



# *The Waseskun Circle*

## *Le Cercle de Waseskun*

September/October 2010

Septembre/Octobre 2010

*Waseskun is a Cree word referring to that time just after a storm, when the dark clouds begin to part, the blue sky appears, and the first rays of sunlight shine through.*

*Waseskun est un mot Cri désignant le moment, après une tempête, où les nuages commencent à se dissiper, laissant apparaître le bleu du ciel et les premiers rayons du soleil.*

## **Holistic Healing - Guérison Holistique**



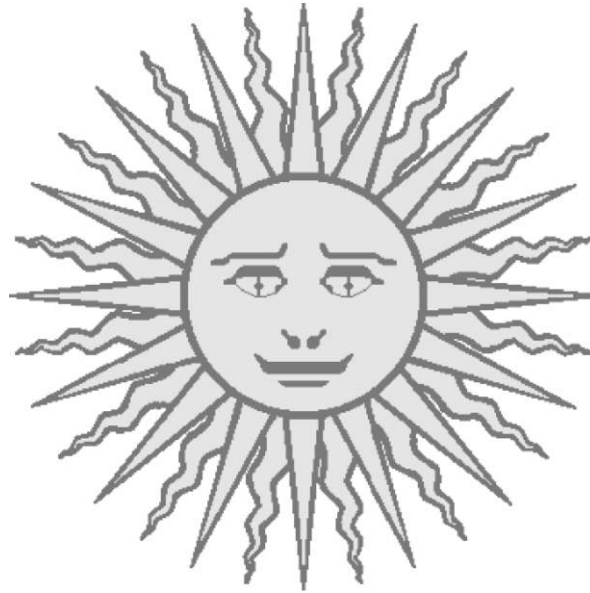


## EDITORIAL

The circles, traditional ceremonies and cultural ways that are used at Waseskun, help our residents to learn about and develop the strong communal and social skills that they will need when they are ready to re integrate society. At Waseskun, they will also experience community support and brotherhood. They will learn about the ways of their ancestors and through that they will connect to who they are, in an environment surrounded by individuals who are trained and sensitive to Aboriginal ways and needs.

## ÉDITORIAL

Les cercles, ainsi que les cérémonies traditionnelles et culturelles qui sont utilisées à Waseskun aident nos résidents à apprendre et à développer de solides liens communautaires et habiletés sociales dont ils auront besoin lorsqu'ils seront prêts à réintégrer la société. À Waseskun, ils vivront aussi l'expérience du soutien communautaire, et de la fraternité. Ils apprendront les manières de leurs ancêtres et à travers ces connaissances ils pourront se reconnaître dans un entourage où les individus sont formés et sensibilisés à leur façon de vivre et à leurs besoins.



### THE HELPER'S CORNER

*"Personal power is a gift from spirit,  
servitude comes from the brain.  
When you borrow power,  
it is paid back with interest."*



### LE COIN DES AIDANTS

*"Le pouvoir personnel est un cadeau  
de l'esprit,  
la servitude provient du cerveau.  
Lorsque nous empruntons du pouvoir,  
il nous est remis avec intérêt.»*

# The Elders from Sandy Bay Saskatchewan

The last two weeks were special for me, as a resident and writer it was always a pleasure to meet Raymond and Madonna Ballantyne. They travel from such a far place where the road ends and there is nothing more but a vast forest. Their message is pretty unique, "mind your own business medicine." Even in the sweat lodge. There weren't too many pictures taken as they usually don't want their picture taken before a sweat and because of the work they do. There were times where I could take a picture. This was one of them; yes Raymond is holding a skunk. It's a stuffed animal but it looks real enough even up close. His name is "Fragrance".

*by Cory Ashawasega*

Les deux dernières semaines ont été très spéciales pour moi. En tant que résident et écrivain, c'est toujours un grand plaisir de rencontrer Raymond et Madonna Ballantyne. Ils voyagent de si loin, de là où le chemin arrive à sa fin et où il n'y a rien d'autre que d'immenses forêts. Leur message est unique, une médecine de se "mêler de ses affaires" même dans la loge de sudation. Très peu de photos ont été prises, car ils n'aiment pas se faire prendre en photo avant une sudation et ce, à cause du travail qu'ils font. Il y avait quand même des moments où je pouvais prendre des photos. En voici une : oui, Raymond tient une moufette. C'est un animal en peluche mais il est très réaliste même de près. Son nom est "Fragrance".

*par Cory Ashawasega*



All of us must begin to rethink what is good about ourselves and put the past where it belongs - we must get on with the possibilities of the present!

--Howard Rainer, TAOS PUEBLO-CREEK

Nous devons tous commencer à penser au bien qui se trouve à l'intérieur de nous et laisser le passé en arrière - nous devons aller vers l'avant et vers toutes les possibilités qui s'y trouvent.

--Howard Rainer, TAOS PUEBLO-CREEK

## INTERVIEW WITH A RESIDENT



Although he lived for a while in Inukjuak with his grandmother, Larry spent most of his life in Puvirnituq, a town of nearly 2000 souls. His family was very poor when he grew up and his mother and father went through very hard times. He barely knew his father who was an alcoholic. He had two full brothers when his parents

divorced plus one sister and one other brother who were adopted out. Three siblings and two adopted children followed between his mother and stepfather. He remembers his childhood as carefree and as good times with lots of friends.

In 1987, at age seventeen, he started living with his 2 older brothers where there was no discipline and no rules. In 1991 he met his wife, was happy and deeply in love. He had five children; one of his daughters was adopted. A high school dropout, it was difficult for him to earn a living, going back and forth between low paying jobs and welfare. Because of these financial difficulties at one point he did something illegal, got involved in bootlegging, made easy money. He decided to go back to school, got better paying jobs but the more money he made the more he spent on alcohol and the more his drinking increased until he became totally dependant on it. The alcohol took over his life.

He became a physical abuser, just like his stepfather had been and even though a drunk and an abuser is something that he had never wanted to become. In 1993, he was detained for abusing his wife. Over time, his abuse worsened and in 2009, he again lost control. He was incarcerated for hitting, kicking, and punching his wife. When he was faced with the reality of what he had done, he decided that things had to change.

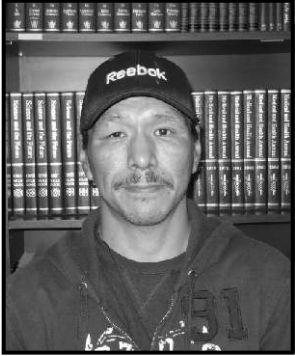
Waseskun is his third healing center. At the beginning, his mind was set on killing time and getting out. He knows now that he was only cheating himself by thinking that way. He relapsed and returned to the abusive behavior. He needed help and could not get through this on his own. His lawyer guided him toward Waseskun. Since his arrival, he has been working hard and going deep inside himself. His memories of being left behind by his mother at age three are very clear. He has never been able to develop a relationship with her. Growing up with an alcoholic father was very hard. He was often left alone, was often scared, hungry, beaten up and was generally neglected.

Regardless of the past, he is still trying to honor his parents. A father himself, he is finding it hard to know how to do the right thing. He loves being out on the land but was never taught to hunt. He had to learn everything himself. He is proud of his children. One of his sons is a great hunter, the other a caretaker. He feels sorry for having robbed them of their teens. His third child is young and still learning. The last child is a miracle child. After surviving a breach birth, she was hit by a drunk driver at age five. While he was passed out drunk at home and his wife was drinking at a friend's house, one of his sons passed by, picked her up and brought her to the hospital.

Heartbroken, he blamed his wife but now knows that he was also at fault. She is alive today and he has understood how bad their lives were. God tried to tell them in a divine way to change the way they were living. Larry wants to get rid of all the anger inside of him and to make their lives better. He is working hard on his healing. Every little victory is bringing a good feeling to him. He is constantly fighting negativity but he has help now and there are rewards. He knows that he still has a long way to go and that it is a life long process. "One day at a time". The message that he wants to give to his brothers is: "If you want to better your life, take a real look at yourself and find what behaviors you have to change".

*Larry Putugu*

## ENTREVUE AVEC UN RÉSIDENT



Même si il a habité quelque temps à Inukjuak avec sa grand-mère, Larry a passé la plus grande partie de sa vie à Puvirnituq, un village d'environ 2000 âmes. Durant son enfance, sa famille était très pauvre, son père et sa mère vivaient des temps très durs. Il ne voyait presque jamais son père qui était un alcoolique.

Lorsque ses parents se sont divorcés, il avait déjà deux frères plus vieux que lui plus une sœur et un autre frère qui ont été placés en adoption. Trois autres enfants sont issus de l'union entre sa mère et son beau-père, plus deux enfants pris en adoption. Il se souvient de ce temps vide de soucis et rempli de bons amis.

En 1987, à l'âge de 16 ans, il a commencé à vivre avec ses 2 frères aînés, là où il n'y avait aucune discipline ni aucuns règlements. En 1991, il rencontra sa future épouse, était en amour et très heureux. Il eut cinq enfants plus une fille adoptive. Ayant abandonné ses études au secondaire, ce fut difficile pour lui de se trouver du travail et il balançait souvent entre le bien-être et les emplois à salaire minimum. Ses difficultés financières l'ont mené à commettre des actes illégaux. Il s'est retrouvé impliqué dans la contrebande de boissons alcoolisées et fit beaucoup d'argent durant cette période. Plus il faisait de l'argent, plus il buvait. L'alcool prit le contrôle de sa vie.

Il devint ce qu'il ne voulait jamais devenir, un abuseur, tout comme son beau-père l'avait été. En 1993, il fut arrêté pour abus envers sa conjointe, et au fil des temps, cet abus s'empira jusqu'à ce qu'il perde contrôle encore une fois. Il fut incarcéré pour l'avoir battue, donné des coups de pieds et des coups de poings. Face à cette réalité. Il décida que les choses devaient changer.

Waseskun est son troisième centre de thérapie. Au début, il ne pensait qu'à tuer du temps et à sortir. Maintenant, il sait qu'il mentait à lui-même en pensant de cette façon. Il fit une rechute et retourna à son comportement abusif. Il avait besoin d'aide et il était incapable de se sortir de cette situation par lui-même. Son avocat le guida vers Waseskun. Il travail fort depuis son arrivée. Il fouille profondément à l'intérieur de lui-même. Il se rappelle clairement, qu'à l'âge de trois ans, sa mère l'a abandonné avec son père. Il n'a jamais pu développer une relation avec elle depuis ce temps. Grandir avec un père alcoolique a été très difficile. Il se retrouvait souvent seul, avait peur et avait faim. Il était souvent battu et était toujours négligé.

Quel que soit le passé, il continue d'essayer à honorer ses parents. Un père lui-même, il trouve cela difficile de savoir ce qu'il doit faire. Il aime aller sur la terre même si on ne lui a jamais enseigné la chasse. Il a dû apprendre tout par lui-même. Il est fier de ses enfants. Un de ses fils est un bon chasseur et l'autre est un concierge. Son troisième enfant est encore jeune et commence à apprendre. Il s'en veut de leur avoir volé leur adolescence. Son dernier enfant est un enfant miracle. Après une naissance difficile, elle fut frappée par une voiture lorsqu'elle avait cinq ans pendant que lui était endormi et saoul dans la maison et que son épouse était en train de boire chez des amis. Son fils s'est adonné à passer par pur hasard et l'amena à l'hôpital.

Déchiré par cet événement, il a blâmé sa femme mais maintenant il sait que lui aussi méritait le blâme. Sa fille a survécu mais il a compris que leurs vies devaient changer. Il croit que le Créateur a essayé de leur faire comprendre par cet intervention divine. Larry veut se libérer de toute la haine qui l'habite et veut bâtir une meilleure vie. Il travaille fort sur sa guérison. Chaque petite victoire lui fait du bien. Il doit toujours combattre la négativité mais a de l'aide maintenant et des récompenses. Il sait que la route est longue devant lui mais que son combat est pour la vie "Un jour à la fois". "Son message à ses frères est: "Si vous voulez améliorer votre vie, regardez-vous honnêtement et identifiez ce que vous devez changer".

Larry Putugu



# PLANT MEDICINE

## Healing with Nature's gifts



A trip to the land is like a visit to the pharmacy. Our ancestors knew that Mother Earth provided us with the gifts to heal ourselves and today it is well known that over 200 pharmaceuticals originally came from native plants.

When I am out on the land, I enjoy the beauty of the trees, the open sky, the sweet breezes, and the connectedness I feel with nature, but there is more. I am also looking for those plants

that can heal, and maintain good health. In late summer, most medicine plants are ready for harvesting. The timing is right with the cold and the flu season quickly approaching. I already have many medicines hanging and drying, waiting to be there when I need them.

Some of the plants that we can collect are very common and found all around us. Red clover can be found almost everywhere. The dried flowers make a wonderful tasting tea that will make you feel immediately relaxed. It also contains proteins and

antioxidants that are a preventative for cancer and beneficial for overall good health. Other very common relaxing flowers are chamomile and yarrow that are found along roadsides. These plants are also known to be very good for upset stomachs. If you are feeling tense, then let these teas help you. Another plant found along roadsides is pearly everlasting. Its flowers have been used to help with paralysis and nerve damage and its leaves have been used as a substitute for tobacco with the power to drive away negativity. The bright star shaped flowers of St. John's wort are also everywhere to greet you. They offer help with headaches and depression.

Please remember that they must be picked with respect. Put down a little tobacco as an offering and ask the plant to forgive your foraging and reward you with its strong medicine. Don't over pick a spot. Leave some plants there to continue to populate the area and if possible, do not take the roots. Never take more than you intend to use. If you follow these simple traditions, you will be able to return to these spots when you need medicines and future generations will be able to benefit from the healthy rewards found in nature... *by Crow*





# LA MÉDECINE DES PLANTES

## Guérir avec les cadeaux de la nature

Un voyage sur la terre est comme une visite à la pharmacie. Nos ancêtres savaient que la Mère Terre nous avait donné des cadeaux avec lesquels nous pouvions nous guérir, et aujourd'hui, c'est bien connu que plus de 200 produits pharmaceutiques proviennent de plantes indigènes.

Lorsque je suis sur la terre, j'aime regarder la beauté des arbres et le ciel ouvert, j'aime les douces brises, et j'aime la connexion que je ressens avec Mère Nature. Mais il y a encore plus; je cherche les plantes qui guérissent et qui donnent la bonne santé. À la fin de l'été, la majorité des plantes médicinales sont prêtes à être cueillies. Ce temps est propice car la saison des rhumes et des gripes approche rapidement. J'ai déjà plusieurs plantes médicinales qui sont en train de sécher et qui seront prêtes lorsque j'en aurai besoin.

Quelques-unes des plantes que nous cueillons sont communes et peuvent être trouvées partout autour de nous tel le trèfle rouge. Une fois séchées, les fleurs font un excellent thé qui provoque la détente. Il contient aussi des protéines et des antioxydants une prévention contre le cancer et généralement bénéfiques pour une bonne santé. D'autres plantes bien connues pour leur capacité de détente sont la camomille et l'herbe à dinde (*Achillea millefolium*) que nous retrouvons le long des routes. Ces plantes sont aussi connues pour leur capacité de soulager les maux d'estomac. Si vous

êtes tendus, ces thés peuvent vous aider. Une autre plante que nous pouvons retrouver le long des routes est *Anaphalis margaritacea* (Anaphale marguerite). Ses fleurs ont été utilisées pour aider avec la paralysie et le dommage fait aux nerfs. Ses feuilles ont été utilisées aussi pour remplacer le tabac avec le pouvoir de chasser la négativité. La belle fleur en forme d'étoile de Millepertuis (herbe aux fées, herbe de Saint Eloi, herbe de la Saint-Jean, Barbe de Saint-Jean, herbe à mille trous, herbe percée, herbe à la brûlure, herbe aux piqûres, herbe du charpentier, trucheron, ) peuvent aussi être retrouvées un peu partout. Elles aident avec la dépression et les maux de tête.

Il est important de se souvenir de les cueillir avec respect. Offrez un peu de tabac et demandez à la plante de vous pardonner pour l'avoir cueillie et remerciez-la pour la médecine qu'elle vous donne. N'en cueillez pas trop au même endroit. Laissez quelques plantes afin qu'elles puissent se régénérer et lorsque c'est possible, laissez les racines intactes. N'en prenez jamais plus que vous avez besoin. Si vous observez ces simples traditions, vous pourrez revenir au même endroit à chaque année pour en cueillir et les générations futures pourront bénéficier des saines récompenses de la nature... *by Crow*





# The Path of Souls

## Part 1 of 3

Saawibine (Yellow-Bird) was a good man. He was a healer who worked hard to help his people and guide them to a good way of living.

One day while Saawibine was out walking in the bush, harvesting medicines, he suddenly felt a pain in his chest. It was a burning pain which dropped him to his knees.

The day before, Saawibine had spent time with a man he had met. This man claimed to be a helper. When they had sat together, this man had shared some tea with Saawibine. At the time, Saawibine thought the tea had a peculiar taste, but he thought nothing of it.

Now, as he lay on the ground, losing consciousness, Saawibine realized that the man was not a helper at all, but that he had poisoned Saawibine.

The pain began to dissipate and Saawibine was standing. He felt different. He had his medicine bag, pipe and doctoring bones with him. He felt medicine, energy, throughout his being. As he looked around, he saw a body lying on the ground. Something seemed familiar about the way the body was dressed. As Saawibine drew closer, he realized that it was his body which he was looking at.

It was said by the old people that a person's soul/spirit could exist on four different planes or levels. The first plane gave life and motion to a body and was itself conscious. The second plane was when a person slept. The soul stayed in the body, while the spirit roamed, through past, present and future. The

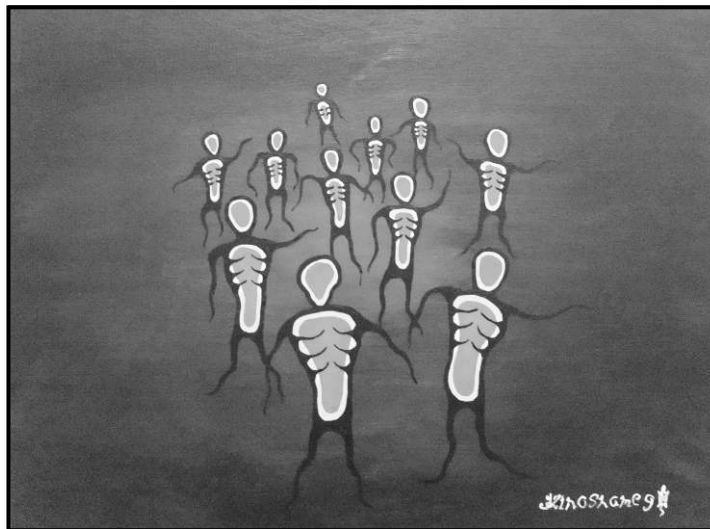
third plane was when the soul stayed with the body but the spirit left the body to take up another existence in another dimension. This happened when one was badly injured, when they were in a coma. The fourth and final plane was existence in the Land of Souls. Saawibine realized that he was still on the third plane.

All of a sudden, there appeared hovering above the ground in the direction of the setting sun, a glowing blue orb. There was something about this orb that was beckoning Saawibine forward. As Saawibine walked, the orb moved as well. As he continued, he remained the same distance away from the mysterious blue orb.

On either side of the trail there was dense bush. Suddenly, off to his right side, Saawibine heard voices. As he cut through the bush he saw another trail running perpendicular to his own. Upon this trail he saw many people, all following the same blue orb. They all walked alone. As he drew closer the people suddenly turned and hissed at him. Saawibine returned to his trail and took up his forward pace, following the glowing blue orb. How long did he follow this trail? Time had no meaning.

Saawibine realized that he was walking the path of souls. Someone else had been there and back and he remembered what the old people had passed on about that. Saawibine knew that he would face many temptations and obstacles, but that he must not give in, he must overcome all such things...

Story and painting by:  
*Kinoshameg*





# Le Sentier des Âmes

## Partie 1 de 3

Saawibine (Oiseau Jaune) était une bonne personne. Il était un guérisseur qui travaillait fort pour aider son peuple et les guider vers une vie saine.

Un jour, pendant que Saawibine marchait dans le bois pour cueillir des médecines, il ressentit tout à coup une douleur au poitrail et en tomba à genoux.

La journée précédente, Saawibine avait passé du temps avec un homme qu'il avait rencontré. Cet homme prétendait être un aidant. Lorsqu'ils s'étaient assis ensemble, l'homme avait partagé du thé avec Saawibine qui lui avait trouvé un goût bizarre mais n'en avait pas fait de cas.

Maintenant, alors qu'il était étendu sur le sol, prêt à perdre connaissance, Saawibine réalisa que cet homme n'était pas du tout un aidant et qu'il avait été empoisonné.

La douleur se dissipa et Saawibine se retrouva debout. Il se sentait différent. Il avait son sac de médecine, sa pipe et ses os guérisseurs avec lui. Il ressentit les médecines et l'énergie partout à l'intérieur de lui-même. Il vit un corps étendu par terre. Il y avait quelque chose de familier dans l'habillement de la personne. En se rapprochant du corps, Saawibine réalisa que le corps qu'il regardait était le sien.

Il était dit par les anciens que le corps et l'esprit d'une personne pouvait exister sur quatre différents niveaux. Le premier niveau donnait la vie et le mouvement et était conscient. Le deuxième niveau était lorsqu'une personne dormait. L'âme restait dans le corps tandis que l'esprit se promenait dans le passé, le présent et l'avenir. Le troisième

niveau était lorsque l'âme restait avec le corps mais l'esprit le quittait pour prendre une autre existence dans une autre dimension. Ceci arrivait quand une personne était gravement blessé ou dans un coma. Le quatrième et dernier niveau était l'existence dans la terre des Âmes. Saawibine réalisa qu'il était encore sur le troisième niveau.

Soudainement, il apparut juste au-dessus de la terre dans la direction du soleil couchant, une orbite bleuâtre. Quelque chose dans cette orbite appelait Saawibine. A mesure qu'il marchait, l'orbite se déplaçait aussi. A mesure qu'il avançait, il restait toujours à la même distance de ce globe mystérieux.

Des deux côtés du sentier se trouvait un boisé très dense. Soudainement, à sa droite, il entendit des voix. Il traversa le boisé et vit un autre sentier perpendiculaire à celui qu'il suivait. Il vit plusieurs personnes sur ce sentier et tous suivaient la même orbite bleuâtre. Ils marchaient tous seuls. À mesure qu'il se rapprochait d'eux, ils se tournaient vers elle et sifflaient. Saawibine retourna sur son sentier continuant son pas et suivant l'orbite. Combien de temps suivit-il ce globe? Le temps ne voulait rien dire.

Saawibine réalisa qu'il marchait sur le sentier des âmes. Quelqu'un d'autre y avait été et était revenu et il se souvint que les aînés avaient relaté cette histoire. Il savait qu'il ferait face à plusieurs obstacles et tentations mais qu'il devait rester fort et surmonter ces choses...

Histoire et peinture par :  
*Kinoshameg*



## ANIMAL TOTEM

## TOTEM ANIMAL

### Buffalo: Prayer and Abundance

Those who have a Buffalo totem must walk a sacred path, honoring every walk of life. You will achieve nothing without the aid of the Great Spirit and you must be humble enough to ask for assistance and then be grateful for those gifts. A Buffalo totem will seek to help you establish a deep connection to Mother Earth and it will ask you to help the endangered species of our planet. He will bring you strength of character and an independent spirit.

It is the totem of abundance. Do not push or force, but follow the easiest path. Buffalo medicine is knowing that abundance is present when all relations are honored as sacred and when gratitude is expressed to every part of creation. Buffalo medicine is prayer, gratitude and praise. Praying for the needs of all creatures, for harmony and give praise for the gifts you have already received.



### Bison: Prière et Abondance

Ceux qui ont le totem du bison doivent marcher sur le chemin sacré en honorant chaque façon de vivre. Vous n'aboutirez à rien sans l'aide du Grand Esprit et vous devez être assez humble pour demander de l'aide et exprimer de la gratitude pour ces cadeaux. Le totem du Bison essaiera de vous aider à établir une connexion profonde avec la Mère Terre et vous demandera d'aider les espèces en danger de disparition sur la planète. Il

vous apportera une force de caractère ainsi qu'un esprit d'indépendance.

C'est le totem de l'abondance. Sans forcer ni pousser, suivez le chemin le plus facile. La médecine du Bison est de savoir que l'abondance est présente quand toutes nos relations sont traitées avec honneur et lorsque nous exprimons notre gratitude pour chaque partie de la Création. La médecine du Bison est l'ensemble de la prière, de la gratitude et des éloges. Priez pour les besoins qu'ont les créatures, pour l'harmonie et exprimez aussi votre reconnaissance pour tous les cadeaux que vous avez déjà reçus.

## ITS JUST A JOKE

## C'EST RIEN QU'UNE BLAGUE

A little boy runs into the kitchen, crying.

His mother asks, "Johnny, why are you crying?"

Johnny cries, "Because daddy hit his thumb with the hammer!"

His mother says, "You shouldn't cry because of that. You should \*laugh\*!"

Johnny breaks out in tears again and says, "But I did that at first!"



Un jeune garçon entre dans la cuisine en pleurant.

Sa mère lui demande pourquoi il pleure.

Pleurant toujours à chaudes larmes il répond :

" Parce que papa s'est cogné le pouce avec le marteau!"

Sa mère lui dit : "Tu ne devrais pas pleurer à cause de ça, tu devrais en rire. «

Il se met à pleurer encore plus fort : " C'est ce que j'ai fait en premier!"



## Grandfathers' words of wisdom

I've traveled paths you've yet to walk  
Learned lessons old and new  
And know this wisdom of my life  
I'm blessed to share with you.

Let your kindness spread, like sunshine  
Embrace those who are sad  
Respect their dignity, give them joy  
And leave them feeling glad.

Forgive those who might harm you  
And though you have your pride  
Listen closely to their viewpoints  
and try to see the other side.

Walk softly when you are angry  
Try not to take offense  
Invoke your sense of humor  
Laughter's power is immense!

Express what you are feeling  
Your beliefs you should uphold  
Don't shy away from what is right  
Be courageous and be bold.

Keep hope in your heart  
It will guide you from day to day  
Take it out when it is needed  
When it is near, it will find a way.

Remember friends and loved ones  
Of which you are a precious part  
Love deeply, love truly and give freely  
From your heart!

This world is far from perfect  
There is conflict and strife  
But you can still make a difference  
By how you live your life.

So I'm very blessed to know  
The wonders you can do  
I've traveled paths you've yet to travel  
And the lessons you will learn!

*Anonymous*

## Mots de sagesse des grands-pères

J'ai voyagé sur des chemins que tu n'as pas encore pris  
Apprit des leçons anciennes et nouvelles  
Et connaît cette sagesse de ma vie  
Que je suis béni de partager avec toi.

Laisse ta bonté s'étendre, comme le soleil  
Enlace ceux qui sont tristes  
Respecte leur dignité, donne leur la joie  
Et laisse-les avec un sentiment d'être heureux.

Pardonne ceux qui pourraient te faire mal  
Et malgré ton orgueil  
Écoute attentivement leurs points de vue  
Et essaie de voir l'autre côté.

Marche doucement quand tu es en colère  
Essaie de ne pas être offensé  
Invoque ton sens de l'humour  
Le pouvoir du rire est immense!

Exprime ce que tu ressens  
Tu devrais défendre tes croyances  
Ne recule jamais de ce qui est bien  
Soit courageux et sois audacieux.

Garde espoir dans ton cœur  
Il te guidera de jour en jour  
Sers-toi en lorsque nécessaire  
Quand elle est près, elle trouvera un chemin.

Souviens-toi que les amis et les être aimés  
Pour lesquels tu es précieux  
Aime profondément, aime vraiment et donne généreusement  
Du fond du cœur.

Le monde est loin d'être parfait  
Il y a des conflits et des querelles  
Mais tu peux encore faire la différence  
De par la façon dont tu vives ta vie.

Alors je suis béni de savoir  
Les merveilles que tu peux faire  
J'ai voyagé sur des chemins que tu n'as pas encore pris  
Et les leçons que tu apprendras!

*Anonyme*



**Thank you to all our collaborators / Merci à tous nos collaborateurs**

*Stan, Sonny, Glenda, Cyndy, Lyse, Lynn, Cory, Crow,  
Eli, Mike, Raymond, Madonna, Larry*

*If you are interested in receiving our newsletter or in collaborating please contact us. If you wish to submit articles, stories, photos or other information, we will do our best to include your contributions in our next publication.*

***The Waseskun Circle***

*501 Marguerite d'Youville  
PO BOX 1159  
Saint-Alphonse-Rodriguez (Qc), J0K 1W0  
Tél. : 450 883-2034 Fax : 450 883-3631*

*Si vous êtes intéressés à recevoir notre journal ou à devenir collaborateur, communiquez avec nous. Si vous voulez nous soumettre des articles, des histoires, des photos ou toutes autres informations, nous ferons notre possible pour inclure vos contributions dans notre prochaine édition.*

***Le Cercle de Waseskun***

*501 Rue Marguerite d'Youville  
Boîte Postale 1159  
Saint-Alphonse-Rodriguez (Qc), J0K 1W0  
Tél. : 450 883-2034 Fax : 450 883-3631*



*(Photographs by Cory & Lyse)*

