

# A

PPROCHE HOLISTIQUE DE LA ROUE DE LA MÉDECINE



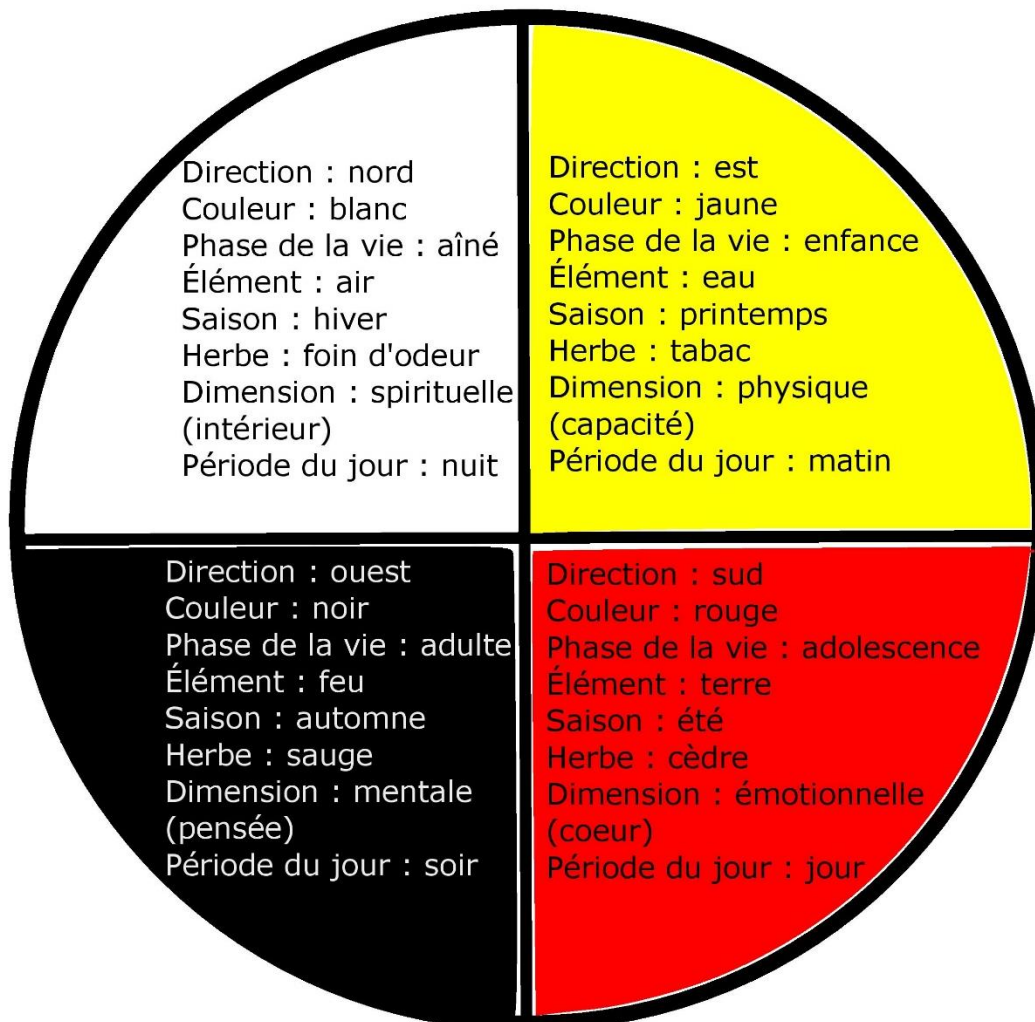
Rédaction : Mathieu O'Bomsawin

Mai 2020

## APPROCHE HOLISTIQUE DE LA ROUE DE LA MÉDECINE

La roue médicinale est un symbole traditionnel fort, présent et utilisé par la majorité des Premières Nations d'Amérique du Nord. Plusieurs versions de la roue existent selon la Nation, ses croyances et la compréhension qu'elle en fait. Elle est représentée par un cercle divisé en 4 parties égales par des lignes qui s'entrecroisent. Le cercle symbolise le chemin de la vie qui avance dans le sens des aiguilles d'une montre. Les quartiers représentent certaines parties d'une personne en voie de se développer librement dans toutes ses possibilités. Le développement humain est un processus qui ne s'arrête jamais. L'est est le point de départ de tout départ. Plusieurs dimensions de la vie sont présentes et réparties parmi les 4 quartiers de la roue. Les dimensions abordées sont les suivantes :

- 4 COULEURS
- 4 SAISONS
- 4 ÉLÉMENTS
- 4 DIMENSIONS HUMAINES
- 4 CYCLES DE LA VIE
- 4 PÉRIODES DU JOUR
- 4 DIRECTIONS / POINTS CARDINAUX
- 4 HERBES SACRÉES



## LES QUATRE SAISONS

### Printemps

Se situant à l'**est**, le printemps est une saison qui représente la renaissance et le renouveau du cycle.

### Été

Au **sud**, se trouve l'été avec l'abondance des terres.

### Automne

L'automne se retrouve à l'**ouest** de la roue avec les récoltes et l'hiver qui se prépare.

### Hiver

L'hiver, au **nord**, symbolise la période de ralentissement, lorsque la nature s'endort. C'est une période de régénération.

## LES QUATRE CYCLES DE LA VIE

La personne avance dans la vie comme elle marche autour de la roue. Chacune des directions est reliée à une certaine période de la vie de l'individu et de son épanouissement personnel. Pour avoir une vision de soi, il faut se placer au centre de la roue et effectuer une analyse de son parcours de vie général. Les quatre cycles de la vie permettent également à l'individu de se questionner où il se situe par rapport à ces phases de vie. Par exemple, un adulte peut se positionner dans la phase enfance si son développement ou des conflits avec son enfant intérieur sont encore présents.

Enfance (0-12 ans) : période d'apprentissage

Adolescence (13-24 ans) : période d'adaptation

Adulte (25-36 ans) : période de perfectionnement

Aîné (37 ans et plus) : période de la sagesse

## LES QUATRE HERBES SACRÉES

### Tabac

Le tabac est le premier objet sacré donné par le créateur. Orienté vers l'est, il représente la promesse que le Créateur est toujours prêt à l'écouter. Du tabac sacré a été donné aux Premières Nations afin que nous puissions communiquer avec le monde des esprits. Le tabac est toujours offert avant de choisir d'autres médecines. Lorsque vous offrez du tabac à une plante et que vous expliquez les raisons de votre présence, la plante informe toute la flore de la forêt de vos intentions et des raisons pour lesquelles vous les cueillez. Le tabac est utilisé comme offrande, un cadeau et est constamment présent dans l'ensemble des cérémonies des Premières Nations.

### Cèdre

Le cèdre est situé au sud et est utilisé pour purifier la maison. Il possède également de nombreuses utilisations médicinales réparatrices et préventives. Mélangé à la sauge pour un thé, il nettoie le corps de toutes les infections, les bains de cèdre sont également efficaces pour la cicatrisation des plaies. Lorsque du cèdre mélangé à du tabac est mis au feu, il craque, ce qui, dit-on, attire l'attention des Esprits sur l'offrande qui est faite. Le cèdre est utilisé dans les loges de sudation (sweat lodge) et des cérémonies de jeûne pour la protection. Des branches de cèdre recouvrent le sol de nombreuses loges de sudation et certaines personnes font un cercle de cèdre lorsqu'elles jeûnent. Il représente l'esprit gardien qui nous protège et qui chasse les mauvais esprits.

### Sauge

La sauge est utilisée pour préparer notre peuple aux cérémonies et aux enseignements. Elle est également utilisée comme outil pour faciliter les communications avec nos ancêtres, avec le monde des esprits. Selon les croyances traditionnelles il s'agit d'une plante qui possède une grande puissance médicinale. La sauge est utilisée pour libérer ce qui trouble l'esprit et pour éliminer l'énergie négative. Elle est également utilisée pour nettoyer les maisons, les objets sacrés transportés par les gens. Située à l'ouest de la roue, la sauge nous accompagne et assiste au voyage vers la phase adulte de notre vie. L'odeur de la sauge, une fois brûlée, est destinée à attirer l'attention des esprits.

### Foin d'odeur

Situé au nord, le foin d'odeur possède un côté brillant et beau ainsi qu'un côté uni, représentatif de la sagesse de nos aînés. Lorsque le foin d'odeur est tressé, il ne peut pas être séparé. De même lorsque votre corps et votre esprit sont solidement connectés, vous serez rempli et fort dans votre vie personnelle. Le foin d'odeur est le cheveu de la Mère-Terre. Son doux parfum rappelle à notre peuple la douceur, l'amour et la gentillesse de notre Nation, de l'Humain. Lorsque le foin d'odeur est utilisé dans un cercle de guérison, son odeur dégage un effet calmant. Comme, la sauge et le cèdre, le foin d'odeur est utilisé pour le nettoyage et la purification.

## APPLICATION DE LA ROUE DE LA MÉDECINE

### Dons de l'est

- ❖ Là où le soleil se lève;
- ❖ L'est représente la voie du renouveau;
- ❖ Il s'agit du lieu de l'innocence;
- ❖ L'est est associé à la spontanéité, la joie, la capacité de croire en l'invisible, la naïveté, l'acceptation inconditionnelle, la vulnérabilité, l'enfance;
- ❖ La source d'inspiration;
- ❖ Le lieu où s'acquiert le don de la parole, de la beauté et de la clarté dans la parole qui aide les autres à comprendre;
- ❖ L'instant présent, ni l'avenir, ni le passé.

### Pour la guérison physique (pistes de solutions)

- ❖ Prendre soin de sa santé;
- ❖ L'exercice physique;
- ❖ L'hygiène du sommeil;
- ❖ L'équilibre 8-8-8 (travail, loisir, sommeil);
- ❖ Une nutrition équilibrée;
- ❖ Comblent les besoins essentiels de base : les besoins physiques et la sécurité);
- ❖ Vivre dans un environnement sain;
- ❖ L'acceptation de soi.

## Dons du sud

- ❖ Là où se trouve le soleil à son plus haut;
- ❖ Le sud représente le lieu de l'été, de la plénitude, de la jeunesse, de la force et de la vigueur;
- ❖ Le siège du cœur, de la générosité, de la sensibilité à l'égard des autres, de la loyauté et des passions nobles de l'amour;
- ❖ L'amour sain, équilibré;
- ❖ Le sud représente le développement de l'affectivité humaine;
- ❖ Il est le symbole de la compassion et de la bonté;
- ❖ La gestion de nos émotions.

## Pour la guérison émotionnelle (pistes de solutions)

Il est important de rappeler que contenir notre chagrin ou notre colère sans être capable de l'exprimer peut être extrêmement mauvais pour la santé physique, mentale, spirituelle et émotionnelle.

Il y a des fois où des larmes de chagrin coulent de notre Père le ciel sur notre Mère la Terre pour que toute la Création puisse apprendre à pleurer. Car tant qu'ils n'ont pas donné libre cours à leur colère, leur ressentiment et leurs douleurs morales, tant qu'ils ne sont pas vidés le cœur, bien des gens restent bloqués. Voici quelques pistes de solutions :

- ❖ Exprimer ses émotions, les identifier et les nommer;
- ❖ Prendre conscience de ses perceptions, positive ou négative;
- ❖ Identifier et guérir ses blessures;
- ❖ Dédramatiser;
- ❖ Apprendre à mieux communiquer;
- ❖ Apprendre à mieux s'affirmer;
- ❖ Augmenter son estime de soi;
- ❖ Changer les choses que vous pouvez changer vous-même;
- ❖ Maintenir des liens affectifs et d'appartenance;
- ❖ L'amour et la confiance.

## Dons de l'ouest

- ❖ L'ouest est la direction où se situe l'obscurité;
- ❖ C'est la voie de l'inconnu, de l'exploration intérieure, des rêves, de la pensée du cœur et de l'introspection;
- ❖ Le don de la persévérance;
- ❖ L'ouest symbolise le pouvoir;
- ❖ Le pouvoir de guérir, de protéger, de défendre, de voir, de connaître;
- ❖ Il est le lieu de l'acceptation et du sacrifice;
- ❖ Le don de la vision;
- ❖ Le don de la discipline et du cheminement;
- ❖ Le chemin de la vérité;
- ❖ La compréhension des lois universelles.

## Pour la guérison intellectuelle/mentale (pistes de solutions)

- ❖ Se discipliner (le corps, la pensée et l'esprit);
- ❖ Identifier les fausses croyances et les changer (idées déraisonnables);
- ❖ Penser mieux pour aimer mieux. Faire le chemin entre la tête et le cœur;
- ❖ S'introspecter (voyage intérieur) et identifier des pistes de solutions;
- ❖ Se fixer des objectifs, développer vos talents, s'accomplir;
- ❖ Se mettre au service de la communauté;
- ❖ Apprentissage de la sagesse dans le bien-être;
- ❖ Acquérir de la maturité, relever des défis;
- ❖ Mettre en pratique la pensée constructive;
- ❖ L'humilité et la patience.

## Dons du nord

- ❖ Le nord est la région de l'hiver, des neiges blanches, de la nature qui s'endort pour reprendre vie au printemps;
- ❖ Don de la sagesse;
- ❖ Résolution de problèmes;
- ❖ Discernement;
- ❖ Compréhension;
- ❖ Critiques constructives;
- ❖ Atteinte des objectifs;
- ❖ Persévérance;
- ❖ Don de détachement;
- ❖ Accomplissement;
- ❖ Force;
- ❖ Passé, présent, avenir comme un tout.

## Pour la guérison spirituelle (pistes de solutions)

La leçon du nord est celle de l'équilibre. Toutes les choses sont en harmonie les unes avec les autres. Cet équilibre des liens entre les êtres vivants s'appelle la justice. Nous sommes tous égaux et méritons les mêmes dons, les mêmes égards, les mêmes droits et le même respect. C'est la fin qui annonce un nouveau début et le cycle recommence.

- ❖ Appliquer la manière du Créateur et non pas ma manière (prendre conscience de ses traits de caractère);
- ❖ Améliorer son contact conscient avec le Créateur;
- ❖ Clarifier ses valeurs et les respecter;
- ❖ Pratiquer des cérémonies traditionnelles et/ou religieuses;
- ❖ Développer sa gratitude envers la Mère-Terre;
- ❖ Développer la compassion et le respect de soi et des autres;
- ❖ Reconnaître sa place au sein de la Nation.