



# *The Waseskun Circle*

## *Le Cercle de Waseskun*

Winter 2015/2016

Hiver 2015/2016

*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.*

## WHAT LIES WITHIN - CE QUI EST À L'INTÉRIEUR





## EDITORIAL

Billions of people around the world brought in the New Year with prayers for peace, unity, courage, wisdom and healing. Each New Year is a time for opportunity, a time to grasp hold of our future and our destiny. That future will not only depend on our prayers but on what each of us wishes for, and what we are willing to do to grasp the happiness, good health or good fortune we hope for. Happy New Year, and may your prayers leave your lips and reach the ears of the Creator.

## ÉDITORIAL

Des milliards de personnes dans le monde entier ont accueilli la nouvelle année avec des prières pour la paix, l'unité, du courage, de la sagesse et la guérison. Chaque nouvelle année est une opportunité, un moment pour mettre la main sur notre avenir et notre destin. Cet avenir dépendra non seulement de nos prières, mais de ce que chacun d'entre nous souhaite et ce que nous sommes prêts à faire pour saisir le bonheur, la bonne santé ou la bonne fortune que nous espérons. Bonne et Heureuse Année et que vos prières quittent vos lèvres et atteignent les oreilles du Créateur.



### ELDER'S CORNER

*"As the old year leaves us and as we welcome a new one, we leave in the hands of our Creator the events of the past and ask for direction and guidance in the new one. May He bless us with grace, tranquility, courage and wisdom!"*



### LE COIN DE L'AÎNÉ

*"Comme la vieille année nous laisse et que nous en accueillons une nouvelle, nous laissons entre les mains de notre Créateur, les événements du passé et demandons des instructions et des conseils pour la nouvelle. Puisse-t-il nous bénir avec grâce, tranquillité, courage et sagesse!"*



## The Ten Native Commandments

- Treat the Earth and all who dwell upon it with respect.
- Remain close to the Great Spirit.
- Show great respect for your fellow beings.
- Work together for the benefit of all Mankind.
- Give assistance and kindness wherever needed.
- Do what you know to be right.
- Look after the well-being of mind and body.
- Dedicate a share of your efforts to the greater good.
- Be truthful and honest at all times.
- Take full responsibility for your actions.

## Les Dix Commandements Autochtones

- Traitez la terre et tous ceux qui y vivent avec respect.
- Restez proche du Grand Esprit.
- Montrez beaucoup de respect pour tous les êtres humains.
- Travaillez ensemble pour le bénéfice de l'humanité toute entière.
- Donnez de l'aide et de la gentillesse lorsque nécessaire.
- Faites ce que vous savez être bien.
- Occupez-vous du bien-être du corps et de l'esprit.
- Consacrez une part de vos efforts pour le plus grand bien.
- Soyez sincère et honnête en tout temps.
- Assumez l'entière responsabilité de vos actes.





## Interview with a Resident

Bobby is a 35 year old Inuit from Northern Quebec. Since 2005, he has been in and out of the justice system. Prior to that, he had clear goals and a good outlook on life but personal problems changed all that. In 2001, he had found a loving partner, had a good job and started a family. The father of 5 children, he was able to support them and to provide for everyone. There was money in the bank, things were going well and he believed he had found happiness.

He decided to use some of that extra money to buy alcohol, confident that he had control over it. However, it was not so. He started to own everything, to make all the decisions and everything had to go his way. He was in charge! Believing that it was OK if nobody found out, he started cheating on his wife. Although he sincerely loved her, the guilt he felt and the anger he had toward himself caused him to redirect that anger towards her. The alcohol changed him into a totally different person. Once he started drinking, he could not stop.

From 2009 to 2012, he was in and out of jail. It was then that he realized that he needed help. He met with psychologists and social workers, however, short term treatments are not very helpful. He did not own his problems and placed the blame on the justice system, his community and on everyone but himself. At one point, fearful of losing his family he was able to return to them. The cycle started all over again but was even worse. In 2012, the relationship ended for good as he was exiled from his community. The downward spiral continued, a display of relapses, breaches of conditions and jail terms.

One time, while he was at St. Jerome, there was a convention of treatment centers available for the residents to consult with. He remembers clearly seeing the Waseskun posters and one of the Helpers, Dennis, sitting there. Although his parole officer encouraged him to go to a different facility because of the waiting list at Waseskun, he was drawn to it and insisted on going there even if the wait would be longer. Today, he is happy with the choice he made. He feels that he is a different man, much of the changes happening on the inside. He particularly appreciates the Warrior program for the beneficial effect it has had on him. Although his DNA is Inuit, the drums and the sweat lodges are useful to him and have a definite connection to his own culture.

He insists on talking about a very special memory he has that will stay with him forever. One day during a solstice celebration, one of the founders of the Waseskun Healing Lodge, an elderly lady in a wheelchair, visited Waseskun. The sight of her, and the impression she had on him will never be forgotten. How one devoted and caring individual can care so much for so many men who have so much to be forgiven for, is a true inspiration. Her personal energy and love was tangible. We owe it to her to give the best of ourselves for our recovery and for our families. Such individuals are the magic of Waseskun!

Nakurmiik!



## Entrevue avec un résident

Bobby est un Inuit de 35 ans du Nord du Québec. Depuis 2005, il entre et sort du système judiciaire. Il avait déjà eu des objectifs clairs et de bonnes perspectives sur la vie, mais les problèmes personnels ont changé tout cela. En 2001, il avait trouvé une partenaire affectueuse, avait un bon travail et avait commencé une vie de famille. Il était en mesure de subvenir aux besoins de ses 5 enfants. Il avait de l'argent en banque et les choses allaient bien, et il croyait avoir trouvé le bonheur.

Il décida d'utiliser une partie de cet argent supplémentaire pour acheter de l'alcool, confiant qu'il avait le contrôle de la situation. Cependant, ce n'était pas le cas. Il a commencé à posséder tout, à prendre toutes les décisions et tout devait se passer comme il le voulait. Il était en charge! Il a commencé à tricher sa femme, croyant que c'était OK si personne ne le découvrait. Il aimait sincèrement son épouse mais la culpabilité qu'il ressentait et la colère qu'il avait envers lui-même ont fait qu'il a dirigé cette colère vers elle. L'alcool le transformait en une personne totalement différente. Une fois qu'il avait commencé à boire, il ne pouvait plus arrêter.

De 2009 à 2012, il est entré et ressortit de prison à plusieurs reprises. C'est à cette période qu'il se rendit compte qu'il avait besoin d'aide. Il rencontra des psychologues et des travailleurs sociaux, cependant, les traitements à court terme ne sont pas très utiles. Il n'assumait pas la responsabilité de ses problèmes et plaçait le blâme sur le système de justice, sur sa communauté et sur tout le monde sauf lui-même. À un moment, craignant de perdre sa famille, il est revenu à eux. Le cycle a recommencé, mais pire encore. En 2012, la relation s'est terminée pour de bon et il fut exilé de sa communauté. La spirale a continué, un spectacle de rechutes, de violations de ses conditions et de peines d'emprisonnement.

Alors qu'il était incarcéré à St-Jérôme, il y eu un Salon des Ressources disponible pour les résidents. Il se souvient clairement d'avoir vu les affiches de Waseskun et l'un des Aidants, Dennis. Bien que son agent de probation l'encouragea d'aller à un autre établissement car l'attente à Waseskun pourrait être longue, il insista d'y aller. Aujourd'hui il est heureux du choix qu'il fait. Il sent qu'il est un homme différent, une grande partie du changement se passant à l'intérieur de lui-même. Il apprécie tout particulièrement le programme de Guerrier pour l'impact que cela a eu sur lui. Bien que son ADN soit Inuit, les tambours et les tentes de sudations sont utiles pour lui et ont un lien précis avec sa propre culture.

Un souvenir très spécial va rester avec lui pour toujours. Lors d'une célébration du solstice, un des membres fondateurs du Centre de guérison Waseskun, une vieille dame en fauteuil roulant, s'est rendue à Waseskun. La vue de cette personne et l'impact qu'elle a eue sur lui ne seront jamais oubliés. Comment se peut-il qu'une personne aussi fragile soit si aimante et dévouée et qu'elle voit au bien-être d'individus qui ont tant à se faire pardonner? Ceci fut pour lui une véritable source d'inspiration. Son énergie personnelle et l'amour qu'elle dégageait était palpable. Nous lui devons de donner le meilleur de nous-mêmes pour notre guérison et celui de nos familles. Des gens comme elle sont la magie de Waseskun!

Nakurmiik!





## WHAT DOES IT TAKE TO BE AN ELDER

An Elder is thoughtful, strong and compassionate.

An Elder condemns all kinds of violence and abuse, not just those kinds that it is convenient for them to condemn.

An Elder stands up for the weak and speaks truth to power.

An Elder is not perfect but neither is he or she a hypocrite.

An Elder recognises that his or her strength comes from a long line of ancestors and their accumulated wisdom.

An Elder is always learning.

An Elder is somebody you can expect a fair go from.

An Elder will not attack you when you least expect it instead, an Elder will stand up for you when you most need it.

An Elder will definitely not take responsibility for you but will encourage you to take responsibility for yourself and stand alongside of you when you try.

An Elder knows that true dignity comes from within and that nobody can make you feel inferior without your consent.

An Elder is slow to judge but fierce in his or her defence of the oppressed.

An Elder understands that our history of colonisation has left many of us hurting and afraid.

An Elder will not manipulate our hurt or fear but will help us to see that we can overcome it together.

An Elder has a vision for a better and more peaceful community.

An Elder lives in such a way to make this community happen.

Elders do not hit women and children and do not tolerate the abuse of any man, woman or child in their community. EVER.

Are you an Elder or are you just old?





# QUE FAUT-IL POUR ÊTRE UN ÂÎNE

Un Âîné est sensible, fort et compatissant.

Un Âîné condamne toutes sortes de violences et d'abus,  
pas seulement ce qui est commode à condamner.

Un Âîné se tient debout pour les faibles et dit la vérité au pouvoir.

Un Âîné n'est pas parfait, il n'est ni hypocrite.

Un Âîné reconnaît que sa force vient d'une longue lignée d'ancêtres et l'accumulation de leur sagesse.

Un Âîné apprend toujours.

Un Âîné est quelqu'un sur qui vous pouvez compter pour être juste.

Un Âîné ne vous attaquera pas quand vous y attendez le moins au lieu de cela,

un Âîné vous soutiendra lorsque vous en avez le plus besoin.

Un Âîné ne prendra certainement pas la responsabilité pour vous mais vous encouragera à prendre la responsabilité de vous-même et se tiendra à vos côtés lorsque vous essayerez.

Un Âîné sait que la vraie dignité vient de l'intérieur et que  
personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement.

Un Âîné est lent à juger mais féroce dans sa défense des opprimés.

Un Âîné comprend que notre histoire de la colonisation a laissé

la peur et le malaise dans bon nombre d'entre nous.

Un Âîné ne nous manipulera pas par la peur ou le malaise mais

nous aidera à voir que nous pouvons les surmonter ensemble.

Un Âîné a la vision d'une communauté meilleure et plus paisible.

Un Âîné vit de manière à faire que cela arrive.

Un Âîné ne frappe jamais les femmes ni les enfants et ne tolère pas l'abus de n'importe quel  
homme, femme ou enfant dans sa communauté. JAMAIS.

Êtes-vous un Âîné ou seulement une personne âgée?



# CHRISTMAS CELEBRATIONS

## Christmas Day at Waseskun



In the morning, the residents came into the Dining Room at different intervals giving their Christmas wishes to all those who were there. A resident shared some melted Brie on crusty bread with those who were interested. Everyone sat chatting and eating until approximately 9:15 a.m.

Santa, an Elf and Mrs. Claus arrived at 9:45. The residents were called one by one to receive their presents from Santa. They each sat on Santa's knee to receive their gift. There was a very good energy during the gift-giving and the residents seemed to really appreciate the event. All of the residents seemed happy with their presents. One resident in particular said that it was one of the best Christmases that he ever had and was very happy about what he had he received.

The residents and staff mingled and chatted until the Christmas dinner was served. It was a lovely meal and was enjoyed by all. At 1:30 p.m., the residents gathered in the Group Room for the Chinese Auction. The trading off of small gifts was fun. The men's socks and homemade jam were hot items!

Following the Auction, the residents sat in groups talking or playing board games. It was an enjoyable day for the residents and staff on duty.

# CÉLÉBRATIONS DE NOËL

## Le jour de Noël à Waseskun

Le matin, les résidents sont venus dans la salle à manger à des intervalles différents offrant leurs vœux de Noël à tous ceux qui étaient là. Un résident a partagé un Brie, fondu sur du pain croûté avec ceux qui étaient intéressés. Tout le monde était assis à bavarder et à manger jusqu'à environ 9h15.

Le Père Noël, un lutin et Mère Noël sont arrivés à 9h45. Les résidents ont été appelés un par un pour recevoir leurs cadeaux du père Noël. Chacun d'eux s'est assis sur les genoux du père Noël pour les recevoir. Il y avait une très bonne énergie pendant la distribution des cadeaux et les résidents semblaient vraiment apprécier l'événement. Tous semblaient heureux de leurs cadeaux. Un résident en particulier, a dit que c'était un des meilleurs Noël qu'il n'avait jamais vécu et fut très heureux du cadeau qu'il a reçu.

Les résidents et le personnel se sont mêlés entre-eux et ont bavardé jusqu'à ce que le festin de Noël fût servi. C'était un délicieux dîner apprécié par tous. À 13h30, les résidents se sont réunis dans la salle de groupe pour l'Encan Chinois. Les échanges de petits cadeaux étaient très amusants. Les chaussettes et confitures maison étaient des objets très recherchés!

Après l'Encan Chinois, les résidents s'assirent dans des groupes pour parler ou jouer à des jeux de société. Ce fut une journée agréable pour les résidents et le personnel qui travaillait ce jour-là.





## TRADITIONAL TEACHINGS



In the past, tanning hides was a necessary skill practiced by First Nations people across North America. Animal skins were used for clothing, footwear, shelter and glue. The most common procedure involved soaking in some sort of oil compound, hours of scraping, and the addition of some sort of preservative or tanning agent. Those agents could be found in tree bark or other vegetative sources, but oily mixtures made from animal brains or fish oils were also used as preservatives. Tanning was a strenuous time consuming process that fewer and fewer people practice in modern time.



The skins from almost any animal can be tanned, but some skins are better than others depending on the ultimate application in mind. Rabbit hide is fragile but can be woven into a jacket or added as an adornment to baby clothing or ceremonial regalia. The hides from deer, moose and elk are strong and pliable but none of them make good rugs because the hair falls out too easily, whereas bear and buffalo make good rugs and blankets. Tanning hides was so much work that a use was found for every bit of the product. Scraps of rawhide were made into long pieces of lacing by starting at an outside edge and cutting in a continuous circle into the middle of the leather. A surprising long strip can be made that way. Small pieces were often sewn together to make a larger 'cloth' or used for fringe. Also, small toys for their children were made from scraps of hide. Leftover leather would often be turned into glue. Tanners would place scraps of hides in a container of water and let them deteriorate for months. The smelly mixture would then be placed over a fire to boil off the water to produce hide glue.

## ENSEIGNEMENTS TRADITIONNELS

Dans le passé, le tannage des peaux était une compétence nécessaire pratiquée par les peuples des Premières Nations à travers l'Amérique du Nord. Les peaux d'animaux étaient utilisées pour faire les vêtements, les chaussures, les abris et de la colle. La procédure la plus fréquemment consistait à les faire tremper dans une sorte d'huile composée, des heures de grattage et l'ajout d'une sorte d'agent de conservation ou agent de tannage. Ces agents pouvaient être trouvés dans l'écorce d'arbres ou dans d'autres sources de végétaux, mais des mélanges d'hydrocarbures issus des huiles de cerveaux de poisson ou d'animaux étaient également utilisés comme agents de conservation. Le tannage était un processus fastidieux et laborieux que de moins en moins de gens pratiquent dans les temps modernes.



Les peaux de presque n'importe quel animal peuvent être tannées, mais certaines peaux sont mieux que d'autres selon l'application voulue. La peau de lapin est fragile mais peut être tissée dans une veste ou ajoutée comme une parure de vêtements pour bébés ou cérémoniels. Les peaux de cerf, orignal et de wapiti sont solides et souples, mais aucunes d'entres elles ne font de bons tapis parce que les poils tombent trop facilement, tandis que les peaux d'ours et de bisons font de bonnes couvertures et de bons tapis. Le tannage des peaux est tellement de travail qu'une utilisation a été trouvée pour chaque morceau. Les lanières de cuir étaient transformées en longs morceaux de laçage en commençant du bord extérieur, puis coupées en un cercle continu au milieu du cuir. Une longue bande peut être faite de cette façon. Des petits morceaux étaient souvent cousus ensemble pour faire un plus grand « morceau » ou utilisés comme frange. Aussi, des petits jouets pour leurs enfants étaient faits de morceaux de cuir. Le cuir qui restait était souvent transformé en colle. Les tanneurs plaçaient des morceaux de peaux dans un récipient d'eau et les laissaient tremper pendant des mois. Le mélange malodorant était alors placé au-dessus d'un feu pour faire bouillir et produire de la colle.

## UPDATE - RESIDENT'S PROGRESS



## MISE À JOUR – PROGRÈS DES RÉSIDENTS

Hello there,

I am just sending this email in regards to sharing with you a little bit of updated news from my end. Reasons are of course are that you have had the opportunity to aid in my healing and so I am only paying back in forms of efforts on my end. I am now at the end of my third year of Indigenous Social Work; it is a four-year degree. I confidently can share that I am standing with a 80.5% avg. I am now doing my practicum at a youth center in Saskatoon. It is in the rough end of the city, but an excellent area to work with youth. Also, I have just finished being part of a Youth Resiliency Project that was based out of the U of S. It was a year long project and I was one of two research assistants. Now, I am a research assistant for Aids Saskatoon Society. It really has been quite the journey for me. Cindy and I are moving into a brand new house build for 6 young men. The house is a pilot project that is aimed to help the transition stage for the youth. Ceremony is still a big part of my life. I share a lot of my growth with the youth and have been able to greatly relate with them. Soon, I will be going from bi-weekly meetings with my p. o to monthly, and am looking forward to this transition. Last summer, I was able to be a project coordinator on contract from the Open Door Society. The project was called 'Digital Storytelling Project'. I worked with refugee/immigrant youth and Aboriginal youth on this project. It was a blast and a great experience in which I learned a lot. I must say, that I am grateful for the helpers in my life such as Travis, Glenda, Sonny, Dennis and others in my journey. Thank you.

Hope you are well,

*In spirit of Community and in Health,*

Kelley Bird-Naytowhow

Allo à tous,

Je vous envoie ce courriel pour partager avec vous un peu de nouvelles de mon côté. Mes raisons pour faire cela sont que vous avez eu l'opportunité de m'aider dans ma guérison alors, que je veux rembourser par les efforts que je fais de mon côté. Je suis maintenant à la fin de ma troisième année en "Indigenous Social Work"; ce qui est un diplôme de quatre ans. Je partage avec confiance le fait que ma moyenne se situe à 80.5 %. Je fais présentement mon practicum à un centre jeunesse de Saskatoon C'est dans un quartier dur de la ville mais un excellent endroit pour travailler avec les jeunes. En plus je viens tout juste de terminer de faire partie de " Youth Resiliency Project"qui était basé à l'U de S. C'était un projet d'un an et j'étais un de deux adjoints à la recherche. Je suis maintenant adjoint à la recherche pour "Aids Saskatoon Society". Ce fut tout un cheminement pour moi. Cindy et moi déménageons bientôt dans une maison neuve bâtit pour 6 jeunes hommes. C'est un projet pilote dont le but est une étape de transition pour les jeunes. Les Cérémonies sont encore une importante partie de ma vie. Je partage beaucoup mon progrès avec les jeunes et j'ai su établir des liens avec eux. Mes rencontres avec mon agent de libération conditionnelle seront bientôt une fois par mois au lieu d'au deux semaines et j'ai bien hâte de commencer cette transition. L'été dernier, j'ai réussi à être coordonnateur de projets pour la "Open Door Society". Ce projet s'appellait "Digital Storytelling Project". J'ai travaillé avec de jeunes réfugiés/immigrants et jeunes Aborigènes, une excellente expérience que j'ai grandement appréciée. Je dois dire que j'ai beaucoup de reconnaissance envers les Aïnés qui m'ont accompagné dans mon cheminement, tels que Travis, Glenda, Sonny, Dennis and les autres. Merci!

J'espère que vous vous portez bien.

*Dans l'esprit de la communauté et du bien-être,*

Kelley Bird-Naytowhow



# MEDITATION

# MÉDITATION

***Our circle is timeless, flowing; it is a new life emerging from death and winning out over it."***

--Lame Deer, LAKOTA

When we look at the world in the manner which the Great Spirit designed it, we can see why it makes sense to live in harmony with it: the trees grow and bear fruit, the fruit has seeds, the seeds fall to the ground, the ground grows new trees, and old trees die to make way for the young. Any time we think we can interrupt this cycle or change it, we will experience turmoil and confusion. The Human Cycle exists as the baby becomes the youth, the youth becomes the adult, the adult has children, the adult becomes the Elder, and the Elder teaches the youth. Elders go on to the Spirit World. Spirit comes into babies to produce new life. Flow into the flow. Be the path of least resistance.

*My Creator, today, teach me to just flow with the river of life.*

***Notre cercle est intemporel, il coule; c'est une nouvelle vie qui jaillit de la mort et qui la conquiert.»***

--Lame Deer, LAKOTA

Quand nous regardons le monde de la manière dont le Grand Esprit l'a conçu, nous pouvons voir pourquoi il est logique de vivre en harmonie avec lui: les arbres poussent et portent leurs fruits, les fruits ont des graines, les graines tombent sur le sol, le sol développe de nouveaux arbres. Les vieux arbres meurent pour laisser la place aux jeunes. A n'importe quel moment que nous penserons pouvoir interrompre ce cycle ou le modifier, nous éprouverons agitation et confusion. Le cycle humain existe comme le bébé qui devient l'adolescent, l'adolescent atteint l'âge adulte, et l'adulte a des enfants, l'adulte devient l'Aîné et enseigne aux jeunes. Les Aînés vont au monde des Esprits. L'Esprit vient dans les bébés pour produire la nouvelle vie. Coulez dans le courant. Soyez le chemin de moindre résistance.

*Mon Créateur, aujourd'hui, apprends-moi à naviguer sur le fleuve de la vie.*





## INUIT RELATIONSHIP WITH POLAR BEARS

It is important to understand the Inuit belief that: “human food consists entirely of souls. All the creatures we kill, or strike down to make clothes and to eat, have souls, like we have; souls that do not perish with the body, and which must be appeased for fear that they should avenge themselves on us for taking away their bodies.”

The Inuit also believed that Nulijuk (also known by a variety of other names, including Sedna), the mother of the animals and mistress of the land and sea, who ruled through ordinary and evil spirits, made the animals either visible and easy to hunt, so that people have enough food and clothing and warmth, or she made them disappear so that humans would be hungry and cold. Because of these beliefs, the Inuit had a complicated set of hunting taboos that they needed to observe to be respectful of the animals and to ensure that future hunting would be successful. Various gestures of respect and kindness to the souls of animals were considered important to encourage them to reincarnate into another body and allow themselves to be killed again by the same hunter.

The polar bear spirit was considered to be the most powerful, dangerous, and potentially revengeful spirit. The killing of a polar bear was a major event. Traditionally, the Inuit did not go out for the single purpose of bear hunting. The hunts were usually accidental. When a hunter was out seal hunting and found fresh bear tracks, he could set out with his dogs armed only with his harpoon. The difficult chase could go on for days. Once the dogs had surrounded

the bear, a hazardous fight, fought in close proximity of the bear often injured or scared the hunter for life.

Taboos surrounding the bear hunt were for the most part detailed, and particularly difficult to follow. They believed that when a bear had been killed, its soul remained at the point of the harpoon head for four or five days depending on if it was a male or a female. The soul of the bear was very dangerous during those days and may become an evil spirits that pursues people with illness or other distress if offended. Afterwards, the bear's soul would return to its family.

The hunter who has killed a bear and returns to his house must take off all of his outer clothing, before entering the house. He could not eat of the meat for a whole month. For the 4 or 5 days that the death taboo for the soul of the bear was being observed, no work could be done. As soon as the taboo was over, children would throw the gifts to the bear's soul on the floor and compete in picking them up. Those who would collect the gifts most quickly would become skilled bear hunters. The spirits of humans and polar bears were thought to be interchangeable because bears have many “human” traits. Some stories state that the Inuit ancestors learned how to hunt seals by watching polar bears. They respect the bears' strength, patience, inquisitiveness, speed, and the maternal devotion to their cubs. Or, could it simply be that they were wary of eating uncooked meat.



## RELATION DES INUITS AVEC LES OURS POLAIRES

Il est important de comprendre la croyance Inuit que: "l'alimentation humaine se compose entièrement d'âmes. Toutes les créatures que nous tuons ou frappons pour confectionner des vêtements ou pour manger, ont une âme, comme nous avons; des âmes qui ne périssent pas avec le corps, et qui doivent être apaisées par crainte qu'elles voudront se venger sur nous pour emporter leurs corps."

Les Inuits croyaient également que Nuliajuk (aussi connu par une variété d'autres noms, y compris Sedna), la mère des animaux et maîtresse de la terre et la mer, qui a gouverné par des esprits ordinaires et maléfiques, a fait que les animaux soit visibles et faciles à chasser, afin que les gens aient suffisamment de nourriture, de vêtements et de chaleur, ou elle pouvait les faire disparaître afin que l'homme ait faim et froid. À cause de ces croyances, les Inuits avaient un ensemble compliqué de tabous de chasse qu'ils devaient observer afin de permettre aux animaux de se réincarner s'assurant ainsi que les chasses futures soient réussies.

L'esprit de l'ours polaire était considéré comme l'esprit le plus puissant, dangereux et potentiellement vindicatif. La mise à mort d'un ours polaire était un événement majeur. Traditionnellement, les Inuits ne sortaient pas dans le but unique de chasser l'ours. Les chasses étaient généralement accidentelles. Lorsqu'un chasseur partait pour chasser le phoque et qu'il découvrait des traces d'ours fraîches, il pouvait partir avec son chien simplement muni d'un harpon. La chasse difficile pouvait continuer pendant des jours. Une fois que les chiens

avaient encerclé l'ours, un combat dangereux à proximité immédiate de l'ours blessait souvent ou épeurait le chasseur pour la vie.

Les tabous entourant la chasse à l'ours étaient la plupart du temps détaillés et particulièrement difficiles à suivre. Ils croyaient que lorsqu'un ours était tué, son âme restait au point de la tête de harpon pour quatre ou cinq jours selon les cas, si c'était un mâle ou une femelle. L'âme de l'ours était très dangereux pendant ces jours et pouvait devenir un mauvais esprit qui poursuivait, si offensé, les personnes atteintes de maladie ou d'une autre détresse. Par la suite, l'âme de l'ours retournait à sa famille.

Le chasseur qui avait tué un ours et qui retournait à sa maison devait enlever tous ses vêtements d'extérieur avant d'entrer dans la maison. Il ne pouvait pas manger de la viande pendant un mois. Durant les 4 ou 5 jours que le tabou de la mort de l'âme de l'ours était observé, il ne pouvait faire aucun travail. Dès que prenait fin le tabou, les enfants jetaient des présents vers l'âme de l'ours sur le plancher et faisait un concours pour les ramasser.

Ceux qui rassemblaient les cadeaux le plus rapidement deviendraient d'habiles chasseurs d'ours. Les esprits des humains et les ours polaires étaient censés être interchangeable parce que les ours ont de nombreux traits « humains ». Certaines histoires racontent que les ancêtres des Inuits ont appris à chasser le phoque par l'observation des ours polaires. Ils respectent la force de l'ours, sa patience, sa curiosité, sa vitesse et leur dévotion maternelle à leurs petits. Ou, seraient-ils tout simplement méfiants de manger de la viande crue ?





## ANIMAL TOTEM

### The Polar Bear

If the polar bear is your animal totem, you know how to use your own power. You are both fierce and strong yet playful at times. You know how to pursue what you want deliberately and powerfully and you are not afraid to show aggressive behavior. However, you use it for defensive purposes rather than for bullying your way through things. You are a good provider who enjoys providing for others.

If the polar bear has come into your path, he is reminding you of how enormously strong and full of courage you are. He has come to help you stand up to the challenges in your life no matter how intimidating they might be. You will never be overwhelmed. Polar Bear also reminds you that you can strive in environments that may be hostile to others. It can also be here to guide you between the living world and the spirit world and show you how to move between them with ease.

In dreams, Polar Bear are considered a good omen. If you have dreams about the polar bear, it signifies a reawakening within you. This aspect of yourself will defy adversity and reflect a fearlessness of never giving in to your problems. Alternatively, Polar Bear may also reflect a person in your life that you can depend on to do the right thing. You have the ability to compromise nothing to negativity. The dreams also often signify an improvement of your circumstances.





## TOTEM ANIMAL

### L'ours Polaire

Si l'ours polaire est votre animal totem, vous savez comment utiliser votre propre pouvoir. Vous êtes féroce et puissant et enjoué à l'occasion. Vous savez comment faire ce que vous voulez délibérément et puissamment et vous n'avez pas peur de montrer un comportement agressif. Cependant, vous l'utilisez à des fins défensives et non pour faire votre chemin à travers l'intimidation. Vous êtes un bon fournisseur qui aime donner aux autres.

Si l'ours polaire a croisé votre chemin, il vous rappelle que vous êtes extrêmement fort et plein de courage. Il est venu pour vous aider à affronter les défis dans votre vie peu importe comment intimidants ils sont. Vous ne serez jamais dépassés. L'ours polaire vous rappelle également que vous pouvez croître dans des environnements qui peuvent être hostiles aux autres. Il peut aussi être ici pour vous guider entre le monde vivant et le monde des Esprits et vous montrer comment vous déplacer entre eux en toute simplicité.

Dans les rêves, les ours sont considérés comme un bon présage. Si vous avez des rêves sur l'ours polaire, cela signifie un réveil en vous. Cet aspect de vous-même va défier l'adversité et refléter une intrépidité à ne jamais céder à vos problèmes. Alternativement, l'ours polaire peut aussi refléter une personne dans votre vie sur qui vous pouvez compter pour faire la bonne chose. Vous ne compromettez rien à la négativité. Les rêves signifient aussi souvent une amélioration de votre situation.





## PROTECTING MOTHER EARTH

The preservation of our planet is an important issue for mankind. Here are some tips to help us preserve and protect Mother Earth.

- When going shopping, make it a habit to bring your own eco-bags and say no to plastic bags as much as possible.
- Plant a tree or several of them to increase oxygen and protect the ozone layer.



## PROTÉGEONS MÈRE TERRE

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

- Lorsque vous allez magasiner, utilisez des sacs écologiques et dites non aux sacs de plastique autant que possible.
- Plantez un ou plusieurs arbres. Ces derniers produisent de l'oxygène purifiant l'air et protégeant ainsi la couche d'ozone.

*May you have warmth in your igloo, oil in your lamp, and peace in your heart.*

*Puisse-t-il y avoir de la chaleur dans votre igloo, de l'huile dans votre lampe et la paix dans votre cœur.*



# OJIBWAY PRAYER

Grandfather,  
 Look at our brokenness.  
 We know that in all Creation  
 Only the human family  
 Has strayed from the Sacred Way.  
 We know that we are the ones  
 Who are divided  
 And we are the ones  
 Who must come back together  
 To walk in the Sacred Way.

Grandfather,  
 Sacred One,  
 Teach us love, compassion, and honour  
 That we may heal the earth  
 And heal each other.

*... by Dr. Art Solomon, Ojibway Elder*

Grand-père,  
 Regardez notre dégradation.  
 Nous savons que dans toute la Création  
 Seulement la famille humaine  
 s'est éloigné de la Voie Sacrée.  
 Nous savons que nous sommes ceux  
 Qui sont divisés,  
 Et nous sommes ceux  
 Qui doivent revenir ensemble  
 Pour marcher dans la voie sacrée.

Grand-père,  
 Sainteté,  
 Enseignez-nous l'amour,  
 La compassion et l'honneur  
 Afin que nous puissions guérir la terre  
 Et se guérir les uns les autres.

*... par le Dr Art Solomon, Aîné Ojibway*



*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***

*1 Waseskun street*

*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***

*1 rue Waseskun*

*Boîte Postale 1159*

*Saint-Alphonse-Rodriguez (Qc), J0K 1W0*

*Tel. : 450 883-2034 Fax : 450 883-3631*

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



**Nia:wen! Meegwetch! Nakurmiik! Weláliek!**

**Miigwech! Tshi Nashkumetin!**

