

Cercle Sacré Anishinabe

Humilité, Honnêteté, Courage, Vérité, Amour, Respect, Sagesse

Le projet Abeille (Bee Bundle) et le projet Huard (Loon Bundle)

**Projet de soutien aux femmes des Premières nations, Métis et Inuits.
Ce projet est ouvert aux femmes de toutes les nations et toutes sont bienvenues.**

Ces projets sont conçus pour les femmes afin de promouvoir un mode de vie sain selon une approche holistique au moyen de l'enseignement, des cérémonies et de la pratique culturelle pour inclure l'autonomisation, l'estime de soi, une bonne nutrition et d'autres éléments qui pourraient être identifiés tout au long du processus.

L'identité est fondamentale : il est essentiel de savoir qui vous êtes pour comprendre comment gérer les conflits d'une manière saine. Nous visons à encourager les femmes à jouer des rôles de leadership et de prise de décisions, à lutter contre la consommation d'alcool et de drogues et son impact sur les compétences parentales et familiales. Le projet *Abeille* fournira les outils appropriés pour prendre en charge leur vie et rester sur le chemin rouge tandis que le projet *Huard* fournira les outils nécessaires pour aider les participantes à trouver leur but et à fixer des objectifs RÉALISABLES.

Les éléments de vie sains de ce programme sont le leadership, l'estime de soi, l'engagement communautaire, les enseignements et pratiques culturels, la prévention de la toxicomanie et de la violence, la nutrition et la cuisine saine, la sécurité alimentaire, le rôle parental, l'éducation en matière de santé et activités physiques.

Ce projet a connu beaucoup de succès en 2019, toutes les femmes qui ont participé régulièrement au programme sont soit retournées aux études ou ont fait un retour sur le marché du travail. La santé émotionnelle, physique, spirituelle et mentale d'une famille commence par la maman, si la maman est en santé c'est toute la famille qui va en bénéficier.

Autonomiser les femmes pour construire des communautés saines

Ces activités guident les participantes vers la compréhension du sens des mots *identité*, *estime de soi*, *dignité*, les treize enseignements de la *Lune* et l'enseignement de la *roue de médecine / le cercle de la vie*.

Participantes:

Ce projet est ouvert à toutes les femmes mais les groupes suivants seront priorisés ; les enseignements seront ajustés au besoin selon le groupe de participantes :

1. Aux femmes qui ont de jeunes enfants ou qui ont des enfants qui commencent tout juste l'école et qui sont prêtes à retourner à l'école ou à retourner sur le marché du travail.
2. Aux femmes qui ont été aux prises avec l'abus de drogues ou d'alcool et qui sont maintenant prêtes à retourner à l'école ou au travail (ces femmes ont déjà participé à un programme de désintoxication et sont prêtes à passer à autre chose)
3. Aux Femmes qui ont été victimes de mauvais traitements, qui ont peu ou pas d'éducation, qui ont été victimes de la traite des personnes, qui sont aux prises avec des problèmes de vie en général, qui sont des survivantes ou les enfants de survivants des pensionnats.
4. Aux femmes qui veulent tout simplement ranimer leur feu intérieur et mettre de la spiritualité dans leur vie.

Ce projet est un projet en deux parties ; nous commençons avec le projet *Abeille* et poursuivons avec le projet *Huard*. (Le projet *Abeille* doit avoir été complété pour être admise au projet *Huard*)

Objectif :

Notre objectif est d'aider les femmes à acquérir le respect de soi et à apprendre à vivre leur culture en introduisant la spiritualité dans leur vie pour les aider à faire face à des situations difficiles.

- 🌿 Apprendre à se connaître, apprendre les unes des autres, partager leurs expériences et les aider à comprendre qu'elles ne sont pas seules. Ce programme est présenté avec des enseignements simples et des exercices concrets donnant des résultats puissants et durables.
- 🌿 Valoriser de saines habitudes de vie en misant sur le développement physique, sur des choix alimentaires santé et sur des comportements sans risque.
- 🌿 Rapprocher les aînés, les parents et les jeunes afin que ces derniers puissent mieux comprendre et apprécier la richesse de leurs racines.
- 🌿 Inspirer les femmes à bâtir des communautés en santé.

Compte tenu des défis auxquels sont confrontés les femmes des Premières nations, les approches ont été fondées sur la spiritualité et les valeurs Anishanabe visant des résultats durables. Cela ne limite pas ces enseignements aux Premières Nations seulement, au contraire il est conçu et approprié pour les femmes de toutes les nations.

L'accomplissement du projet sera mesuré par le nombre de séances et le nombre de participantes par rapport au taux de rétention. Ce projet vise également à créer des relations/partenariats solides avec des organismes communautaires ayant le même objectif lorsqu'ils travaillent avec les femmes, incluant les femmes des Premières nations, Métis et Inuit ; à sensibiliser les décideurs aux politiques urbaines pour assurer l'inclusion et l'utilisation de la main-d'œuvre potentielle forte disponible.

Principales Activités

Rencontres hebdomadaires soit 30 sessions de 3 heures chacune, offrant des moments d'échanges afin que les femmes puissent bénéficier de l'expérience de chacune sans perdre leurs valeurs. Le projet sera mis en œuvre à Gatineau.

Afin de s'engager dans la société en toute dignité et fierté, les femmes vont recevoir des enseignements traditionnels sur le développement personnel, estime de soi et fierté identitaire, portant principalement sur les thèmes suivants :

- 🌿 Se connaître et prendre bien soin de son corps et de son environnement dans le but de créer une puissante connexion avec la communauté et la Terre.
- 🌿 Les 4 directions de la roue de médecine, les 4 saisons et les 4 aspects de la santé (émotionnelle, physique, spirituelle et mentale).
- 🌿 Les cérémonies avec pour but d'encourager les valeurs comme le respect, le courage, l'amour l'humilité, l'honnêteté, la vérité et la sagesse.
- 🌿 Les rituels sacrés de la Lune, de la Terre, du Soleil et autres dans le but de maintenir l'équilibre et de rehausser son estime de soi.
- 🌿 La cueillette et préparation des plantes sacrées.
- 🌿 La fabrication de tambours dans le but de permettre aux participantes de retrouver leur voix et leur estime de soi.
- 🌿 La hutte de sudation (sweat lodge), qui a un effet sur les problèmes tant physiques, émotionnels et spirituels. Elle s'insère bien dans un processus de développement personnel.