Selon eux, de l'autre côté [celui des Esprits], c'est une vieille dame qui nous souhaite la bienvenue; il y a une sage-femme/grand-mère de ce côté-là [pour nous ramener au monde des Esprits][15]. »*

> ***« Mais pour moi, personnellement, mes liens les plus profonds, les plus significatifs avec mes racines culturelles viennent de ces contacts en personne… C'est un investissement dans nos générations futures. »***
>
> Bev Cardinal, membre du CAGS

Ces dons sont destinés à être partagés. Cette sagesse aide les générations futures à se renforcer. Maria Campbell parle des rôles importants des grand-mères et des tantes pour aider les familles confrontées à une perte :

> *« Quand quelqu'un était mourant, l'une d'elles venait rester avec nous, pour prendre soin de la personne mourante, mais aussi de la famille… Elle faisait la cuisine, préparait des plats spéciaux… et sa cuisine avait un effet calmant… Elle faisait une soupe extraordinaire. Personne n'en parlait jamais, mais quand on la voyait faire ça, on savait que tout allait bien[16]. »*

Nous adaptons nos cérémonies et nos pratiques au monde d'aujourd'hui, mais le cœur de nos enseignements reste le même : le mieux-être n'est pas qu'une affaire personnelle; nous le construisons ensemble. Quand nous nous aidons les uns les autres, nous renforçons notre sens de la finalité et nous approfondissons notre lien avec toutes nos relations.

15 *Anderson (2011), p. 154.*

16 *Anderson (2011), p. 156.*

Hommage aux histoires dans le contexte du deuil : mes mots, mon lien

> *« Les vieilles dames entraient, elles racontaient des histoires en riant. Elles faisaient des blagues avec la personne mourante, tu vois, pour qu'elle puisse rire et se sentir bien. »*
>
> Maria Campbell, dans *Life Stages and Native Women Anderson (2011), p. 156.*

Les langues autochtones sont davantage que des mots : elles sont le reflet de notre vision du monde, de notre culture et de notre lien avec le Territoire. Le michif est la langue distinctive des Métis. Beaucoup de Métis parlent aussi le français, l'anglais ou le cri. Pour bien des gens, la faculté d'adaptation et la connaissance de plusieurs langues sont des éléments de l'identité métisse! La connaissance de ces langues aide les Métis à exprimer leur identité et à établir des relations[17].

La langue porte les récits oraux, les cérémonies et les enseignements qui se sont transmis depuis des générations. Elle joue un rôle essentiel dans notre façon de comprendre le deuil, la perte et le processus de guérison.

> *« Pour mes nohkoms, le pouvoir qui leur restait, c'était les histoires qu'elles connaissaient et qu'elles racontaient. En plus des **acimowina,** comme celle au sujet de ma tante Betsy. Ma Cheechum racontait aussi les **ahtyokaywina,** qui se racontent seulement en hiver, à partir de la première neige jusqu'au printemps, quand les grenouilles commencent à chanter. Les **ahtyokaywina** nous apprennent comment nous en sommes venus à vivre ici et nous enseignent les tabous et les lois de notre peuple. Certains de ces récits racontent des exploits insensés et héroïques de Wesakachak pour enseigner aux jeunes comment mener "une bonne vie" et pour rappeler aux plus vieux de demeurer sur cette voie. »*
>
> Maria Campbell, dans *Life Stages and Native Women Anderson (2011), p. xvii.*

Chaque famille ou communauté métisse peut avoir sa propre langue et ses propres enseignements, particulièrement en ce qui concerne le deuil. Par exemple, certains ont appris à éviter de prononcer le nom de la personne trépassée pendant un an après sa mort. Toutes ces pratiques sont uniques. Elles démontrent notre respect pour la personne décédée et pour son voyage dans le monde des Esprits.

Par la langue, nous rendons hommage à ceux qui nous ont précédés et nous trouvons la force de porter notre deuil par des moyens signifiants et enracinés dans la culture. La langue façonne notre identité et nos sentiments. Elle guide les cérémonies et nous aide à nous souvenir de ceux qui ont cheminé vers le monde des Esprits. Même si vous êtes encore en apprentissage ou que vous faites des fautes, votre effort a de l'importance. Vos ancêtres sont fiers de chaque pas que vous faites.

L'apprentissage de notre langue traditionnelle nous aide à renouer avec notre culture et notre communauté. Même le fait d'apprendre de petites expressions est une excellente façon de commencer.

17 *Rupertsland Institute (2022), p. 2.*

Vous pouvez apprendre à saluer ou à vous présenter. Chaque mot prononcé est une façon de rendre hommage à nos ancêtres et de raviver les Savoirs traditionnels. Nos langues se sont préservées au fil des générations. Elles se sont transmises par la parole et par l'écrit.

Pour enrichir notre connaissance de notre langue traditionnelle, nous pouvons :

- ✓ Étudier avec des Aînés ou des Gardiens du savoir.
- ✓ Suivre des cours de langues.
- ✓ Utiliser d'autres ressources.

Les ressources en ligne qui suivent pourront vous aider à apprendre votre langue.

- ✓ Musée canadien des langues – Outils et ressources pour l'apprentissage des langues autochtones
  - Cette compilation de ressources en ligne comprend des articles, des applis, des documents historiques, des enregistrements sonores, des dictionnaires, des cartes, des jeux, etc.
- ✓ Dictionnaires michifs
  - L'Institut Gabriel-Dumont a créé des dictionnaires de michif du Sud et du Nord, enrichis d'audioclips produits par les linguistes michifs Norman Fleury et Vince Ahenakew.

« C'est seulement quand j'ai été adulte que j'ai commencé à étudier ma véritable culture et nos pratiques. Même la langue, la perte de la langue, j'en porte le deuil, parce que je ne sais pas parler le michif. Je pense que c'est une langue globalement menacée. Une poignée de personnes le parlent couramment; on fait constamment appel à elles pour documenter notre langue… J'ai suivi très assidûment des cours de michif avant la COVID. Tous les mardis, il y avait un cercle de tantes et de vieilles personnes michifs, et notre enseignante parlait couramment le michif. Enfant, elle a parlé le michif dans sa maison jusqu'à l'âge de cinq ans, et puis on lui a dit… à ce qu'il paraît, l'agent de surveillance est venu à la maison et a dit à sa grand-mère que cette enfant devait aller à l'école, à son école à lui. Elle a donc été forcée d'apprendre l'anglais. Mais c'est seulement cette génération-là; il suffit d'une génération pour que notre langue disparaisse de nouveau. Nous nous réunissions assidûment tous les mardis soir. Elle nous préparait des devoirs et nous les faisions, nous nous exercions sans cesse. Mais là encore, si tu n'utilises pas une langue, tu vas la perdre. Et nous sommes très vulnérables à la perte de ce morceau de notre culture. »

Bev Cardinal, membre du CAGS

Quand nous apprenons une langue, nous pouvons exprimer nos idées et nos sentiments par un dessin comme nous ne saurions pas l'exprimer avec la langue que nous possédons. Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes et pour **dessiner** vos réponses.

À retenir : Le but de cette activité est la réflexion. Votre façon de dessiner ou de crayonner dépend de vous. Il n'est pas nécessaire que votre dessin soit précis, poli ou clair pour les autres.

1. Quel mot ou quelle expression connaissez-vous déjà ou aimeriez-vous apprendre dans la langue parlée par votre famille (le michif, le français ou le cri)? Pourquoi cette expression ou ce mot est-il important pour vous?

2. Comment pourriez-vous intégrer simplement cette langue dans votre quotidien?
(Exemples : pour saluer quelqu'un, pour vous présenter, pour nommer des plantes ou des animaux.)

Activité : le cercle des savoirs

Les Aînés et les Gardiens du savoir ont un rôle central dans nos communautés. Ils portent en eux des histoires, des enseignements, des traditions, une langue et des cérémonies. Cette sagesse s'est transmise au fil des générations, et nous pouvons la transmettre à la génération suivante. Les Aînés et les Gardiens du savoir nous aident à maintenir nos liens avec notre histoire, ils nous guident à travers les obstacles et ils soutiennent notre guérison et notre croissance.

Les Savoirs traditionnels se communiquent souvent par la tradition orale, qui se transmet de cœur à cœur, au fil des générations et du temps. Certains enseignements ne peuvent s'écrire ni se partager à l'extérieur de la communauté. C'est à cause de ce protocole culturel qu'il est si vital d'établir des relations respectueuses au sein de notre propre Nation.

Comment entrer en relation avec un Aîné ou un Gardien du savoir

Les Aînés et les Gardiens du savoir mènent une vie qui a beaucoup de sens, et leurs connaissances suscitent la confiance. Ces personnes ne sont pas toujours disponibles. Mais quand elles le sont, elles offrent un puissant soutien à notre apprentissage de la langue, des cérémonies, du mieux-être et du deuil.

Une approche respectueuse

Chaque communauté a ses propres processus, mais on procède généralement comme suit pour demander de l'aide à un Aîné ou à un Gardien du savoir.

- ✓ Présentez-vous. Dites votre nom, vos noms de famille métis, d'où vous venez ou qui vous envoie.
- ✓ Posez des questions au sujet du protocole. Certains Aînés ou Gardiens du savoir métis vous feront savoir qu'ils aimeraient qu'on leur offre du tabac. Les Aînés métis apprécient souvent les tisanes et les baies. On peut acheter des tisanes de la prairie, des baies ou des confitures de baies à l'épicerie. En cas de doute, demandez à la personne quel protocole utiliser pour lui demander conseil.
- ✓ Faites votre demande. Dites clairement ce que vous demandez (de l'aide, des enseignements, des conseils).
- ✓ Faites une offrande protocolaire. Si possible, offrez du tabac à l'Aîné à son arrivée ou au moment de lui formuler votre demande. Cette offrande est une marque de respect qui lui permet de décider s'il acceptera votre requête.

Si un Aîné ou un Gardien du savoir n'est pas disponible, ce n'est pas grave. On peut trouver certains Savoirs traditionnels dans d'autres sources telles que des organismes communautaires, des vidéos, des ressources en ligne, des livres et les gens de notre entourage.

La colonisation nous a fait oublier une grande partie de nos savoirs. Il est essentiel de redécouvrir ce que nous avons perdu et de réapprendre. Le savoir est aussi bon si on l'apprend d'une autre source. Nous honorons tout autant nos ancêtres et notre culture.

Nos apprentissages viennent de beaucoup de gens et de lieux, surtout avec le temps. Ces gens et ces lieux deviennent un cercle de soutien à notre parcours d'apprentissage. Examinez l'illustration des mains et posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Quelles personnes ou quelles choses ont facilité vos apprentissages au sujet de votre culture, de vos traditions ou de votre histoire?
- ✓ Que feriez-vous si vous vous posiez des questions au sujet de votre langue, de vos cérémonies, de votre culture ou de votre histoire?

Consignes :

Pour chacune des mains, pensez à une personne ou une ressource qui pourrait vous aider. La ressource peut être un site Web, un livre ou un lieu. Il peut s'agir d'une chose qui vous a déjà aidé à enrichir vos connaissances au sujet de votre culture et de vos traditions.

Activité sur les Savoirs traditionnels : des racines solides, des branches bourgeonnantes

Adapter les Savoirs traditionnels signifie que nous honorons nos racines. Cette adaptation consiste à trouver de nouveaux moyens de les porter vers l'avenir. Il s'agit d'intégrer la sagesse ancestrale avec ce que nous savons aujourd'hui. Cet équilibre aide à soutenir la langue, la culture et l'autodétermination.

Nos communautés ont toujours été fortes, résilientes et créatives. Aujourd'hui, nous continuons de consolider cette force. Nous trouvons des moyens de faire entrer nos valeurs dans des lieux qui ne nous ont pas toujours soutenus, comme les écoles, les hôpitaux et les lieux de travail.

> *« Pour moi, c'est une question d'héritage. Je veux que ma petite-fille et un jour, peut-être, mes arrière-petits-enfants, mes arrière-arrière… les générations à venir, qu'elles se voient encore représentées d'une façon très bonne et positive, pas cachées, pas perdues… comme les langues et les traditions perdues, mais qu'elles soient fières de dire : "Je suis une personne métisse." »*
>
> Bev Cardinal, membre du CAGS

Comment nous adaptons-nous?

- ✓ Dans les hôpitaux, des travailleurs de soutien ou des Aînés autochtones fournissent des soins spirituels. Ils sont particulièrement utiles dans les moments difficiles, comme à la fin de la vie.
- ✓ Dans le secteur de la santé, les défenseurs et les aidants métis veillent à faire entendre nos valeurs et nos voix.
- ✓ L'usage traditionnel du tabac est protégé dans les hôpitaux et les foyers de soins de longue durée de l'Ontario en vertu de la *Loi favorisant un Ontario sans fumée.* Cette loi prévoit un lieu sûr où les Autochtones et leurs fournisseurs de soins peuvent pratiquer des cérémonies de purification par la fumée, par exemple.
- ✓ Dans certaines provinces – en Saskatchewan, par exemple –, la guérison sur le Territoire est offerte aux citoyens inscrits comme Métis. En Colombie-Britannique, il existe une ligne de crise réservée aux Métis. Les provinces de l'Alberta, de la Saskatchewan, du Manitoba et de l'Ontario ont toutes une ligne de soutien en bien-être mental.
- ✓ Des thérapeutes métis tels que Cathy Richardson décrivent comment nous pouvons organiser nos propres cérémonies et de nouveaux rituels pour faire notre deuil et aller de l'avant.

Ces changements sont importants. De telles politiques réduisent le préjudice, favorisent la guérison et donnent une place au mieux-être spirituel dans des systèmes extérieurs aux peuples autochtones.

L'importance de l'adaptabilité

L'adaptabilité est une forme de force. Elle nous permet de cheminer dans deux mondes tout en restant fidèles à nous-mêmes. Il ne s'agit pas d'oublier nos traditions. Il s'agit de les porter avec nous tout en allant de l'avant. Quand nous sommes ouverts à la croissance et au changement :

- ✓ Nous relevons les défis avec résilience.
- ✓ Nous pratiquons le pardon, y compris en étant bienveillants envers nous-mêmes.
- ✓ Nous apprenons à incorporer les Savoirs traditionnels dans nos croyances et nos pratiques et au-delà.

Activité : des racines solides, des branches bourgeonnantes

Cette activité vous aidera à réfléchir aux moyens de rester fidèle à vous-même, à votre famille et à votre culture tout en vous ouvrant au changement.

L'adaptation des Savoirs est comparable à un arbre. Les racines représentent vos traditions, vos enseignements et les savoirs de votre communauté. Les branches et les feuilles représentent vos nouvelles façons d'apprendre, de croître ou de vous adapter.

Sur l'arbre ci-contre :

Sur deux ou trois racines, indiquez les valeurs ou enseignements qui ont le plus d'importance pour vous.

Sur deux ou trois feuilles, indiquez de nouvelles façons d'utiliser ces valeurs dont vous avez été témoin (ou dont vous avez entendu parler). Exemples : l'usage de la médecine traditionnelle dans un hôpital, l'apprentissage d'une langue en ligne, le partage de Savoirs traditionnels dans des réseaux sociaux.

Activité : la décolonisation active et le mieux-être

La décolonisation porte un regard sur les expériences historiques et actuelles des peuples autochtones. Elle explore les effets des systèmes non autochtones sur les Autochtones. La décolonisation est un processus continu. Nous examinons les systèmes et les idées qui existent dans les communautés autochtones. Puis nous nous demandons s'ils favorisent la pérennité de nos modes de savoir et nos façons d'être et de guérir.

> *« Évidemment, il existe un fossé des générations et des différences entre les générations, mais il faut que nous arrivions à attirer les jeunes, à les ressourcer et à les engager sur cette voie. Et je vois ça tout le temps : aider les aidants. »*
>
> Bev Cardinal, membre du CAGS

Par exemple, dans les perspectives non autochtones, le mieux-être met souvent l'accent sur les autosoins. Certes, il est essentiel de prendre soin de nous-mêmes, mais les enseignements des grandes familles métisses nous rappellent que nous sommes tous liés les uns aux autres.

Notre mieux-être dépend de la santé de notre communauté, de notre Mère la Terre et de toute la Création. Au lieu de tenter de nous ajuster aux idées non autochtones sur la guérison, nous pouvons revenir à notre vision holistique du mieux-être. Cette approche nous amène à veiller sur nous-mêmes ensemble, à nous entraider et à prendre soin du monde qui nous entoure.

> *« Je n'avais aucune idée de ce que je faisais. C'était instinctif. Mais le simple fait de créer un espace sûr, juste la dignité… Alors notre petite équipe – on s'appelait les Avengers, le petit groupe des Avengers –, on s'est dit : "Comment on va lui rendre hommage? Qu'est-ce qu'on va faire?" Eh bien, on va informer les gens. Et s'ils veulent envoyer des messages, on va lui lire les messages. Même si elle n'était pas éveillée, je crois personnellement qu'elle a pu les entendre et les assimiler. Et nous avons littéralement passé les deux derniers jours de sa vie à faire ça, tour à tour, pendant 48 heures. J'ai vécu là une expérience incroyable, tout à fait unique. Nous lui avons rendu hommage d'une bonne façon. »*
>
> Bev Cardinal, membre du CAGS

Le mieux-être individuel et collectif

- ✓ Le **mieux-être individuel** signifie qu'on prend soin de sa santé physique, affective, mentale et spirituelle.
- ✓ Le **mieux-être collectif** signifie qu'on prend soin de sa communauté, du Territoire et de tous les êtres vivants.

Chez les Métis, nous savons que c'est ensemble qu'on arrive à un véritable mieux-être. Quand nos communautés et le Territoire sont solides, nous sommes solides nous aussi. On ne se guérit pas tout seul; nous nous appuyons sur les enseignements traditionnels et sur notre entourage.

Le repos, un geste de décolonisation

Dans la société occidentale, le repos est souvent considéré comme peu prioritaire. Le travail passe avant tout. Mais pour plusieurs Métis, le repos est essentiel à l'équilibre.

Dans certaines communautés, la saison hivernale est le moment de ralentir, de réfléchir et de se rétablir. L'hiver permet à notre Mère la Terre de se préparer et de se renouveler avant de passer à la saison suivante. Nous reflétons ce processus en nous-mêmes, car les humains aussi ont besoin de temps pour se reposer, réfléchir et se renouveler.

Se reposer, c'est par exemple faire la sieste, aller prendre un café avec de bons amis, marcher lentement le long d'une rivière ou prendre un bain. Ces pratiques sont des exemples de repos physique et affectif.

Le repos, c'est aussi s'asseoir tranquillement tout seul, écrire son journal, faire de l'art ou admirer un paysage magnifique près de chez soi. Ces pratiques sont des exemples de repos mental et spirituel.

Le repos est un élément essentiel du processus de guérison. Il n'est pas nécessaire d'être « complètement guéri » pour mériter de se reposer. Le temps que vous prenez pour marquer une pause, pour respirer et pour répondre à vos besoins est un élément vital de votre parcours.

À retenir :

- ✓ La guérison est un processus à la fois personnel et partagé.
- ✓ Vous avez le droit de vous reposer, surtout si vous êtes en deuil.
- ✓ Votre mieux-être a des liens avec votre communauté, avec le Territoire et avec la culture.
- ✓ Les petits pas vers l'équilibre et le repos font partie de la décolonisation de votre parcours.

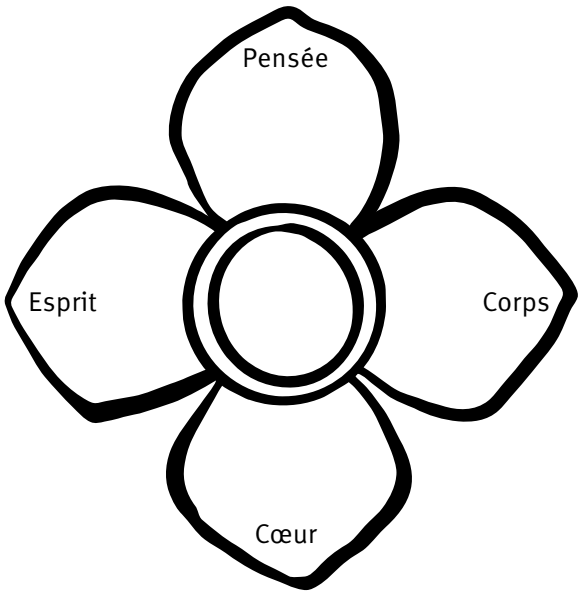
Activité de mieux-être

Posez-vous cette question : Comment puis-je aider ma pensée, mon corps, mon Esprit et mon cœur à se reposer?

Dans chacun des quatre pétales, écrivez ou dessinez une pratique que vous utilisez – ou que vous aimeriez utiliser – pour avoir un repos équilibré.

Retournez à la rubrique « Votre plan de soutien au deuil » dans la partie **« Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir ».**

Êtes-vous d'accord avec les domaines d'action, les objectifs et les stratégies de votre plan de soutien? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter ou modifier?



Ajouts :

.....

.....

.....

Modifications :

.....

.....

.....

Activité de réflexion : les souvenirs en tant que remède

Selon Mae Louise Campbell, nous ne réagissons pas à toutes les pertes de la même façon. Mais nous avons toujours la responsabilité de prendre soin de nous-mêmes et de poursuivre notre croissance personnelle.

> *« Quand ma mère est morte, elle avait plus de 90 ans, et je me souviens qu'elle souffrait beaucoup. Alors, comment ai-je réagi à sa mort? Je me souviens d'avoir prié son Esprit : "Je t'en prie, fais ce dernier voyage, parce que je ne veux plus te voir souffrir, ma mère." Donc, nous réagissons différemment pour chaque personne... Car notre cheminement, c'est celui du moi. Nous sommes responsables de notre moi et de nos fautes. Et j'ai appris à gaspiller tellement d'énergie pour changer un autre être humain, à gaspiller tellement d'énergie à ce qui manque, et ça te revient tout le temps, même le deuil et la perte. Ça nous revient, à chacun de nous. Je pense que la présence du Créateur et la croissance de l'Esprit dans tout être humain t'obligent à assumer la responsabilité de toutes tes pensées, tes paroles, tes actions et tes réactions, et à t'efforcer de les améliorer. Je pense que c'est très important. »*
>
> Mae Louise Campbell, membre du CAGS

Prenez un moment pour réfléchir à la perte que vous avez mentionnée par écrit au début de ce guide. Même si le deuil nous semble parfois trop lourd, il peut aussi être porteur de messages, de leçons ou de souvenirs. Ces messages nous aident à grandir et à évoluer. Les leçons peuvent être des signes de force, de gentillesse, de gaieté ou d'enseignements, ou simplement la façon qu'avait la personne de vous faire sentir que vous étiez en sécurité et qu'elle vous aimait.

Première étape : l'héritage de ma perte

Dans les cadres ci-dessous, **dessinez, écrivez** ou **décrivez** un message, une leçon ou un souvenir que vous porterez avec vous. Il peut s'agir d'une chose qui vous aide à ressentir votre lien avec ce que vous avez perdu, ou d'une chose que vous avez apprise à cause de cette expérience. Il n'est pas nécessaire que ce soit la chose la plus importante que vous avez apprise. Laissez-vous simplement guider par ce qui vous vient à l'esprit.

(Vous pouvez utiliser des mots, des images, des couleurs, des symboles, tout ce qui vous semble bon.)

Cadre 1 :
Un message ou un souvenir que je porte depuis cette perte.

Cadre 2 :
Comment ce message m'aide à aller de l'avant.

Deuxième étape : regarder en soi

Parfois, le deuil fait surgir des sentiments compliqués ou difficiles. C'est normal. On peut se sentir triste et trouver quand même un sens. Prenez un moment pour penser à vous-même et à ce que cette expérience vous a appris.

- ✓ Y a-t-il un enseignement, un souvenir ou un trait de caractère que vous voudriez qu'on retienne de vous?
- ✓ Est-ce que cette volonté influe sur votre façon d'agir ou de traiter les autres aujourd'hui?
- ✓ À retenir : Le deuil n'est pas une chose dont on « se remet »; c'est plutôt une chose avec laquelle nous apprenons à grandir. Et parfois, les souvenirs que nous portons deviennent un remède qui nous aide à guérir et à poursuivre notre route.

Page à colorier : prendre contact avec notre être physique

La page à colorier qui suit vous aidera peut-être à vous recentrer et à vous ancrer pendant que vous réfléchissez à votre deuil. Le coloriage pourra vous aider à entrer en contact avec votre moi physique et à apprécier la beauté de ce que vos mains peuvent créer.

Le coloriage offre une pause rapide quand les pensées se bousculent. Il ouvre un espace calme et relaxant où vous pourrez décanter vos sentiments. Il offre aussi un moyen d'exprimer des émotions difficiles à traduire en mots.

Conclusion : rapporter son ballot chez soi

Nous vous remercions d'avoir pris le temps d'explorer ce guide. Le deuil n'est pas une chose qu'on peut précipiter ou résoudre. C'est une chose que nous apprenons à porter en nous et avec laquelle nous apprenons à grandir avec le temps. Votre cheminement dans le deuil et la guérison est personnel; il peut se faire par plusieurs chemins. Chaque pas que vous faites est très important.

Tout en continuant votre route, rappelez-vous les enseignements décrits dans ce guide : la guérison se produit en vous, dans votre communauté, sur le Territoire et dans l'Esprit.

Revenez à ce guide dans une semaine, dans un mois ou dans un an. Cette pratique est un excellent moyen de réfléchir à votre cheminement. Elle vous aidera à voir tout le chemin que vous avez parcouru. Que vous reveniez à ce guide souvent ou seulement si vous en avez besoin, sachez que ces enseignements seront toujours ici pour vous aider.

Vous n'êtes pas seul. Dans toutes les familles, les communautés, les générations et les Nations, d'autres personnes font leur propre parcours de guérison. Votre cheminement est un hommage à votre deuil, à votre force et à votre lien avec une chose plus grande que vous.

Soyez bienveillant envers vous-même. Respectez votre pensée, votre corps, votre Esprit et votre cœur. Prenez des pauses au besoin.

Faites toujours confiance à votre Esprit : il vous guidera vers votre destination.

Maarsii, mêrrsî, kinanâskomitin, miigwetch, merci, thank you.

Annexe : Services d'accompagnement en cas de deuil et de perte pour les peuples métis

Les personnes qui vivent un deuil ou une perte ont beaucoup de ressources à leur disposition. Les services de soutien suivants s'adressent aux peuples métis du Canada. N'hésitez pas à vous en servir pour vous aider dans votre cheminement.

Lignes d'assistance téléphonique en cas de crise

Composez le 9-1-1 pour une assistance immédiate.

Services offerts partout au Canada :

- ✓ Ligne d'aide nationale en cas de crise de suicide : Composez ou textez le 9-8-8 de n'importe où au Canada
- ✓ Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : 1 855 242-3310
- ✓ Ligne de soutien pour les femmes, filles et personnes 2SLGBTQI+ autochtones disparues et assassinées (FFADA) : 1 844 413-6649
- ✓ Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- ✓ Ligne d'écoute téléphonique concernant les pensionnats autochtones : 1 866 925-4419

Colombie-Britannique :

- ✓ Ligne d'écoute téléphonique pour les Métis : 1 833 638-4722
- ✓ Ligne d'écoute téléphonique autochtone Kuu-us : 1 800 588-8717

Alberta :

- ✓ Ligne d'assistance aux Autochtones : 1 844 944-4744

Saskatchewan :

- ✓ Assistance 24/7 en matière de santé mentale et de toxicomanie : 8-1-1

Manitoba :

- ✓ Ligne d'assistance et de prévention du suicide du Manitoba : 1 877 435-7170
- ✓ Service d'intervention d'urgence : 204-940-1781
- ✓ Ligne d'urgence pour les jeunes de Winnipeg : 204 949-4777

Ontario :

- ✓ Talk 4 Healing : 1 855 554-HEAL

Québec :

- ✓ Ligne d'écoute téléphonique de l'Association canadienne pour la santé mentale : 418 529-1899
- ✓ Intervention en situation de crise : 8-1-1

Nouveau-Brunswick :

- ✓ Télé-Soins : 8-1-1
- ✓ Ligne d'aide en santé mentale et en traitement des dépendances du Nouveau-Brunswick : 1 866 355-5550
- ✓ Ligne de crise 24/7 de Carrefour pour femmes : 1 844 853-0811

Nouvelle-Écosse :

- ✓ Ligne d'écoute provinciale en santé mentale et en traitement des dépendances : 1 888 429-8167

Île-du-Prince-Édouard :

- ✓ Ligne d'accès en santé mentale et en toxicomanie de l'Î.-P.-É. : 1 833 553-6983

Terre-Neuve :

- ✓ Ligne d'écoute en santé mentale et en toxicomanie : 8-1-1

Yukon :

- ✓ Ligne d'assistance Reach Out (ROSL) : 1 844 533-3030

Territoires du Nord-Ouest :

- ✓ Soutien en santé mentale et en toxicomanie : 8-1-1
- ✓ Ligne d'aide des TNO : 1 800 668-0844

Nunavut :

- ✓ Service d'aide Kamatsiaqtut : 1 800 668-3333
- ✓ Youthspace.ca : 1 833 456-4566

Ressources du Portail palliatif canadien

- ✔ **Canadian Healing Quilt**
  Un espace en ligne dédié au legs d'une personne décédée. Il prend la forme d'une courtepointe à laquelle chacun peut ajouter un carreau. Ce type de courtepointe protège le souvenir de la personne décédée et lui rend hommage. Ainsi assemblées, ces histoires de vie provenant de tous les coins de l'île de la Tortue apportent une source de réconfort et de fierté. https://healingquilt.ca/

- ✔ **Living My Culture : Métis**
  Une série de vidéo et de ressources qui abordent de nombreux sujets liés à la fin de vie, au deuil et à la perte. Elles donnent la parole à de nombreux Gardiens du savoir, dont des Aînés, des membres de famille et des prestataires de soins de santé. https://livingmyculture.ca/culture/m%C3%A9tis/

Services de counselling et de soutien sur mesure pour les Métis

- ✔ **Alberta :**
  Le gouvernement métis Otipemisiwak offre 12 heures de counseling gratuit (par téléphone, vidéo ou clavardage), jour et nuit, tous les jours, en anglais et en français. Les citoyens de la Nation métisse de l'Alberta peuvent composer le 18777290261.

- ✔ **Colombie-Britannique :**
  La Métis Nation British Columbia offre une ligne d'écoute téléphonique. Composez le 1 833 638-4722.

- ✔ **Manitoba :**
  La Fédération des Métis du Manitoba offre une aide gratuite aux citoyens métis de la rivière Rouge sur sa ligne téléphonique de mieux-être mental. Composez le 1 833-390-1041, poste 1 Elle propose également un programme d'accompagnement au deuil et à la perte et de renforcement des relations, d'une durée de huit semaines. Pour obtenir de l'information ou vous inscrire, composez le 204-599-0238.

- ✔ **Ontario :**
  La Nation métisse de l'Ontario offre du counseling, des services d'évaluation sur la santé mentale et la toxicomanie et une aide à l'orientation personnelle. Composez le 1 800-263-4889, poste 7.

- ✔ **Saskatchewan :**
  La Métis Nation-Saskatchewan offre aux Métis de cette province un accès à des services d'aide adaptés à la culture en santé mentale et en toxicomanie. Composez le 1 855 671-5638 (du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h) ou, après les heures de bureau, le 1 877 767-7572.

Programmes sensibles aux traumatismes

- ✔ **Caring Hearts :**
  Programmes de soutien et éducation en lien avec le deuil, la perte, les traumatismes et la résilience. Groupes de soutien, counselling, ressources éducatives, camps pour les enfants et les adolescents, et soutien en matière de santé mentale pour tous. Pour plus de détails, composez le 306 523-2780 ou écrivez à contactus@caringheartssk.ca. https://www.caringheartssk.ca/

  - Groupe de soutien en cas de deuil ou de perte
  - Cercles de guérison avec des Aînés
  - Groupe de soutien post-suicide
  - Services d'accompagnement du deuil et groupes de soutien en cas de perte périnatale
  - Groupe de soutien en cas de perte d'un enfant
  - Soutien face à une perte anticipée
  - Ateliers d'art-thérapie
  - Café de la mort (espace de conversation sans ordre du jour)
  - Camps pour enfants endeuillés

Services de soutien pour les personnes disparues et les FFADA2S

- Cercles de guérison
- Séances d'éducation
- Soins sensibles aux traumatismes
- Outils d'auto-prise en charge
- Groupes de soutien pour les familles
- Partenariats avec les services d'aide aux victimes

Services de counselling et de soutien sur mesure pour les Autochtones

- ✔ **Medicine Bear Counselling (Ka Ni Kanichihk)**
  Soutien aux familles de FFADA2S avec services et counselling pour les Aînés. https://kanikanichihk.ca/

- ✔ **Leading Black Wolf Program**
  Pour les jeunes pris en charge par la protection de l'enfance. Soutien pour développer leur autonomie et atteindre leurs objectifs. https://kanikanichihk.ca/children-youth-and-family/leading-black-wolf/

Soutien pour les personnes 2SLGBTQ+

- ✔ **2-Spirited People of the 1st Nations : Crisis Response Team (Toronto)**
  Soutien en matière de santé mentale et en cas de crise basé sur la sagesse et les valeurs autochtones. https://2spirits.org/tcss/

- ✔ **2 Spirits in Motion Society**
  Organisation nationale qui soutient les membres de la communauté 2S par la mobilisation, les cérémomies, la représentation et le leadership jeunesse dans toute l'île de la Tortue. https://www.2spiritsinmotion.com/

- ✔ **Egale**
  Organisation pancanadienne visant à influencer les politiques publiques par l'éducation et la défense des droits. Ressources sur différents sujets, dont les expériences des personnes 2SLGBTQI avec la démence, la pleine conscience et la violence sexiste. https://egale.ca/

- ✔ **Interligne**
  Services d'écoute, d'intervention et d'information pour la communauté LGBTQ+. Composez ou textez le 1 888 505-1010. https://interligne.co/

- **LGBT National Youth Talkline**
  Ligne téléphonique confidentielle pour les jeunes de 25 ans ou moins. Composez le 1 800-246-7743.

- **LGBT YouthLine (Ontario)**
  Pair-aidance par clavardage, texto ou courriel pour les jeunes 2SLGBTQ+ âgés de 16 à 29 ans. Bénévoles spécialement formés; soutien sans jugement (YouthLine, 2025). Textez au 647 694-4275. https://www.youthline.ca/helpline/peer-support-helpline/

- **pflag Canada**
  Organisme créé par des parents de personnes 2SLGBTQ+. Pair-aidance et éducation. Sections locales partout au Canada. https://pflagcanada.ca/

- **Qmunity (Vancouver)**
  Groupes de pair-aidance, counselling et autres services pour les personnes 2SLGBTQIA+ et leurs alliés de tous âges. https://www.qmunity.ca/

- **Queer Yukon**
  Services pour les personnes 2SLGBTQIA+. Accompagnement en santé. Cliniques de santé. Matériel et éducation pour la réduction des risques. https://www.queeryukon.com/

- **Saskatchewan Queer Mental Health Collective**
  Ce groupe vise à améliorer l'accès des personnes bispirituelles, queer ou trans aux services de santé mentale en Saskatchewan. https://sqmhc.ca/

- **Trans Lifeline**
  Par-aidance par et pour les personnes trans. Composez le 1 877 330-6366. https://translifeline.org/

- **Trans Support NL**
  Groupes de pair-aidance et services de counselling gratuits le lundi pour les personnes bispirituelles, trans, non binaires, intersexuées et les personnes de la diversité de genre à Terre-Neuve. https://tsnl.org/

Centres d'amitié et centres de santé

- **Centres d'amitié (ANCA)**
  Une centaine de centres à travers le Canada. Services de soutien (culture, communauté, bien-être). Certains centres offrent des programmes dans les domaines de la santé, du logement, de la justice et de la jeunesse. https://nafc.ca/ (Association nationale des centres d'amitié, s.d..).

- **Centres de santé autochtones/tribaux**
  Soins de santé primaires et de soins de santé mentale holistiques. Soins souvent prodigués par des médecins, du personnel infirmier, des thérapeutes et des guérisseurs traditionnels.

Programmes de formation et d'éducation

- **Portail palliatif canadien : Formation sur la sécurisation culturelle des Autochtones**
  Cours en cinq modules visant à améliorer la sécurisation culturelle dans les milieux de soins. Regard sur les traditions, l'accessibilité aux soins et les moyens de mieux accompagner les personnes autochtones dans des situations de maladie en phase avancée, de soins de fin de vie et de deuil. https://www.apprentissagepp.ca/

- **Giwiidabindimin Certificate Program**
  Formation aux pratiques décolonisées d'accompagnement du deuil et des traumatismes. Destinée aux personnes qui travaillent dans les domaines de la santé, de l'éducation et du counselling au sein des communautés autochtones. https://ctrinstitute.com/topic/certificate-program-in-responding-trauma-grief-indigenous/

- **Sault College : Understanding Indigenous Grief and Loss**
  Cours de 30 heures sur le deuil et la perte chez les communautés autochtones. Explore diverses méthodes d'adaptation et de soutien. https://training.saultcollege.ca/courses/indigenousgriefandloss

Références

Adese, J. (2024). Medicine women. Dans *Around the kitchen table: Métis aunties' scholarship,* dir. Laura Forsythe et Jennifer Markides (University of Manitoba Press, 2024), p. 84-86.

Auger, M. D. (2019). "We need not be footnotes anymore": Understanding Métis people's experiences with mental health and wellness in British Columbia, Canada. Public Health, 176, p. 92-97. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.12.00

Anderson, K. (2011). *Life stages and Native women* (Winnipeg: University of Manitoba Press, 2011).

Barkwell, L. J. (2018). *La Michinn traditional Metis medicines and healing* (Winnipeg: Louis Riel Institute). Repéré au https://www.metismuseum.ca/media/document.php/148985.La%20Michinn%20revised%20and%20catalogued.pdf

Belcourt, C. (2024). Water has no flag. Dans *Around the kitchen table: Métis aunties' scholarship,* dir. Laura Forsythe et Jennifer Markides (University of Manitoba Press, 2024), p. 90-96.

Bylund-Grenklo, T., Fürst, C. J., Nyberg, T., Steineck, G. et Kreicbergs, U. (2016). « Unresolved grief and its consequences: A nationwide follow-up of teenage loss of a parent to cancer 6–9 years earlier », *Supportive Care in Cancer,* vol. 24, nº 7, p. 3095-103. https://doi.org/10.1007/s00520-016-3118-1

Dumont, Marilyn (2015). *The pemmican eaters.* ECW Press, 2015.

Edge, L. et McCallum, T. (n.d.). « Métis Identity: Sharing Traditional Knowledge and Healing Practices at Métis Elders Gatherings », *Indigenous Wellbeing,* p. 83-115. https://journalindigenouswellbeing.co.nz/volume-4-2-fall-2006/metis-identity-sharing-traditional-knowledge-and-healing-practices-at-metis-elders-gatherings/

Fiola, C. (2021). *Returning to ceremony* (Winnipeg: University of Manitoba Press, 2021).

Institut Gabriel-Dumont. (2021, 11 janvier). *Michif Tools.* https://www.metismuseum.ca/michif_tools.php

Gaudet, C. (2019). « Keeoukaywin: The visiting way - fostering an Indigenous research methodology », *Aboriginal Policy Studies,* nº *7,* 10.5663/aps.v7i2.29336.

Ginn, C. S., Ginn, C. W. C., Barnabe, C., Gervais, L., Gentes, J., Bergum, D. D., Rees, N. et Camponi, A. (2022). « "Connection with the Creator so our spirits can stay alive": A Community-based participatory study with the Métis Nation of Alberta (MNA)—Region 3 », *Qualitative Inquiry,* vol. 28, nº 10, p. 1007-1018. https://doi.org/10.1177/10778004221099968

Gouvernement de l'Ontario (2017). *Loi sur l'Ontario sans fumée*. https://www.ontario.ca/lois/loi/17s26#BK0

Johnson, B. et Dorion, L. M. (2021). sînapân kîskasâkâs: A guide to making contemporary-style Métis ribbon skirts. Presses de l'Institut Gabriel-Dumont.

Métis Nation British Columbia. (2021). Kaa-Wiichihitoyaahk: We take care of each other. Métis perspectives on cultural wellness. Repéré au https://www.mnbc.ca/sites/default/files/2023-03/Kaa-Wiichihitoyaahk%20PDF%20Version.pdf

Psychpage (s.d.). *List of feeling words: Reflection tool*. http://www.psychpage.com/learning/library/assess/feelings.html

Richardson, C. (2012). « Witnessing life transitions with ritual and ceremony in family therapy: Three examples from a Metis therapist », *Journal of Systemic Therapies,* vol. 31, nº 3, p. 68-78. https://doi.org/10.1521/jsyt.2012.31.3.68

Rupertsland Institute. *Languages of Métis: Métis foundational knowledge theme* (Edmonton: Rupertsland Institute, 2022). Repéré au https://www.rupertsland.org/wp-content/uploads/2022/03/Languages-of-Metis-Foundational-Knowledge-Theme-01.25.22-RLI.pdf

Thunderbird Partnership Foundation (2015). Indigenous wellness framework reference guide. National Native Addictions Partnership Foundation. Repéré au https://www.thunderbirdpf.org/IWF

Merci à notre partenaire