



# *The Waseskun Circle*

## *Le Cercle de Waseskun*

February 2011

Février 2011

*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.*

## **THE MEDICINES – LES MÉDECINES**



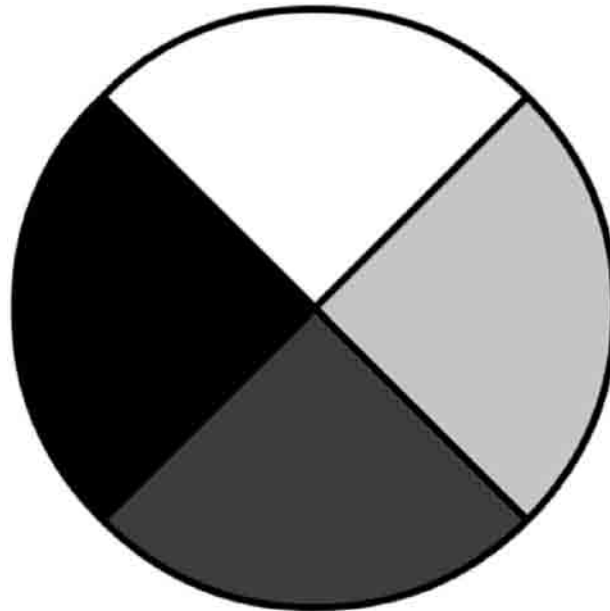


# EDITORIAL

The month of February is traditionally remembered for Saint Valentine's Day, a day where lovers, friends and families express their affection for each other through cards or gifts such as chocolate or flowers. Although it is celebrated in various ways by the many cultures all over the planet, it is only fitting that we dedicate this issue of the newsletter to peace in the world. Our prayers are for harmony between all things.

# ÉDITORIAL

Le mois de février est traditionnellement connu pour la Saint-Valentin, un jour où les amoureux, les familles et les amis expriment leur affection l'un pour l'autre par le biais de cartes ou de cadeaux tels que le chocolat et les fleurs. Même si elle est célébrée de diverses manières par les nombreuses cultures partout sur la planète, il est normal que nous consacrons ce numéro du bulletin d'information à la paix dans le monde. Nos prières sont pour l'harmonie entre toutes choses.



## THE ELDER'S CORNER

I feel, therefore I think,  
I think, therefore I do,  
I do, therefore I am!



## LE COIN DE L'AÎNÉ

Je ressens, donc je pense,  
Je pense, donc je fais,  
Je fais, donc je suis!



## INTERVIEW WITH A RESIDENT

## ENTREVUE AVEC UN RÉSIDENT

Billy is Attikamek from Obidjuan. He has a twin sister and they are the second of a family of 12 children. He left home at age 16 to go to a shelter because at home, things were going on that he had difficulty to accept. He kept his secrets until very recently. At Waseskun, he opened his heart and admitted that he was the victim of sexual abuse at the hands of a cousin since he was 12 years old. His mother is a practicing Christian and his father was a very demanding man, difficult to communicate with, however, time seems to have taken care of that and now, things are much better.



Billy est Attikamek, originaire d'Obidjuan. Il a une sœur jumelle et ils sont les deuxièmes d'une famille de 12 enfants. Il a quitté la maison à l'âge de 16 ans pour aller dans un centre d'accueil car il se passait des choses à la maison qui étaient très difficiles pour lui d'accepter. Un secret qu'il n'a dévoilé que très récemment, il s'est vidé le cœur à Waseskun et a admis qu'il était abusé sexuellement par une cousine depuis l'âge de 12 ans. Sa mère est chrétienne et très pratiquante. Son père par contre, est un homme très exigeant et les communications avec lui ont toujours été difficiles mais le temps semble avoir arrangé cela et ça va beaucoup mieux maintenant.

Billy was incarcerated for the first time at age 17. A guy from his community had made threats to him on numerous occasions so he and some of his friends got together and formed a small gang and decided to teach him a lesson. He spent two weeks in prison for the serious accusations which followed.

À l'âge de 17 ans, Billy fut incarcéré pour la première fois. Un gars de sa communauté lui avait fait des menaces à plusieurs reprises alors lui et ses amis se sont rassemblés pour former une petite gang et ont décidé de lui donner une leçon. Il a passé deux semaines en prison pour cette accusation majeure.

Later, he met a young woman from Wemontachi and would eventually have 4 children with her. Until this day, he still describes her as the love of his life. However, alcohol made him jealous, unfaithful and violent. After many episodes of conjugal violence, they lost custody of their children.

Plus tard, il s'est fait une petite amie originaire de Wemontachi. Il aurait éventuellement 4 enfants avec elle et la décrit encore aujourd'hui comme l'amour de sa vie. L'alcool le rendait jaloux, infidèle et violent. Après plusieurs épisodes de violence conjugale, ils ont perdu la garde de leurs enfants.

Since his arrival at Waseskun, Billy wants to become a responsible man, a better father and a good husband. He now realizes all the harm he has done not only to himself but to the people around him whom he loves. He is a hard worker and a good man when he is sober.

Depuis son arrivée à Waseskun, Billy veut devenir un homme responsable, un meilleur père et un bon mari. Il réalise maintenant, tout le mal qu'il s'est fait, à lui et à ses êtres chers. Il est un bon travaillant et une bonne personne lorsqu'il est sobre.

When he speaks about his girlfriend, his face lights up and proudly shows us his engagement ring, for they have decided to get married after ten years of common law. This marriage represents a lifetime commitment for him. He is very proud of that and he wants to stay on his healing journey. He has been sober for a year and has been off drugs for over seven months.

Lorsqu'il parle de sa petite amie, son visage s'illumine. Il nous montre sa bague de fiançailles car ils ont décidé de se marier après dix ans de vie commune. Ce mariage est pour lui un pacte pour la vie. Il est très fier de ça et dit vouloir suivre son cheminement sur le droit chemin. Il est sobre depuis un an déjà et libre de stupéfiants depuis plus de sept mois.

At the beginning, Billy put all the blame on his parents. Today, he accepts full responsibility for his actions and decisions. He now understands the importance of hard work and of setting clear objectives for himself but mostly how important it is for him to continue on his healing path with the help of his medicines and his culture. He wants to reunite with his culture and teach it to his family.

Au début, Billy mettait le blâme sur ses parents. Aujourd'hui, il accepte toute la responsabilité de ses actes et de ses décisions. Il comprend maintenant l'importance du travail d'équipe, de se fixer des objectifs clairs mais surtout de poursuivre son cheminement avec l'aide de ses médecines et de sa culture. Il veut se rapprocher de celle-ci et l'enseignera à sa famille.

He is learning the drum and how to sing. He made himself a pipe and has become a fire keeper. He wants to keep his language and, learn the legends of his nation. A practicing Christian he prays and reads his Bible every day. He is finally proud of who he is and can walk with his head held high.

Il apprend le tambour et les chants. Il s'est fait un calumet, et est devenu un gardien du feu. Il veut garder son langage et connaître les légendes de sa nation. Chrétien pratiquant et très croyant, il fait ses prières et lit sa bible à tous les jours. Il est enfin fier de qui il est et peut marcher la tête haute.

When he returns to his community, he will find good friends with solid values and he has already made some good contacts. He is a patient man and his wish is to be able to help others around him.

À son retour dans sa communauté, il se trouvera de bons amis avec de bonnes valeurs et s'est déjà fait de bons contacts. Il est patient et a le désir d'aider les gens autour de lui.

Good Luck Billy!

Bonne chance Billy!



## PLANT MEDICINE BY CROW All is not lost...continued

In the otherwise fruitless landscape of winter, the juniper, another evergreen tree, provides us with very nutritious berries. Wintergreen, a small unassuming leafy plant has small red berries which taste best after the snows have fallen. The leaves of this evergreen are good for stomach upsets and also for headaches. I keep a supply of dried leaves for use when I have a headache. They release a pleasant minty taste when chewed and relieve your headache quicker than commercial chemical pills. Moose are known to eat wintergreen when they are sick. Our ancestors probably discovered the properties of many of these plants by watching animal behaviour.

When we think of medicine, we often think of it in the Western way of taking it internally, but there are other ways to receive medicine from plants. Whether it is summer or winter you can obtain energy directly from plants. In the summer, it is easier to go amongst the plants, but in winter you can also ask the plants for their energies thanks to the majestic evergreens.

Just find a group of evergreens and stand there and stare at them. While you are standing there, empty your mind; just think about those trees and how beautiful they are. Feel the love inside of you and send that love to the trees. Let them feel your love. If you do, they will begin to send their energy directly into you. After a while, you will feel uplifted and full of energy. This is good for low energy and depression.

With a little practise, you will be able to see this energy as it leaves the trees and comes toward you. Just stare at the tree and try not to blink, you will start to see the tree's aura or energy as it shoots up toward the sky. Let your love for the trees flow out of you and into the trees. You will notice the tree's energy come toward you

Whether you can see tree auras or not, the trees as well as other plants will receive your love and give this love back to you in the form of life energy. There is no need to make teas or other preparations if you want to replenish your energy from nature.

As our ancestors understood, we are part of nature. Take advantage of this fact, work with nature in a respectful way and it will be glad to work with you.

End



## LA MÉDECINE DES PLANTES PAR CROW Tout n'est pas perdu...suite

Dans le paysage autrement infructueux de l'hiver, le genévrier, un autre arbre à feuilles persistantes, nous donne des baies très nutritives. Le thé des bois, une petite plante feuillue, modeste, à petites baies rouges, a meilleur goût après que les neiges soient tombées. Les feuilles de cet arbre sont bonnes pour les bouleversements de l'estomac et aussi pour les maux de tête. Je garde un approvisionnement de feuilles séchées pour utilisation quand j'ai un mal de tête. Ils libèrent une agréable saveur de menthe lorsqu'elles sont mâchées et soulagent vos maux de tête plus rapidement que les pilules chimiques

commerciales. Les originaux sont connus pour manger le thé des bois lorsqu'ils sont malades. Nos ancêtres ont probablement découvert les propriétés d'un grand nombre de ces plantes en observant le comportement des animaux.

Lorsque nous pensons à la médecine, nous pensons souvent à elle dans la mentalité de l'ouest et la façon de la prendre à l'interne, mais il existe d'autres moyens de recevoir la médecine des plantes. Que ce soit en été ou en hiver, vous pouvez obtenir de l'énergie directement à partir des plantes. En été, il est plus facile d'aller chez les plantes, mais en hiver vous pouvez également demander aux plantes leurs énergies et cela, grâce aux majestueux arbres à feuillage persistant.

Trouvez un groupe d'arbres à feuillage persistant et regardez-les. Alors que vous êtes debout, videz votre esprit et penser seulement à ces arbres et à leur beauté. Sentez l'amour à l'intérieur de vous et envoyer cet amour aux arbres afin qu'ils ressentent votre amour. Si vous le faites, ils commenceront à envoyer leur énergie directement vers vous. Après un certain temps, vous vous sentirez dégagés et plein d'énergie. C'est bon pour la dépression et le manque d'énergie.

Avec un peu de pratique, vous serez capable de voir cette énergie qui sort des arbres et qui vient vers vous. Regardez l'arbre et essayez de ne pas cligner les yeux; vous allez commencer à voir leurs auras, ou leur énergie lorsque celle-ci s'envole vers le ciel. Laissez votre amour pour les arbres sortir de vous et entrer dans les arbres. Vous verrez l'énergie des arbres venir vers vous.

Que vous voyez l'aura ou non, les arbres ainsi que d'autres plantes recevront votre amour et redonneront cet amour sous la forme d'énergie de la vie. Il est inutile de faire des thés ou d'autres préparations si vous souhaitez renouveler votre énergie par la nature.

Comme nos ancêtres ont compris, nous faisons partie de la nature. Profitez de ce fait, travaillez avec la nature d'une manière respectueuse et elle se fera un plaisir de travailler avec vous.

Fin



## *My Special Valentine!*

*I gazed up at the stars each night, and found  
the brightest star*

*It's always waiting there for me so close but yet so far*

*It winks at me in the evening sky, as it  
reaches out to me*

*It magically appears each night for all my world to see*

*I've wished upon this special star*

*My whole life though it seems*

*Of a million wishes, one came true*

*It brought your heart close to me*

*Your words were like a whisper*

*They haunt me through the night*

*With every special word you say*

*Our loving hearts took flight*

*With every single touch we give*

*So soft, and special and true*

*The way we make each other feel inside*

*I know we'll always LOVE each other*

*You are my one and only special Valentine!*

*Happy Valentine's Day!*

*...By Eli*

## *Mon Valentin Spécial!*

*J'ai regardé les étoiles chaque nuit, et trouvé la plus brillante*

*Elle m'attend toujours, si loin, mais si près de moi*

*Au crépuscule, elle me fait un clin d'œil,  
semble essayer de m'atteindre*

*Elle apparaît chaque nuit comme par magie,  
pour être vue par mon monde entier*

*Presque ma vie entière, j'ai fait des souhaits à cette étoile*

*De ces millions de souhaits*

*Un seul d'entre eux s'est réalisé*

*Il a attiré ton cœur près de moi*

*Comme un soupir, tes mots*

*me hantent tout au long de la nuit*

*À chaque parole distincte*

*Nos cœurs se sont envolés*

*Avec chaque geste donné*

*Si doux, si vrai, si spécial*

*Par ce sentiment à l'intérieur de nous*

*Je sais qu'on s'aimera toujours*

*Tu es mon seul et unique Valentin!*

*Joyeuse St-Valentin!*

*...Par Eli*

## **A GRATEFUL HEART**

I am trying to hang on to the certainty that a heart, full of gratitude, cannot entertain vanity. When it brims with gratitude, our heart surely beats with selfless love, which is the most beautiful emotion that is. Gratitude is the main element of humility. You must always try to have an attitude of gratitude for hours at a time. Whatever happens in your everyday life, you must try to stay positive because the most beautiful thing you have today is LIFE!

*... Your friend Pierre*



## **UN COEUR RECONNAISSANT**

J'essaie de m'accrocher à la certitude qu'un cœur rempli de reconnaissance ne peut entretenir de grande vanité. Quand il déborde de gratitude, notre cœur bat sûrement d'un amour altruiste, et c'est la plus belle émotion qui soit. La gratitude est le principal élément de l'humilité. Il faut toujours essayer d'avoir une attitude de gratitude pendant des heures à la fois. Quoi qu'il vous arrive dans votre quotidien, il faut essayer de rester positif, car la plus belle chose qu'on a aujourd'hui, c'est la VIE!

*...Votre ami Pierre*

# VOLUNTEERING

# LE VOLONTARIAT

*On January 29th, 2011, a snowmobile club hosted an event in St. Alphonse de Rodriguez. A group of residents from Waseskun offered their assistance to volunteer and you can read below, their comments on their experiences of the day.*

*Le 29 janvier, 2011 un club de motoneige a organisé un évènement à St-Alphonse-de-Rodriguez. Un groupe de résidents de Waseskun ont offert leur aide pour faire du bénévolat et vous pouvez lire des commentaires ci-dessous sur leur expérience de cette journée.*

Here's my involvement on the day of volunteering for the snowmobile club. At the beginning, I helped with the transfer of material for the activity and putting up the tents. I made small barrels for each table in which to make fire and I then split the wood and kept it lit throughout the day. I tended to security as required. In addition, I helped to dismantle the inflatable games for the children and I helped to direct people in the parking lot. This day was very enjoyable.

*Billy*



Voici mon implication à la journée de bénévolat pour le club de motoneige. Au début, j'ai aidé au transfert du matériel pour l'activité et au montage des tentes. J'ai préparé les petits barils à chaque table pour faire du feu et j'ai ensuite fendu du bois que j'ai gardé allumé tout au long de la journée. J'ai participé à la sécurité au besoin. En plus, j'ai aidé à démonter les jeux gonflables pour les enfants et j'ai aidé à guider les gens dans le stationnement.

Cette journée fut fort agréable.

*Billy*

We left Waseskun at 8:15 am and we arrived at the community center where we met several other volunteers, as well as those responsible for the activity. After receiving explanations on our responsibilities (canteens, disco, inflatable games, parking, security, admission and reception, dinner spaghetti) I offered help with the canteen, equipment transport and setting up the tents, and also to help at the security site and with the snowmobile racing event. I explained that I had a lot of volunteering and 4 x 4 racing experience. I also helped to install security barricades and delimit the access. As the participants arrived, I guided them with their snowmobiles to safe and appropriate areas. Everything went very well. The departure of the participants in the event was scheduled for 1 pm. With the help of other volunteers, we helped them to position themselves and after their departure, we continued to help with security until they returned. A few times we had to intervene to avoid excess speed, and carelessness. The day's event was very pleasant and lasted until 5.00 pm. I thank Waseskun for their trust in me.

*Yvon*



Le départ de Waseskun se fit à 8:15 et nous sommes arrivés à la salle communautaire où nous avons rencontré plusieurs autres bénévoles, ainsi que les responsables de l'activité. Après avoir reçu des explications sur nos responsabilités, (cantines, disco, jeux gonflables, parking, sécurité, admission, accueil, souper spaghetti) j'ai offert d'aider au transport du matériel de la cantine et à monter les chapiteaux, et aussi d'aider à la sécurité du site et avec la course de motoneige. Je leur ai expliqué que j'avais beaucoup d'expérience de bénévolat et de courses de 4X4. J'ai aussi aidé à installer les

barricades de sécurité et à délimiter les accès. À mesure que les participants arrivaient, je les guidais avec leurs motoneiges dans les zones appropriées et sécuritaires. Tout s'est très bien déroulé. Le départ des participants dans la randonnée était prévu pour 13 heures. Avec l'aide des autres bénévoles nous les avons aidé à se positionner et après leur départ, nous avons continué la sécurité jusqu'à leur retour. À quelques reprises nous avons dû intervenir pour éviter des excès de vitesse et des imprudences. L'évènement de cette journée a été très plaisant et a duré jusqu'à 17 heures. Je remercie Waseskun de la confiance à mon égard.

*Yvon*

***Thank you to all our volunteers! We are very proud of you!***

***Merci à tous nos bénévoles! Nous sommes très fiers de vous!***

**May you always have love to share, health to spare and friends that care.**

**Nous vous souhaitons d'avoir toujours de l'amour à partager, de la santé en surplus et des amis attentionnés.**



# Medicine for a New Era: Ecological Response-Ability (ERA)

by Brian Sarwer-Foner

At this time, there is no doubt that our Mother Earth is sick and that she needs healing. There is one reason why she is so sick – because of *US*. What we, as human-beings, are doing to our planet, through our ever-increasing numbers and our excessive over-consumption of what the good Earth provides for us, is wreaking havoc on the environment, while utterly disrespecting the world of Nature.

Natural Law governs this Universe and is implicit in the form and structure of Life and All Relations, as so beautifully manifested here on Earth in the web of inter-relations that make up the ecological world. Indigenous peoples around the world naturally know this through their strong connections to the living land, upon which their survival wholly depends, and by having healthy relationships with guiding ethics such as Respect, Love and Responsibility. This is true for all of us, but “civilized” man has veered away on an errant pathway under man-made law, which has manifested all the sickness, disease, and damage to our Mother Earth, demonstrating blatant disrespect for Nature and flagrant ecological irresponsibility.

The medicine we all need is healing, and in terms of Mother Earth she needs ecological healing in order to repair the damage and regenerate the natural abundance of the flow of life. To do this we must take care of each relationship, within and without, to maintain health and wellness and to live life in balance. But how can we do this if in fact the sum total of our efforts today amounts to destroying the Earth in the spirit of ecological irresponsibility?

If our root-problem is ecological irresponsibility, then the solution to this must be ecological responsibility. We also require holistic healing, which applies to all levels and extends to our ecological responsibility to take care of life and all relations. This implies working within and without, at all levels, with all relations: individuals, communities, all humanity, the interconnected family of Life, with the living Earth herself and all beings, energies and forces, seen and unseen.

We all have the ability to respond and the skills to respond with all our abilities; this is what is implied by response-ability. With this crisis of our Mother Earth being so sick because of us, we urgently need to focus our individual and collective response-abilities on ecological healing so that she is nurtured back to health. Nothing is more important. This is the medicine she needs. This is Ecological Response-Ability: ERA.

We are the cause of Mother Earth's sickness, but we are also the medicine, if we only just realize it. Just like we, alone as individuals, have the power to heal ourselves, if we make the choice to do so, the same holds true for healing Mother Earth: it takes healing ourselves *and* all our relations. As a collective, we have the power to do so, if we so choose. This implies changing our behaviours and taking care and responsibility for what we do.

Healing the Earth requires Healing Ourselves and our ways. This is best done by taking our ecological responsibilities, which is the medicine for maintaining ecological health. Ecological Response-Ability, ERA, is both the social medicine needed for our sick society and ailing humanity that is out of harmony with Nature, and the environmental medicine required for healing our relationship with our Mother Earth.

How can we heal ourselves if we don't love and respect ourselves? We can't. The same holds true for Nature. How can we heal Mother Earth if we don't love and respect her? We can't. So, healing our relationship with Nature begins with Loving and Respecting our Mother Earth and acting accordingly: taking our responsibilities to do so. This is how we become the medicine in a flourishing New ERA. Respond with all your Abilities to Ecology by Loving Life and Respecting Nature and applying this ethic to all that you do, with care and devotion to all relations. If we each do this individually, then our collective ecological response-abilities will heal our world.

## Protecting Mother Earth

*The preservation of our planet is an important issue for mankind. We will be giving some tips to help us preserve and protect Mother Earth.*

*Cooking with the lids on your pots traps heat for faster cooking and conservation of energy.*





# Médecine pour une Nouvelle Ère : Réponse - Habilité Écologique (ERA)

par Brian Sarwer-Foner

À cette époque, il n'y a aucun doute que notre Mère Terre est malade et qu'elle a besoin de guérison. Il y a une des raisons pourquoi elle est tellement malade – à cause de NOUS. Ce que nous, les êtres humains, faisons à notre planète, par le biais de notre nombre croissant et notre surconsommation excessive de ce que la terre nous donne, dévaste l'environnement, et est un outrage au monde de la Nature.

La loi naturelle régit cet univers et est implicite à la forme et la structure de la vie et de toutes les Relations, tel que si joliment manifesté ici sur terre dans le filet des interdépendances qui composent le monde écologique. Les peuples autochtones du monde entier le savent naturellement par le biais de leurs liens solides à la terre vivante, sur lesquels dépendent entièrement leur survie et en ayant des relations saines guidées par l'éthique et le respect, l'amour et la responsabilité. Cela est vrai pour nous tous, mais l'homme « civilisé » s'est détourné sur une voie errante en vertu des lois humaines, sur laquelle se manifeste la maladie, et les dommages à notre Mère Terre, démontrant un manque flagrant de respect pour la Nature et l'irresponsabilité écologique.

La médecine dont nous avons tous besoin en terme de de guérison de la Mère Terre, est la guérison écologique afin de réparer les dommages et de régénérer l'abondance naturelle de l'écoulement de la vie. Pour cela, nous devons prendre soin de chaque relation, de l'intérieur à l'extérieur afin de maintenir la santé et le mieux-être et pour vivre une vie bien équilibrée. Mais comment pouvons-nous faire cela si en fait, la somme totale de nos efforts représente aujourd'hui la destruction de la terre dans l'esprit de l'irresponsabilité écologique?

Si, à la racine, notre problème est l'irresponsabilité écologique, la solution doit être la responsabilité écologique. Nous avons aussi besoin de guérison holistique, qui s'applique à tous les niveaux et s'étend à notre responsabilité écologique de prendre soin de la vie et de toutes les relations. Cela implique de travailler, à tous les niveaux, de l'intérieur et de l'extérieur avec toutes les relations : les particuliers, la collectivité, toute l'humanité, la famille interconnectée de la vie, avec la Terre elle-même vivante et tous les êtres humains, les énergies, et les forces, visibles et invisibles.

Nous avons tous l'habileté de réagir et les compétences nécessaires pour répondre avec toutes nos habiletés; c'est ce qui est l'habileté de réponse. Avec cette crise dont souffre notre Mère Terre qui est si malade à cause de nous, il est urgent de se concentrer sur nos capacités de réponses individuelles et collectives de guérison écologique afin qu'elle soit rétablie. Rien n'est plus important. Il s'agit de la médecine dont elle a besoin. Il s'agit de l'habileté de Réponse Écologique: ERA.

Nous sommes la cause de la maladie de la Mère Terre mais nous sommes également la médecine, si nous nous en rendons compte. Tout comme nous, seul en tant qu'individus, avons le pouvoir de nous guérir nous-mêmes, si nous en faisons le choix, le même est vrai pour la guérison de notre Mère la Terre : il faut se guérir soi-même et toutes nos relations. Collectivement, nous avons le pouvoir de le faire, si nous le choisissons. Cela implique changer nos comportements et prendre soin et la responsabilité que nous avons.

Pour guérir la terre, il faut se guérir soi-même et nos façons de faire. Ceci est mieux fait si nous prenons nos responsabilités écologiques ce qui est la médecine pour le maintien de la santé écologique. Réponse écologique- habileté, ERA, est la médecine sociale nécessaire pour notre société et l'humanité qui est malade et qui est l'harmonie avec la Nature et la médecine environnementale requise pour la guérir notre relation avec notre Mère Terre.

Comment pouvons-nous guérir nous-mêmes si nous n'avons pas l'amour et le respect de nous-mêmes ? Nous ne le pouvons pas, et c'est de même pour la Nature. Comment pouvons-nous guérir notre Mère Terre si nous ne l'aimons pas et ne la respectons pas ? Nous ne le pouvons pas. Guérir notre relation avec la Nature commence avec l'amour et le respect de notre Mère Terre et en agissant en conséquence, et en prenant nos responsabilités de le faire. Voilà comment nous devenons la médecine dans une nouvelle ère florissante. Répondez avec toutes vos habiletés envers l'écologie, en aimant et en respectant la vie et la Nature et en appliquant cette éthique dans tout ce que vous faites, avec soin et dévotion envers toutes les relations. Si nous faisons chacun cela individuellement, nos habiletés de réponse écologiques collectives guériront notre monde.

## Protégeons Mère Terre

***La préservation de notre planète est une préoccupation importante pour l'humanité. Nous vous donnerons des conseils pour aider à la préservation et à la protection de la Mère Terre.***

*Lorsque vous cuisinez, mettez le couvercle sur la casserole pour retenir la chaleur. Vos aliments cuiront plus rapidement et vous économiserez de l'énergie.*

## CREATIVE WRITING



## CRÉATION LITTÉRAIRE

Waseskun now has a creative writing group. Ten of the residents are involved in trying their hand at poetry and short story writing. The native mind has no shortage of creativity and writing is one more way for people to express themselves and show their talent. The works range from traditional stories, to life's journeys, and some out and out fiction. The creative writing group is looking forward to sharing their endeavours from time to time in the Waseskun Newsletter. Our first piece is a traditional story told by Eli. He is known to us as poet and a man of many talents. We hope you enjoy his telling of the Anishinabe story of the winds.

### «How the four winds came to be»

During the creation of Mother Earth, the Great Creator swept down and chose a helping spirit who was to control the winds in the sky. This spirit's name was Ga-oh. Realizing what a big job this was going to be, Ga-oh opened up the door to the Northern sky and called his helper Mukwaa the polar bear.

From the North came Mukwaa, roaring out of his cave, shaking the earth with his cold breath and moving the mountains as he came to Ga-oh's side. The spirit then put a big leash around the neck of Mukwaa and said to him «You are so strong, you can hold back the north wind when I tell you. In the north, you will watch over the ice and snow when I tell you. The north wind can hurt people and you Muwaa will control this power ». So the bear headed back to the north, from where the North wind blows.

Then the spirit called Waashcash the fawn. The soft breeze of the fawn's breath came across the land bringing with it the smell of flowers and grass and the smell of streams. She steps gently as the chirping of birds fill the air. Waashcash goes to the Great Spirit and the spirit tells her that she is to be the soft summer breeze that will cover Mother Earth and she is supposed to be the keeper of the south wind with all its warmth.

The spirit then called upon Dajoji the black panther, who is fast and dark just like the night and has a thunderous roar. As he came from the sky to the spirit Ga-oh, the sound of his claws could be heard as he shot down to the earth. «We will make you Dajoji, the keeper of the west wind. You will tackle the winds that roar through the mountains and make the seas rough. You will go to the west with this power and the sun will hide when you come. »

Now, as a moan and a rumble of thunder roared across the sky, the spirit called Amoos the moose came to the spirit's side with its warm breath blowing fog. « You will be the keeper of the east wind with all its fog and mist that fills the land and the air. The song you will sing will be the stillness that comes with you from the east that brings the rains and dampness, and you Amoos will be ruler of the east wind ».

So the spirit Ga-oh called upon his helpers, Mukwaa, Waashcash, Dajoji and Amoos to help him, and that is how the four winds came to be. "

...written by Eli

Waseskun a maintenant un groupe de création littéraire. Dix des résidents sont impliqués à essayer leur main à l'écriture d'histoires courtes et de poésie. L'esprit autochtone ne manque pas de créativité et l'écriture est une autre façon pour les gens de s'exprimer et de dévoiler leur talent. Les travaux incluent des contes traditionnels, des expériences de vie et certains ne sont que pure fiction. Le groupe de création littéraire est impatient de partager à l'occasion, leurs efforts dans le bulletin de Waseskun. Notre première pièce est un conte traditionnel raconté par Eli. Nous le connaissons comme un poète et un homme aux multiples talents. Nous espérons que vous apprécierez son récit de l'histoire Anishinabe des vents .

### «L'arrivée des quatre vents»

Lors de la création de la Mère Terre, le Grand Créateur est descendu et a choisi un esprit pour l'aider à contrôler les vents dans le ciel. Le nom de cet esprit était Ga-oh. Réalisant quel travail énorme cela allait être, Ga-oh ouvrit la porte à l'hémisphère Nord et demanda l'aide de Mukwaa l'ours polaire.

Du nord arriva Mukwaa, hurlant de sa grotte, secouant la terre avec son souffle glacé, déplaçant les montagnes, il se plaça à côté de Ga-oh. L'esprit mit une laisse autour du cou de Mukwaa et lui dit, «Vous êtes si fort, que vous pouvez retenir le vent du Nord quand je vous le demande. Dans le Nord, vous aurez les yeux rivés sur la neige et la glace quand je vous le direz. Le vent du Nord peut blesser les gens, et vous Muwaa, contrôlerez ce pouvoir». Alors, l'ours se dirigea vers le Nord, là où souffle le vent du Nord.

Alors, l'esprit appela Waashcash, le faon. Le souffle du faon se répandit sur la terre amenant avec lui, l'odeur de fleurs, d'herbes et l'odeur de cours d'eau. Il marche doucement tandis que le gazouillis des oiseaux remplit l'air. Waashcash va au Grand Esprit qui lui dit qu'il est la brise de l'été, la douceur qui couvrira la Mère Terre et qu'il est supposé être le gardien du vent du Sud avec toute sa chaleur.

L'esprit, appela alors Dajoji, la panthère noire, qui est rapide et sombre comme la nuit et qui a un grondement de tonnerre. Comme elle arriva du ciel vers l'esprit Ga-oh, le bruit de ses griffes pouvait être entendu comme elle s'abattue sur la terre. « Vous serez Dajoji, le gardien du vent de l'Ouest. Vous vous occuperez des vents qui grondent à travers les montagnes et qui rendent les mers orageuses. Vous irez vers l'Ouest avec cette puissance et masquerez le soleil quand vous viendrez. »

Maintenant, comme un gémissement et un grondement du tonnerre rugit à travers le ciel, l'esprit appelé Amoos l'original vint à côté de l'esprit avec son souffle chaud soulevant le brouillard. « Vous serez le gardien du vent de l'Est avec tous ses brouillards et la brume qui remplit la terre et l'air. La chanson que vous chanterez sera la tranquillité qui vient de l'est et qui apporte les pluies et l'humidité, et vous Amoos serez le souverain du vent de l'Est ».

Alors, l'esprit Ga-oh appela ses aides, Mukwaa, Waashcash, Dajoji et Amoos pour l'aider. Et voilà comment sont nés les quatre vents.

...écrit par Eli

# Earth, teach me Terre, enseigne-moi

Earth teach me quiet  
as the grasses are still with new light.

Earth teach me suffering  
as old stones suffer with memory.

Earth teach me humility  
as blossoms are humble with beginning.

Earth teach me caring  
as mothers nurture their young.

Earth teach me courage  
as the tree that stands alone.

Earth teach me limitation  
as the ant that crawls on the ground.

Earth teach me freedom  
as the eagle that soars in the sky.

Earth teach me acceptance  
as the leaves that die each fall.

Earth teach me renewal  
as the seed that rises in the spring.

Earth teach me to forget myself  
as melted snow forgets its life.

Earth teach me to remember kindness  
as dry fields weep with rain.

... A Ute Prayer

Terre, enseigne-moi le silence,  
tel le silence de l'herbe à l'aube.

Terre, enseigne-moi la souffrance,  
telle la souffrance des souvenirs des vieilles pierres.

Terre, enseigne-moi l'humilité,  
telle l'humilité des bourgeons au printemps.

Terre, enseigne-moi les soins,  
telle la mère qui s'occupe de son nouveau-né.

Terre, enseigne-moi le courage,  
tel l'arbre qui se tient debout, seul.

Terre, enseigne-moi la limitation,  
telle la fourmi qui rampe sur le sol.

Terre, enseigne-moi la liberté,  
tel, l'aigle qui plane dans les cieux.

Terre, enseigne-moi l'acceptation,  
tel, les feuilles qui meurent à l'automne.

Terre, enseigne-moi le renouveau,  
telles les semences qui lèvent au printemps.

Terre enseigne- moi l'oubli de soi,  
telle la neige fondante qui oublie sa vie.

Terre, enseigne-moi la bonté,  
telle la pluie qui pleure sur les champs asséchés.

...Une prière Ute

## ANIMAL TOTEM THE FOX

Skilled and ingenious, cunning, a new world and creative process is opening up. Look in between yourself and others (physically, mentally, spiritually). Fox teaches gentleness, swiftness and persistence, courage, power of observation, good eating habits and taking care of health concerns; he shifts awareness to feminine energies to acquire balance. Fox can teach you how to walk in both worlds and in between since he is the master of camouflage and shape-shifting and walking the spaces in between. Are you in harmony with your surroundings? Blending in with others? It is a time to be careful and discriminating, to be aware of your communication abilities, and to be alert to your surroundings. Fox teaches how to be still and silent and all the qualities of patience.



## TOTEM ANIMAL LE RENARD

Capable, ingénieux et rusé, il représente un nouveau monde et un processus créatif en développement. Regardez à l'intérieur de vous-même et des autres (physiquement, mentalement, spirituellement). Le renard enseigne la douceur, la rapidité et la ténacité, le courage, le pouvoir d'observation, et de bonnes habitudes alimentaires et comment s'occuper des problèmes de santé, du changement de sensibilisation aux énergies féminines pour obtenir l'équilibre. Il peut vous enseigner comment marcher dans les deux mondes et entre les deux, puisqu'il est le maître du camouflage et du changement de forme et il marche dans les espaces entre les deux. Êtes-vous en harmonie avec votre entourage ? Vous mélangez-vous avec les autres ? C'est le temps d'être prudent et discriminant, de vous tenir au courant de vos capacités de communication et d'être vigilant vis à vis votre entourage. Le renard enseigne à rester calme et silencieux et toutes les qualités de la patience.





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

*Stan, Cyndy, Lyse, Lynn, Cory, Brian, Eli, Billy, Sonny,  
Pierre, Yvon, Christopher*

*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)*

