



# *The Waseskun Circle*

## *Le Cercle de Waseskun*

**Winter 2016/2017**

**Hiver 2016/2017**

*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.*

## **Traditional Medicines / Médecines Traditionnelles**



## EDITORIAL

Traditional medicines are a combination of skills, practices, knowledge and beliefs used by many indigenous cultures to treat, prevent or improve either physical or mental illnesses. We are all so grateful to now have our own Traditional Medicine Lodge where the Medicines are forever present and shared by residents, staff and visitors who are able to open their eyes, hearts and souls to their presence and healing properties.

## ÉDITORIAL

Les médecines traditionnelles impliquent une combinaison de compétences, de pratiques, de connaissances et de croyances utilisées par de nombreuses cultures autochtones pour traiter, prévenir ou améliorer soit des maladies physiques ou mentales. Nous sommes tous reconnaissants d'avoir maintenant notre propre Maison de Médecines Traditionnelles où celles-ci sont toujours présentes et partagées par le personnel, les résidents, nos visiteurs et par quiconque se montre en mesure d'ouvrir ses yeux, son cœur et son âme à leur présence et pouvoirs de guérison.

### ELDER'S CORNER

*Understand how to live by and never look back but just embrace what sits on the horizons of our life:*

- Be awakened
- Be transformed
- Be enlightened

*By simply wholeheartedly and truly understanding.*

*With these three principles, successes in life becomes the norm.*



### LE COIN DE L'AÎNÉ

*Comprenez comment vivre sans jamais regarder en arrière mais en embrassant tout ce qui se trouve sur les horizons de votre vie :*

- Soyez réveillés
- Soyez transformés
- Soyez éclairés

*Simplement, sans réserve, et vraiment compréhensible.*

*Avec ces trois principes, le succès dans la vie devient la norme.*

## Christmas Day Celebrations

The residents were very helpful in decorating and setting up props for the activities that would take place in the dining room and for the sports activities to be held outdoors.

At first, some just sat around but when they found out that there were prizes attached to many of the events they were more enthusiastic and began to participate more.

What would have Christmas been without Mrs. Claus and her Elf? Gifts were distributed and the holidays were celebrated with Drumming, sharing circles movie nights and a variety of other activities.

The skills competitions were of interest to many and once they got started, the guys all got into it and had lots of fun testing their abilities at the different stations that were set up. They were all cheering on for each other in each team. Randy's uncontrollable laughter often echoed throughout the dining room. In a nutshell, laughter and fun are the two words that best describe the holiday activities.



*May the Great Spirit Bless your home  
With a Merry Christmas!*

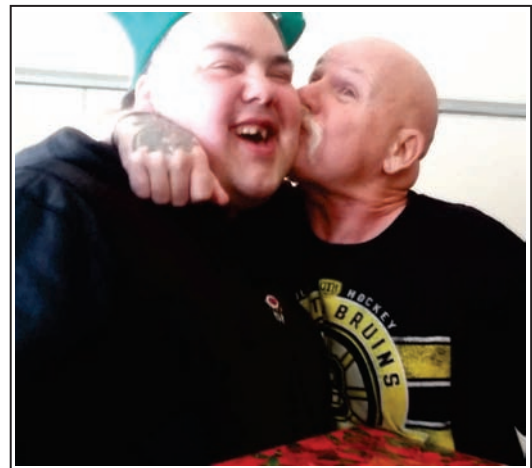
## Célébrations de Noël

Les résidents ont été très utiles pour décorer et pour mettre en place les accessoires nécessaires aux activités qui auraient lieu dans la salle à manger ainsi que les activités sportives qui se tiendraient à l'extérieur.

Au départ, certains restaient assis, mais quand ils ont découvert qu'il y aurait des prix attachés à ces événements, ils étaient plus enthousiastes et plus enclin à participer.

Qu'aurais été Noël sans Mme Noël et son lutin. Les cadeaux ont été distribués et les vacances célébrées avec les battements de tambours, des cercles de partage, des soirées de cinéma, et diverses autres activités.

Les compétitions sportives furent d'intérêt pour plusieurs et une fois commencées, les résidents se sont tous impliqués et eurent beaucoup de plaisir à découvrir leurs talents dans les différentes stations mises en place. Ils se sont tous applaudis les uns les autres. Les rires incontrôlables de Randy retentissaient souvent de la salle à manger. En bref, beaucoup de plaisir et de rires sont les deux mots qui décrivent le mieux les activités de vacances.



*Que le Grand Esprit bénisse votre maison  
avec un Joyeux Noël !*



## Interview with a Resident

Nelson is a Métis, of Mic Mac origins born in Matane in the Maritimes. His father was an alcoholic and his mother could not manage on her own. As a child, he spent a lot of time with his grandmother who lived on the Restigouche reserve. Between six and 16 years of age, he was bounced around from foster home to foster home, often deprived of the very basic needs such as food, clothing, and love. Enduring frequent physical and verbal violence, he thought that fear was normal. He considers himself the product of his life experiences; of what he saw, what he heard and what he learned, unaware of that which he needed to build a solid foundation necessary for him to have a happy well-adjusted life. He has received three Federal sentences and through it all, he never forgot what his beloved grandmother had said to him: «Never forget where you came from».



When he was introduced to the seven grandfather teachings, he realized that he had never followed any of them. This was a major discovery for him, a new tool to guide him on the right path. He started to be more attentive to others, to listen to what they had to say. After being in charge of committees that represented 700 or so inmates, he had been used to mostly being heard. The teachings taught him to be a better listener and also made him realize that he needed to work on his own healing and to give up the things that distracted him from that objective.

He arrived at Waseskun in May of 2016. Having met Dennis, Waseskun's Elder, and Brian our recruitment officer, he felt a very strong conviction that this was the road to his recovery and felt the need to develop the spiritual side of who he was. He wrote his life story, learned to share and to listen to others. The cultural teachings about the grandfathers, the masks, the crafts filled him with a sense of who he was and gave him the foundation he had lacked. The AA program, the Land program, the sweats, smudges and being able to attend church helped him with his medicines. He decided to become a peer support for the other residents, for he strongly believes that "Waseskun is the place to be if you are truly ready to work on yourself".

His family is a very strong one, however, he has always felt a lot of guilt about the hurt he brought to everyone around him. He wants to end his life in peace with his family and to get rid of that guilt. Finally, he wants to say thank you to all his brothers and sisters who listened to him, shared with him and helped him.

« Waseskun saved his life! »



## Entrevue avec un résident

Nelson est un Métis, d'origines Mic Mac de Matane dans les Maritimes. Son père était un alcoolique et sa mère ne pouvait s'occuper de tout par elle-même. Il a passé beaucoup de temps avec sa grand-mère, qui vivait dans la réserve de Restigouche. Entre 6 et 16 ans, il a été ballotté de famille d'accueil à l'autre, souvent privé des besoins fondamentaux tels que la nourriture, les vêtements et l'amour subissant fréquemment la violence physique et verbale, il pensait que la peur était normale. Il se considère comme le produit de ses expériences de vie ; de ce qu'il a vu, de ce qu'il a entendu et de ce qu'il a appris, mais ignorant ce dont il avait besoin pour bâtir une fondation solide nécessaire pour qu'il ait une vie heureuse et bien adapté. Il reçu trois sentences fédérales et à travers tout cela, n'oublia jamais ce que sa grand-mère bien-aimée lui avait dit : « N'oublie jamais d'où tu viens ».

Lorsqu'il fut initié aux enseignements des sept grands-pères, il se rendit compte qu'il n'en avait jamais suivi aucun. Il s'agissait d'une découverte majeure pour lui; un nouvel outil pour le guider sur la bonne voie. Il a commencé à être plus attentif aux autres, à écouter ce qu'ils avaient à dire. Après avoir été en charge du comité qui représentait plus de 700 détenus, il était surtout habitué à se faire entendre.

Les enseignements lui ont appris à avoir une meilleure écoute et lui ont également fait comprendre qu'il avait besoin de travailler sur sa propre guérison et de renoncer aux choses qui l'éloignaient de cet objectif.

Il est arrivé à Waseskun en mai 2016. Après avoir rencontré Dennis, Aîné de Waseskun et Brian notre agent de recrutement, il a senti une très forte conviction que c'était la route vers son salut et a ressenti la nécessité de développer son côté spirituel. Il a écrit l'histoire de sa vie, a appris à partager et à écouter les autres. Les enseignements culturels sur les grands-pères, les masques et l'artisanat le remplirent d'un sens de qui il était et lui donnent la fondation qu'il a manqué. Le programme des AA, le programme de la terre, les sudations, l'accomplissement de ses tâches et pouvoir fréquenter l'église l'aident avec ses médecines. Il décide de devenir un pair soutenant pour les autres résidents, car il croit fermement que « Waseskun est l'endroit où se trouver si vous êtes vraiment prêt à travailler sur vous-mêmes ».

Sa famille est très forte, toutefois, il a toujours senti beaucoup de culpabilité au sujet des blessures qu'il a fait subir aux personnes autour de lui. Il veut mettre fin à ce sentiment de culpabilité et vivre sa vie en paix avec sa famille. Enfin, il veut dire Merci à tous ses frères et sœurs qui l'ont écouté, qui ont partagé avec lui et qui l'ont aidé. « Waseskun lui a sauvé la vie ».



## THE SEVEN GRANDFATHER TEACHINGS

**Respect** - the buffalo represents Respect. The buffalo gives every part of his being to sustain the human way of living, not because he is of less value, but because he respects the balance and needs of others. To honor all creation is to have respect. Live honorably in teachings and in your actions towards all things. Do not waste and be mindful of the balance of all living things. Share and give away what you do not need. Treat others the way you would like to be treated. Do not be hurtful to yourself or others.

**Bravery** - the bear represents Bravery. The mother bear has the courage and strength to face her fears and challenges while protecting her young. The bear also shows us how to live a balanced life with rest, survival and play. To face life with courage is to know bravery. Find your inner strength to face the difficulties of life and the courage to be yourself. Defend what you believe in and what is right for your community, family and self. Make positive choices and have conviction in your decisions. Face your fears to allow yourself to live your life.

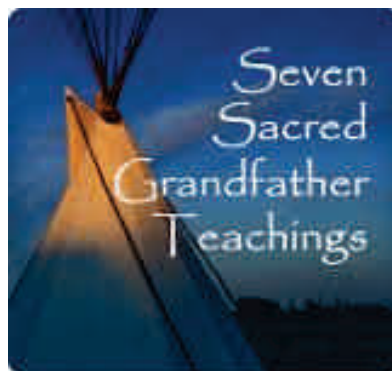
**Honesty** - the raven represents Honesty. They understand who they are and how to walk in their life. It reminds us to be ourselves and not someone we are not. Raven accepts himself and knows how to use his gift. He does not seek the power, speed or beauty of others. He uses what he has been given to survive and thrive. So must you. Walk through life with integrity. Be honest with yourself. Recognize and accept who you are. Accept and use the gifts you have been given. Do not seek to deceive yourself or others.

**Humility** - the wolf represents Humility. For the wolf, life is lived for his pack and the ultimate shame is to be outcast. Humility is to know that you are a sacred part of creation. Live life selflessly and not selfishly. Respect your place and carry your pride with you and praise the accomplishments of all. Do not become arrogant and self-important. Find balance within yourself and all living things.

**Wisdom** - The beaver represents wisdom because he uses his natural gift wisely for his survival. The beaver also alters his environment in an environmentally friendly and sustainable way for the benefit of his family. To cherish knowledge is to know wisdom. Use your inherent gifts wisely and live your life by them. Recognize your differences and those of others in a kind and respectful way. Continuously observe the life of all things around you. Listen with clarity and a sound mind. Respect your own limitations and those of all of your surroundings. Allow yourself to learn and live by your wisdom.

**Love** - The eagle represents love because he has the strength to carry all the teachings. The eagle has the ability to fly highest and closest to the Creator and also has the sight to see everything from great distances. The Eagle's teaching of love can be found in the core of all teachings, therefore an eagle feather is considered the highest honour and a sacred gift. To know love is to know peace. View your inner-self from the perspective of all teachings. This is to know love and to love yourself truly. Then you will be at peace with yourself, the balance of life, all things and also with the Creator.

**Truth** - The turtle represents Truth as he was here during creation of Earth and carries the teachings of life on his back. The turtle lives life in a slow and meticulous manner, because he understands the importance of both the journey and the destination. Truth is to know all of these things. Apply faith and trust in your teachings. Show honour and sincerity in all that you say and do. Understand your place in this life and apply that understanding in the way that you walk. Be true to yourself and all other things.





## ENSEIGNEMENTS DES SEPT GRANDS PÈRES

**Respect** - Le bison représente le respect. Il donne chaque partie de son être pour soutenir la vie humaine, non pas parce qu'il est moins utile, mais parce qu'il respecte l'équilibre et les besoins des autres. Rendre hommage à toute la création est le respect. Vivez honorablement dans les enseignements et dans vos actions envers toutes choses. Ne perdez pas et soyez attentifs à l'équilibre de tous les êtres vivants. Partagez et donnez ce dont vous n'avez pas besoin. Traitez les autres de la façon dont vous aimeriez être traité. Ne soyez pas blessants pour vous-même ou pour autrui.

**Bravoure** - L'ours représente la bravoure. L'ours a le courage et la force d'affronter ses peurs et les défis tout en protégeant ses petits. Il nous montre aussi comment vivre une vie équilibrée entre le repos, la survie et le jeu. Affronter la vie avec courage est de connaître la bravoure. Trouvez votre force intérieure pour faire face aux difficultés de la vie et ayez le courage d'être vous-même. Défendez vos croyances et ce qui est bon pour votre communauté, famille et vous-même. Faites des choix positifs et ayez la conviction de vos décisions. Affrontez vos peurs pour vous permettre de vivre votre vie.

**Honnêteté** - Le Corbeau représente l'honnêteté. Il comprend qui il est et comment marcher dans sa vie. Il nous rappelle d'être nous-mêmes et non pas quelqu'un que nous ne sommes pas. Corbeau s'accepte lui-même et sait comment utiliser son don. Il ne cherche pas la puissance, la vitesse ni la beauté des autres. Il utilise ce qui lui a été donné pour survivre et prospérer comme vous le devez. Traversez la vie avec intégrité. Soyez honnête avec vous-même. Reconnaissez et acceptez qui vous êtes. Acceptez et utilisez les dons que vous avez reçus. Ne cherchez pas à tromper ni vous-même, ni les autres.

**Humilité** - Le loup représente l'humilité. Pour le loup, la vie se vit pour la meute et la honte ultime est d'en être exclus. L'humilité est de savoir que vous êtes une partie sacrée de la création. Vivez avec renoncement sans être égoïste. Respectez votre place et transportez votre fierté avec vous et louer les réalisations des autres. Ne devenez pas arrogant et imbu de vous-même. Trouvez un équilibre au sein de vous-même et tous les organismes vivants.

**Sagesse** - Le castor représente la sagesse, parce qu'il utilise son don naturel judicieusement pour sa survie. Il modifie aussi son environnement d'une manière écologique et durable pour le bénéfice de sa famille. Chérir des connaissances est de connaître la sagesse. Utilisez vos cadeaux inhérents à bon escient et vivez votre vie par eux. Reconnaissez vos différences et celles des autres d'une façon respectueuse et avec gentillesse. Observez la vie et toutes les choses qui vous entourent. Écoutez avec la clarté d'un esprit sain. Respectez vos propres limites et celles de l'ensemble de votre environnement. Permettez-vous d'apprendre et de vivre avec sagesse.

**Amour** - L'aigle représente l'amour parce qu'il a la force de porter tous les enseignements. L'aigle a la capacité de voler plus haut et plus proche du Créateur et a aussi la vision pour voir à de grande distance. Son enseignement de l'amour se trouve au cœur de tous les enseignements, c'est pourquoi une plume d'aigle est considérée comme étant le plus grand honneur et étant un don sacré. Connaître l'amour est de connaître la paix. Découvrez votre moi intérieur du point de vue de tous les enseignements. Il s'agit de savoir aimer et de vous aimer vraiment. Ensuite, vous serez en paix avec vous-même, avec l'équilibre de la vie, et aussi avec le Créateur.

**Vérité** - La tortue représente la vérité car elle était ici lors de la création de la terre et porte les enseignements de la vie sur son dos. La tortue vit la vie d'une manière lente et méticuleuse, parce qu'elle comprend l'importance du voyage et de la destination. La vérité est de savoir toutes ces choses. Appliquez la foi et la confiance dans vos enseignements. Faites preuve d'honneur et de sincérité dans tout ce que vous dites et faites. Comprenez quelle est votre place dans cette vie et appliquez votre compréhension dans la façon dont vous marchez. Soyez fidèles à vous-même et à toutes les autres choses.





# Waseya Holistic Healing Program - 2017

by: Brian Sarwer-Foner

The Waseya Holistic Healing Program is the umbrella for all Waseskun programs, encompassing all aspects of residents' lives at Waseskun: from their original intentions, arrival and healing plans, to circles, chores, committees, outings, education, training, traditional and cultural programs. Waseya is a Cree word that means "Light of the Spirit".

The Waseya Program is objective oriented and is composed of culturally relevant components based on Native Teachings, including: facilitated Healing Circles, where residents share amongst each other, focused on different themes, topics and subjects related to dynamic factors and problematic areas; 1-on-1 therapy with Native Helpers/Counsellors, to guide and support residents as they work deeply on their personal issues; the Land Program, where residents go out to Waseskun's land in the woods to practice traditional activities, learn survival skills, gather medicines, re-connect with the land, and help regain their cultural identity; and other traditional program components, ceremonies and developmental activities that further foster the complex and multi-faceted Holistic Healing process.

Holistic Healing involves identifying issues that require attention and working on them through an integrated approach between the four domains of the Medicine Wheel: Physical, Emotional, Mental and Spiritual. Since everything that takes place within a human being is interconnected, Holistic Healing works in an integrative manner between the different issues at all of the levels. When a new resident arrives at Waseskun, one of the first steps of their Healing Journey is to create a Healing Plan, with aid from their Native Helper and Case Manager, which maps out the issues they want/need to work on under each of the four Medicine Wheel domains.

The accompanying realities of grief, pain and loss are looked at to help our residents understand the impacts that have affected Native culture and how they still play out today. Highlighting and putting names to these impacts helps to make them no longer a mystery. By focusing on Native cultural teachings and values, Waseya helps residents replace criminal values with cultural values, thus transforming the perception of themselves as having a criminal identity to the recognition of and feeling connected to their cultural identity instead.

The theme for the 2017 session is: Building Values, Identity and Community. By working on building values and community residents learn to: transform negativity into positivity; replace dependency with autonomy; feel pride in achievement; feel belonging; focus upon doing and working together and getting along!





# Programme de Guérison Holistique - 2017

par Brian Sarwer-Foner

Le programme de guérison holistique Waseya chapeaute tous les programmes de Waseskun, englobant tous les aspects de la vie des résidents à Waseskun : de leurs intentions initiales, leurs plans de guérison, des cercles, des tâches, des comités, des sorties, de l'éducation, de la formation, en plus des programmes culturels et traditionnels. Waseya est un mot Cri qui signifie « Lumière de l'Esprit ».

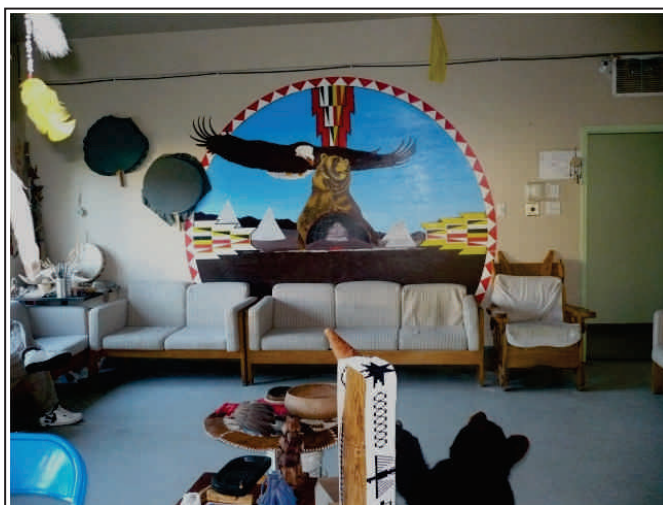
Le programme Waseya est objectif et se compose de plusieurs éléments culturellement pertinents basés sur les enseignements autochtones, y compris : des cercles de guérison où les résidents partagent entre eux différents thèmes, tel que des thèmes et des sujets liés aux facteurs dynamiques et problématiques ; thérapies individuelles avec des assistants/conseillers Autochtones, pour guider et supporter les résidents lorsqu'ils travaillent sur leurs problématiques ; le programme de la terre, où les résidents font des sorties sur les terres de Waseskun pour pratiquer des activités traditionnelles, apprendre les techniques de survie, recueillir des médecines, renouer avec la terre et aider à retrouver leur identité culturelle ; et autres volets traditionnels, cérémonies et activités de développement qui favorisent davantage le processus de guérison holistique complexe et à multiples facettes.

La Guérison holistique consiste à identifier les domaines qui nécessitent une attention et à travailler sur eux à travers une approche intégrée entre les quatre domaines de la roue de médecine : physique, émotionnel, mental et spirituel. Comme tout ce qui se déroule au sein d'un être humain est

interconnecté, la guérison holistique fonctionne d'une manière intégrative entre les différentes questions à tous les niveaux. Lorsqu'un nouveau résident arrive à Waseskun, une des premières étapes de leur guérison est de créer un plan de guérison, avec l'aide de leur Aidant et de leur gestionnaire de cas, qui identifient les points sur lesquels ils veulent/ont besoin de travailler dans chacun des quatre domaines de la Roue de Guérison.

Les réalités accompagnant le deuil, la douleur et la perte sont examinées pour aider nos résidents à comprendre les impacts qui ont touché la culture indigène et comment ils sont importants encore aujourd'hui. Mettre en évidence et mettre des noms à ces impacts n'est plus un mystère. En mettant l'accent sur les valeurs et les enseignements culturels autochtones, Waseya aide les résidents à remplacer les valeurs criminelles par des valeurs culturelles, transformant ainsi leur perception d'eux-mêmes comme ayant une identité criminelle à la reconnaissance et au sentiment d'être relié à leur identité culturelle.

Le thème pour la session 2017 est: Bâtir des valeurs, Identité et Communauté. En travaillant à bâtir des valeurs et sur la communauté les résidents apprennent à : transformer le négativisme en positivisme; à remplacer la dépendance par l'autonomie; à ressentir de la fierté envers leurs accomplissements; à un sentiment d'appartenance; à focaliser sur l'importance de travailler ensemble et avec une bonne entente!



## THE MEDICINE WHEEL



## LA ROUE DE MÉDECINE

The Medicine Wheel is a circle with a cross inside, emanating from its centre. The four directions are represented by where each of the cross' four equal lines touches the circle's edge. Many First Nations use the medicine wheel as a model for sharing teachings about finding balance between different factors: 4 directions, 4 races, 4 seasons, 4 elements, 4 stages of life, 4 levels of being (physical, emotional, mental, spiritual), etc.,

La roue de Médecine est un cercle avec une croix à l'intérieur, émanant de son Centre. Les quatre directions sont représentées par l'endroit où chacune des quatre lignes égales de la Croix touche la circonférence. Plusieurs Premières Nations utilisent la roue de médecine comme un modèle pour le partage des enseignements et pour la recherche d'équilibre entre différents facteurs: 4 directions, 4 ethnies, 4 saisons, 4 éléments, 4 étapes de la vie, 4 paliers de l'humain (physique, émotionnel, mental, spirituel), etc.,

### *The Circle of Life*

*You have noticed that everything an Indian does is in a circle, and that is because the Power of the World always works in circles, and everything tries to be round. In the old days, when we were a strong and happy people, all our power came to us from the sacred hoop of the nation and so long as the hoop was unbroken, the people flourished.*

*The flowering tree was the living center of the hoop and the circle of the four quarters nourished it. The East gave peace and light, the South gave warmth, The West gave rain and the North, with its cold and mighty wind gave strength and endurance. This knowledge came to us from the outer world with our religion. Everything the Power of the World does, is done in a circle. The sky is round and I have heard the earth is round like a ball and so are the stars. The Wind, in its greatest power whirls. Birds make their nests in circles, for theirs is the same religion as ours. The sun comes forth and goes down again in a circle. The moon does the same and both are round. Even the seasons form a great circle in their changing and always come back again to where they were. The life of man is a circle from childhood to childhood and so it is in everything where power moves. Our Teepees were round like the nests of birds and these were always set in a circle, the nation's hoop, a nest of many nests where the Great Spirit meant for us to hatch our children. ”*

-Black Elk- Spiritual Advisor to the Oglala Sioux in 1930.

### *Le Cercle de la Vie*

*Vous avez sans doute remarqué que tout ce que fait un Indien est dans un cercle, et c'est parce que le pouvoir du monde fonctionne toujours dans les cercles, et tout essaye d'être rond. Dans le passé, quand nous étions un peuple fort et heureux, tout notre pouvoir venait du cercle sacré de la nation, et tant que le cerceau était ininterrompu, le peuple était épanoui. L'arbre en fleurs a été le centre de vie du cerceau et le cercle des quatre trimestres qui nourrit. L'est a donné la paix et la lumière, le Sud a donné la chaleur, l'Ouest a donné la pluie et le Nord, avec son vent froid et puissant a donné la force et l'endurance. Cette connaissance nous est venue du monde extérieur avec notre religion. Tout le pouvoir du monde se fait dans un cercle. Le ciel est rond et la terre est ronde comme une balle ainsi que les étoiles. Le vent, dans sa plus grande puissance tourbillonne. Les oiseaux font leur nid en rond, car est à la même religion que la nôtre. Le soleil sort et redescend dans un cercle. La lune fait la même chose et les deux sont ronds. Même les saisons forment un grand cercle dans leur évolution et reviennent toujours là où elles étaient. La vie de l'homme est un cercle de l'enfance à l'enfance et c'est ainsi où tout pouvoir se déplace. Nos tipis étaient ronds comme les nids d'oiseaux, qui sont toujours définis dans un cercle, le cerceau de la nation en est un, un nid parmi de nombreux nids où le Grand Esprit voulait que nous faisons éclore nos enfants.*

- Black Elk Conseiller spirituel pour les Sioux, Oglala en 1930.





## Spring is Around the Corner

...By Lorraine Hughes

During the winter months I find myself looking for things to do to fill my time. I can't help it but one of them is looking forward to spring. I know I should try to be in the moment and enjoy those brisk winter mornings when my breath hangs on the air, the trees heavy with freshly fallen snow and my boots crunching along pathways where people have with heads down trodden before, coffee in hand briskly walking to work or inside to the next warm spot.

But I find myself drawn to the dream of the green. For just this dream I have collected books about gardening, with lush coloured photographs of gardens so I may dream of my garden next year and what I plan to do. You see to me a garden whether it be for vegetables or flowers and trees can be a constantly evolving process. I was visiting a friend in another city just this past month and we toured an indoor greenhouse. It was spectacular and although I had been there before I marvelled at the stones all different sizes edging the walkway and different plant areas, thinking of my own garden next summer and how I might change things. Some people have planted certain species of plants that either dry out and create lovely shapes and shadows or make sure they plant something like holly that will stay green all winter, these are called winter gardens.

Definitely my favourite thing to do is plan my veggie garden. I get all my seed catalogues out to begin my seed order, I usually keep a journal about my garden and start planning what I will plant where. If you have a place to start your little plants indoors now is a good time to begin that. There are some great companies to buy organic non GMO seeds located in Canada, they will ship to any address in the country.

My dreams of green help me to get through the last few weeks of snow and cold weather knowing that yes spring will return.

*"The force that through the green fuse drives the flower  
Drives my green age; that blasts the roots of trees  
Is my destroyer.  
And I am dumb to tell the crooked rose  
My youth is bent by the same wintry fever."*

(From Dylan Thomas poem *The Force That Through the Green Fuse Drives the Flower*)

Ah yes! Spring will return as summer will surely follow and gift us with her bounty

## Le Printemps approche

...par Lorraine Hughes

Pendant les mois d'hiver, je me retrouve à la recherche de choses à faire pour combler mon temps. Je ne peux pas m'en empêcher, mais l'une de ces choses est de me réjouir de l'arrivée du printemps. Je sais que je devrais essayer de vivre dans le moment et de profiter de ces beaux matins d'hiver quand ma respiration fige au contact de l'air, quand les arbres lourds de neige fraîchement tombée et que mes bottes craquent le long du chemin où les gens s'en vont la tête baissée vers l'avant, café à la main, marchant vigoureusement vers leur travail ou vers un intérieur chaud et chaleureux.

Mais je me retrouve attirée par le rêve de la verdure. Pour ce rêve seulement, j'ai recueilli des livres sur le jardinage, avec des photographies de magnifiques couleurs de jardins donc je peux rêver pour l'année prochaine et à ce que j'ai l'intention de faire. Voyez-vous, pour moi que ce soit un jardin pour les légumes ou les fleurs et les arbres, cela est un processus en constante évolution. Je rendais visite à un ami dans une autre ville juste le mois dernier et nous avons visité une serre intérieure. C'était spectaculaire, et même si j'y avais déjà été, je fus émerveillé par toutes ces pierres de différentes tailles bordant l'allée et les différentes zones végétales, pensant à mon propre jardin de l'été prochain et comment je pourrais changer les choses. Certaines personnes ont planté certaines espèces de plantes qui s'assèchent et créent des ombres et de belles formes ou qu'ils s'assurent de planter quelque chose comme du guai qui reste vert tout l'hiver; ceux-ci s'appellent des jardins d'hiver.

Certainement, ma chose préférée à faire est de planifier mon jardin de légumes. Je sors tous mes catalogues de semences pour commencer ma commande. J'ai généralement tenu un journal sur mon jardin et je commence à planifier ce que je planterai et où. Si vous avez un endroit pour commencer vos plantes à l'intérieur c'est maintenant le bon moment pour commencer. Il y a certaines grandes compagnies pour acheter des graines bios, sans OGM situées au Canada, et ils peuvent envoyer à n'importe quelle adresse dans le pays.

Mes rêves de verdure m'aident à passer les dernières semaines du temps des neiges et de froid, sachant que oui, le printemps sera de retour.

*« La force qui, à travers la verdure fusionne et fait pousser les fleurs  
Pousse mon âge vert; qui explose les racines des arbres  
Est mon destructeur.  
Et je suis stupide de dire à la rose tordue,  
Que ma jeunesse est pliée par la même fièvre hivernale ».*

(Poème de Dylan Thomas, *La Force Qui à Travers La Fusion Verte Pousse La Fleur*)

Ah oui! Le printemps sera de retour comme suivra sûrement l'été avec toute sa générosité.





## ADDICTIONS AND TRADITIONS

Normand is Métis of Anishinabe origins who grew up in Montreal. As a young man, he had no knowledge of this culture and it mattered little to him. He made a career as a bassist, songwriter and performer of jazz and contemporary music and was very active in the Quebec and Canadian market. Throughout this process, he developed a curiosity and decided to go more deeply into his roots and culture and came to realize that it was very important to him. Over time he himself connected deeply to the native teachings and to the role they had to play in a person's well-being and happiness. Song writer and composer he brought traditional music to native communities and was witness to the many benefits that connecting to one's cultural identity brought. He did some shows in different Institutions and once again enjoyed the warm welcome and appreciation he received.

A native Elder suggested that he should apply to work for the Correctional services. He did and worked at Drummondville as ALO plus giving many workshop at Lamacaza and Cowansville. Now at Waseskun, Normand facilitates the Traditions and addictions programs. He had spent his life walking on a tightrope so he can relate well to the issues the residents are faced with. The world of addictions has always been close by. Traditions give people a sense of personal identity and self-worth and belonging. It can reach that very personal and private part of you where personal truths triumph and touch the very soul of an individual. He feels close to these men and constantly tries to find ways to help them progress along their journeys. They are not all at the same place at the same time and he is always impressed by the way they share their experiences and help each other out. Normand brings his heart and soul to his work for the benefit of everyone and he will bring all his love also. Good communication also ties in to their healing. A very caring man, he has an open door policy and will be here for them when they need him.



## DÉPENDANCES ET TRADITIONS

Normand est Métisse d'origine Anishinabe et a grandi à Montréal. Jeune homme, il n'avait aucune connaissance de cette culture, et elle lui importait peu. Il a fait carrière comme un contrebassiste, compositeur et interprète de jazz et de musique contemporaine et était très actif sur le marché québécois et canadien. Tout au long de ce processus, il a développé une

curiosité et a décidé d'aller plus profondément dans ses racines et sa culture et s'est rendu compte que cela était très important pour lui. Au fil du temps, il s'est lui-même lié plus profondément avec les enseignements autochtones et le rôle important qu'ils ont pour assurer le bien-être et le bonheur des individus. Compositeur et interprète, il a apporté la musique traditionnelle dans les communautés autochtones et a été témoin des bienfaits qu'être liés à son identité culturelle pouvaient apporter. Il a fait plusieurs présentations dans différentes Institutions et une fois de plus a apprécié l'accueil chaleureux et l'appréciation qu'il a reçu.

Un Aîné autochtone lui a suggéré de faire application pour un poste aux services correctionnels. Ce qu'il a fait et a donné plusieurs ateliers à Lamacaza et à Cowansville et a travaillé en tant que ALO à Drummondville. Maintenant à Waseskun, Normand facilite les programmes de Traditions et de Dépendances. Il a passé sa vie à marcher sur un fil, alors il peut très bien comprendre les situations auxquelles les résidents sont confrontés. Le monde de la toxicomanie a toujours été très proche de lui. La tradition donne aux gens un sens d'identité personnel, une meilleure estime de soi et un sentiment d'appartenance. Elle rejoint cette partie très personnelle et privée d'un individu où triomphe la vérité et touche l'âme elle-même. Normand se sent proche de ces hommes et cherche sans cesse à trouver des moyens pour les aider à progresser dans leur cheminement. Ils ne sont pas tous au même endroit en même temps et il est toujours impressionné par la façon dont ils partagent leurs expériences et s'entraident. Normand apporte son cœur et son âme à son travail dans l'intérêt de tout le monde, et il apportera tout son amour à son travail. Les bonnes communications se rattachent aussi à leur guérison. Un homme très attentionné, il a une politique de porte ouverte et sera là pour eux quand ils auront besoin de lui.

# TRADITIONAL TEACHINGS

## POWOW

GABRIEL - My role as a Helper is to facilitate healing with a program that focuses on rehabilitation. As a traditional dancer and singer, I strongly believe in the benefits of art therapy. It is of utmost importance to provide our residents with the tools they need to express themselves in a healthy way. Dance and song have provided me with many opportunities to travel and to meet people of various age groups. So many people have spoken to me about the value of these teachings so I cannot help being optimistic that the benefits will be felt at Waseskun as well. The residents are proving to be fast learners who appreciate traditional teachings.



# ENSEIGNEMENTS TRADITIONNELS

## POWOW

Mon rôle en tant qu'Aidant est de faciliter la guérison par un programme qui tend le focus sur la réhabilitation. Je suis un danseur et chanteur professionnel qui croit fortement aux bienfaits de la thérapie par les arts. C'est d'une importance primordiale de rendre disponible aux résidents, les outils avec lesquels ils peuvent s'exprimer de manière saine. À travers la danse et le chant, j'ai eu plusieurs opportunités de voyager et de rencontrer des gens de différents groupes d'âges. Plusieurs d'entre eux ont exprimé ce qu'ils considèrent être les valeurs de ces enseignements. Alors, je ne peux qu'être optimiste que les bienfaits se feront ressentir à Waseskun aussi. Les résidents apprennent vite et me démontrent qu'ils apprécient les enseignements traditionnels.

## Healthy Relationship – Anger Management –Mixed Cultural

Chad is a 42 year old Mohawk man who was born and raised on a reserve. His Mohawk name is Katsehake:ron (taking the campfires and spreading them). The fire represents knowledge and he is confident that his role is to spread knowledge. That knowledge is on key issues such as men learning to be good men and how they play an important role in their community: fathers, warriors, providers, ceremony. His working experience is with Youth groups and Kanawake community services. His work has brought him all over the world attending conferences and cultural events as a chaperon, drum carrier or dancer. During these travels through France, Chile, Australia, across Canada and the North he met and spoke with aboriginals from all over the world. He has come to understand first nation cultures well, their similarities and their differences. He also has realized that all aboriginal communities are truly resilient people when they are faced with hard times. They have all endured extreme suffering from conquests by people from the old world. Being resilient and hanging on to their teachings has insured their survival.



People who he looks up to spoke to him about there being a position opening up at Waseskun. He sent in his cv, was interviewed and accepted the job. Another helper told him to always remember that " you come here not only for the job but also for something that you need." He knows that he is here not only to help the residents but to teach them how to teach themselves to heal. His job is to help push them toward that objective. It is clear that they are broken men who at some point in their lives made wrong choices. They need to learn new ways to cope with their past, with their hurts, so they can heal and become better men.

Waseskun is a men's healing center; not everyone is ready to work on themselves and those who are not will try to discredit the one tool that can get them to never go back to jail; If a guy wants to live a better life than he did before he got arrested, he should seek out a healing center and commit to becoming a better man.

### ***One of many teachings:***

*When you hold in your hand as much sand as possible, your instincts will tell you to try and keep it there and you will automatically try to close your hand and keep it from spilling out; however the tighter you close it, the more sand you will lose. The only way to save it is by getting help from other hands. The more hands help, the more you will keep. Think of sand as being what is most important to you.*



## Relations Saines – Gestion de la Colère – Culturel Mixte

Chad est un homme Mohawk âgé de 42 ans qui est né et a grandi dans une réserve. Son nom Mohawk est Katsehake:ron (prendre les feux de camps et les répandre). Le feu représente la connaissance et il est persuadé que son rôle est de répandre les connaissances; les connaissances sur des questions clés tel que : comment les hommes apprennent à être des hommes bons et comment ils jouent un rôle important dans leur collectivité : pères, guerriers, fournisseurs et gardiens des cérémonies. Son expérience de travail est avec des groupes jeunes et les services communautaires de Kahnawake. Son travail l'a amené dans le monde entier, comme participant à des conférences et événements culturels, comme chaperon, porteur de tambour ou danseur. Au cours de ses voyages à travers la France, le Chili, l'Australie, à travers le Canada et dans le Nord, il a rencontré et s'est entretenu avec des autochtones de partout dans le monde. Il est venu à comprendre les premières nations, leurs ressemblances et leurs différences. Également, il a réalisé que toutes les collectivités autochtones sont des gens vraiment résistants quand ils sont confrontés à des moments difficiles. Elles ont toutes enduré d'extrêmes difficultés et souffrances suite aux conquêtes par les gens de l'ancien monde. Cette résilience et leur façon de s'accrocher à leurs enseignements a assuré leur survie.



Des gens pour lesquels il a beaucoup d'admiration lui ont dit qu'il y avait une position ouverte à Waseskun. Il a envoyé son cv, fut interviewé et accepta le poste. Un autre Aidant, lui a dit de toujours se souvenir que " vous venez ici non seulement pour le travail, mais aussi pour quelque chose dont vous avez besoin vous-même." Il sait qu'il est là non seulement aider les résidents, mais aussi pour leur apprendre comment apprendre à se guérir. Son travail consiste à les aider et les pousser vers leur objectif. Il est clair qu'ils sont des hommes brisés qui, à un moment donné dans leur vie, ont fait de mauvais choix. Ils doivent apprendre de nouvelles façons de composer avec leur passé et leurs blessures, afin de pouvoir devenir de meilleurs hommes.

Waseskun est un centre de guérison pour hommes, ce n'est pas tout le monde qui est prêt à travailler sur eux-mêmes et ceux qui ne le sont pas essaient de discréditer l'outil qui peut les amener à ne jamais retourner en prison. Si un gars veut vivre une vie meilleure qu'il a vécue avant d'être arrêté, il devrait chercher un centre de guérison et s'engager à devenir un homme meilleur.

### ***L'un des nombreux enseignements :***

*Lorsque vous tenez dans vos mains autant de sable que possible, votre instinct vous dit d'essayer de le garder et vous essayerez automatiquement de fermer votre main et d'éviter d'en échapper ; Cependant, plus vous fermerez fort votre main, plus vous perdrez de sable. Le seul moyen de le sauver c'est en obtenant de l'aide d'autres mains. Plus d'autres mains vous aideront, plus vous garderez de sable. Imaginez que le sable est ce qui est le plus important pour vous.*

## Native American Legend

### How Catfish got a flat head

"Long ago, when fish and animals could talk, the chief of the catfish called council. He said to all, "Hau, brothers. I am very tired of eating things from the mud at the bottom of the lake. I think we should have meat as do the wolves. Let us watch for the moose when he wades into the lake to eat the lily pads and let us spear him and kill him for meat. He comes when the sun is at the edge of the sky, so we will hide among the lilies and grasses and spear him when he comes. "The other old catfish agreed and the whole tribe hid along the lake where the lilies and pads grew the thickest.

When the sun was at the edge of the sky, the moose came. He did not go into the lake right away but ate at the edge where the sweet grasses were. At last he entered the lake and the chief catfish said, "Now, he is in! I will spear him as soon as he gets further from the shore where the water is deeper."

They all waited until the moose was in deep water and then the catfish chief speared him as hard as he could! The big moose bellowed with pain and jumped around in the water. He was hurt and frightened at the same time. "Ho!", he said. "Ho! What is this? Who has speared me in my leg? I will find out who has done this!" He then stuck his head right down into the water until he could see beneath the surface. There, in the grasses, he saw the catfish tribe getting ready to spear him again. They were going to kill him for his meat! This made him very angry! His eyes turned red and his heart was bad toward the catfish tribe. He bellowed his war cry and said, "Ho! Listen to me! Catfish has speared me in my leg! I will make war on them! I will trample this tribe into the mud! Ho! Hear me! I will go to war!"

He began to jump up and down all over the edge of the lake and trample all the catfish he could find. He crushed them with his big hooves and trampled them deep into the mud, shouting, "Ho! Catfish speared me in the leg! Ho! I will trample his tribe into the mud! "He did not stop until all the catfish were trampled into the muddy bottom of the lake. Then he left satisfied he had avenged the wrong done to him. After the moose left, some of the catfish managed to wriggle out of the mud and get away. Now there are catfish in all lakes and rivers but everyone has a flat head because of the war from the big moose that flattened the heads of their grandfathers. In old times there were very large catfish but now they are very small. They still all carry spears. To this day, they are black and are flat headed and they are so afraid that they stay hidden in the daytime and only swim at



## LÉGENDE AMÉRINDIENNE

### Comment le poisson-chat a obtenu une tête plate

« Il y a longtemps, lorsque les poissons et les animaux pouvaient parler, le chef des poissons-chat convoqua le Conseil. Il dit à tous, « Hau, frères. Je suis très fatigué de manger les choses de la boue au fond du lac. Je pense que nous devrions avoir de la viande comme en ont les loups. Regardons l'original quand il patauge dans le lac pour manger les nénuphars et tuons le avec nos lances pour sa viande. Il vient quand le soleil est au bord du ciel, alors cachons-nous parmi les lys et les graminées et tuons le à son arrivée. « Les autres vieux poissons-chat furent d'accord et tous ont convenu que toute la tribu se cacherait au bord du lac où les lys et les graminées sont le plus épais.

Quand le soleil fut au bord du ciel, l'original arriva. Il n'alla pas dans le lac tout de suite mais mangea au bord où les graminées sucrées étaient. Enfin il entra dans le lac et le chef des poissons-chat dit : « Maintenant, il y est ! Je vais l'empaler dès qu'il sera plus éloigné de la rive, où l'eau est plus profonde. »

Ils attendirent tous jusqu'à ce que l'original fut dans les eaux profondes et puis le chef des poissons-chat le transperça aussi fort qu'il le pouvait! Le gros original hurla de douleur et sautait dans l'eau. Il était blessé et avait peur en même temps. « Ho! », dit-il. « Ho! Qu'est-ce que c'est? Qui m'a transpercé dans la jambe ? Je vais savoir qui l'a fait! » Il a ensuite plongé sa tête profondément dans l'eau jusqu'à ce qu'il puisse voir sous la surface. Là, dans les herbes, il vit la tribu des poissons-chat qui s'apprêtait à le transpercer de nouveau. Ils allaient le tuer pour sa viande ! Cela l'a mis très en colère ! Ses yeux sont devenus rouges et son cœur était furieux envers la tribu des poissons-chat. Il hurla son cri de guerre et dit « Ho! Écoutez-moi! Poisson-chat m'a transpercé la jambe! Je vais faire la guerre contre eux ! J'ai vais fouler cette tribu dans la boue avec mes pieds! Ho! Écoutez-moi! Je vais à la guerre! »

Il commença à sauter de haut en bas partout sur le bord du lac et à fouler des pieds tous les poissons-chat qu'il pouvait y trouver. Il les écrasa avec ses gros sabots et les foula des pieds profondément dans la boue, en criant: « Ho ! Poisson- chat m'a transpercés la jambe ! Ho! Je vais piétiner sa tribu dans la boue ! » Il ne s'arrêta pas jusqu'à ce que tous les poissons-chat furent piétinés dans le fond boueux du lac. Puis, satisfait qu'il ait vengé le mal qu'on lui avait fait, il s'en alla. Après le départ de l'original, certains poissons-chat ont réussi à se soustraire à la boue et à s'en tirer. Il y a maintenant des poissons-chat dans tous les lacs et les rivières, mais ils ont tous une tête plate à cause de la guerre du gros original qui a aplati les têtes de leurs grands-pères.

Dans les temps anciens, il y avait de très grands poissons-chat, mais maintenant ils sont très petits. Ils portent encore tous des lances. À ce jour, ils sont noirs et ont la tête plate et ils ont tellement peur qu'ils restent cachés durant la journée et nagent seulement pendant la nuit, ce qu'ils ont mérité pour avoir essayé de tuer l'original, il y a longtemps de ça. »



## TÔTÈM ANIMAL

### THE SALMON

**In general people with this power animal are tough and can persevere when others cannot. Often they pick a life filled with challenges knowing that within each challenge lies positivity and opportunity for growth.**

The Salmon's purpose is to overcome all obstacles that may present themselves and to be one with all that is. The salmon guides us to the wisdom of developing meaning and purpose in our lives, and also to move progressively on our spiritual journey. They have unbreakable bonds with their past.

Comparing the salmon's journey to our own life journey helps us understand why the salmon is often regarded as the wisest of animals. In our life we frequently seem to be faced with low times brought on by both external and internal difficulties. Generally the internal state of affairs are most difficult such as resistance and fear of change. Taking salmon as an example can make life a lot easier!

Imagine the salmon's journey upriver to spawning grounds similar to a human journey. Complications are always present, but in fact when jumping upstream the salmon does not fight the current, but travels with the reverse current flowing beneath the surface. The salmon's long upstream journey every 5-7 years takes it to the place where it was spawned. If this is your power animal, then life changes often take place in this time period. The end of each cycle means a new start. Because the salmon's origins are so important to them we are reminded to honor our true heritage. However, for humans be warned not to lay new ideas on a rough as do the salmon where they wither and die.

In order for us to complete our journey, we must understand our own history, and frequently go back in our minds to our childhood for that understanding. We can learn from the salmon how to leap with joy and anticipation at the prospect of a new day, and also to know that no matter where we are we are always on our way home. Being light-hearted, open, innocent and childlike is not the aid to reaching the goal, but the goal itself. Flow with the currents beneath the surface. If you don't know how to incorporate this medicine you may have to stop battling the currents of life. They also have strong spiritual desires and work tirelessly to manifest them.

## ANIMAL TÔTÈM

### Le saumon

**En général les gens avec cet animal de pouvoir sont coriaces et peuvent persévérer quand d'autres non. Souvent, ils choisissent une vie remplie de défis, sachant qu'à chaque défi se trouve positivité et possibilités de croissance.**

L'objectif du saumon vise à surmonter tous les obstacles qui peuvent se présenter à lui et de ne faire qu'un avec tout ce qui est. Le saumon nous guide vers la sagesse de développer un sens et un but dans nos vies et aussi de se déplacer progressivement sur notre chemin spirituel. Ils ont des obligations incassables avec leur passé.

Comparer le voyage du saumon à notre propre chemin de vie nous aide à comprendre pourquoi le saumon est souvent considéré comme le plus sage des animaux. Dans notre vie nous sommes souvent confrontés à des temps plus durs provoqués par des difficultés internes et externes. L'état interne des choses sont généralement plus difficiles comme par exemple, la résistance et la peur du changement. Le saumon à titre d'exemple peut rendre la vie beaucoup plus facile !

Imaginez un voyage du saumon en amont vers les frayères semblable à un voyage humain. Les complications sont toujours présentes, mais en fait, quand le saumon saute en amont, il ne combat pas le courant, mais traverse avec le courant inverse qui passe sous la surface de l'eau. Le voyage en amont des saumons se fait tous les 5-7 ans et se fait à l'endroit où il a été déclenché. Si c'est votre animal de pouvoir, les changements dans la vie se produisent souvent à cette période de temps. La fin de chaque cycle signifie un nouveau départ. Parce que les origines du saumon sont tellement importantes pour eux, ils nous rappellent à l'honneur notre véritable patrimoine. Toutefois, pour les êtres humains soyez avertis de ne pas poser de nouvelles idées sur une surface rugueuse comme le font les saumons où ils dépérissent et meurent.

Afin que nous puissions remplir notre voyage, nous devons comprendre notre propre histoire et revenir fréquemment dans nos esprits à notre propre enfance pour cette compréhension. Nous pouvons apprendre du saumon de sa façon de sauter de joie et d'impatience à l'idée d'un jour nouveau et aussi de savoir que peu importe où nous sommes nous sommes toujours sur le chemin du retour. Être insouciant, ouvert, innocent et enfantin ne nous aide pas à atteindre l'objectif. Avancez avec le courant sous la surface. Si vous ne savez pas comment absorber cette médecine, vous devriez peut-être arrêter de lutter contre les courants de la vie. Les saumons ont aussi des désirs spirituels puissants et ils travaillent sans relâche à les manifester.





## MEDITATION

## MÉDITATION

*I can tell you that understanding begins with love and respect. It begins with respect for the Great Spirit. All things – and I mean ALL things – have their own will and their own way and their own purpose; this is what is to be respected.”*

–Rolling Thunder, CHEROKEE

Everything on earth has a purpose and is designed special. No two things are created identical. Sometimes in our minds we have a picture of how things should be, and often what we see is different from what they really are. When this happens we often want to control how things are, making them act or behave according to our picture. We need to leave things alone. God is running all things. How do we do this? In our minds we tell ourselves to love all things and respect all things just as they are. Accept what we cannot change.

*Great Spirit, teach me the value of respect and help me to accept people, places and things just as they are.*

*Je peux vous dire que la compréhension commence avec l'amour et le respect. Elle commence par le respect pour le Grand Esprit. Toutes choses – et je veux dire toutes les choses – ont leur propre volonté, leur propre chemin et leur but ; C'est ce qui doit être respecté. »*

–Rolling Thunder, CHEROKEE

Tout sur terre a un but et a été conçu spécialement. Aucune des choses ne naissent identiques. Parfois, dans notre esprit, nous avons une idée de comment les choses devraient être, et souvent ce que nous voyons est bien différent de ce qu'ils sont vraiment. Lorsque cela se produit, nous voulons contrôler comment les choses sont, les voir agir, ou se comporter conformément à notre image. Nous devons laisser les choses aller. Dieu dirige toutes les choses. Comment pouvons-nous faire cela ? Dans nos esprits, nous disons à nous-mêmes d'aimer toutes choses, et de respecter toutes choses comme elles sont. Il faut accepter ce que nous ne pouvons pas changer.

*Grand Esprit, apprenez moi la valeur du respect et aidez-moi à accepter les gens, les lieux et les choses comme elles sont.*

## 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.

- Buy products that have very little packaging
- Don't use pesticides if you can.
- Offer what you no longer need to friends (paints, oil, clothing etc.)



## 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.

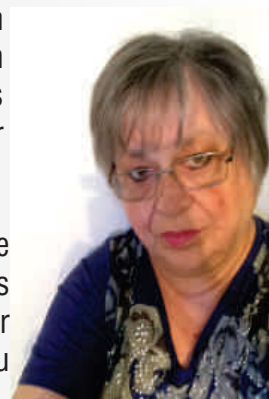
- Achetez des produits qui ont très peu d'emballage
- N'utilisez pas de pesticides si vous le pouvez.
- Offrez ce qui ne vous sert plus à des amis (peintures, huiles vêtements etc.)

Over the past 11 years, Lyse has been one of our most loyal and committed staff members. She is responsible for the production of our newsletter – The Waseskun Cicle –, which highlights the healing journeys of many of our residents and the staff that guide them. In addition to her other duties, Lyse was also an art teacher and an instructor in business development. She will be missed by everyone at Waseskun. We wish her well in her retirement.

... Waseskun Staff

Depuis 11 ans, Lyse fut l'une des employés les plus loyale et engagée. Elle est responsable de la production de la revue –Le Cercle de Waseskun- qui dévoile le chemin de guérison des résidents et des employés qui les aident. De plus, Lyse enseignait les arts et était instructeur en développement d'affaires. Son départ créera un grand vide au sein des employés du centre. Tous lui souhaitent une belle et sereine retraite.

... Le Personnel de Waseskun





*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*

*www.waseskun.net*

*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*

*www.waseskun.net*

***Thank you to all our collaborators !***

***Merci à tous nos collaborateurs !***



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

**Miigwech! Tshi Nashkumetin!**

