

# Guide de jeûne

## Ne le faites pas seul

Les responsables de la campagne Moose Hide recommandent aux participants de ne pas jeûner seuls. Une partie de la cérémonie de jeûne est de vivre l'expérience avec d'autres hommes et d'en faire part à ses amis, aux membres de sa famille et à ses collègues. On invite aussi aînés locaux et d'autres mentors et guides qui, selon les participants, peuvent aider à maintenir l'intention et à fournir des conseils pour la journée.

Les organisateurs conseillent aux participants qui décident de jeûner seuls d'en informer d'autres personnes telles que leur gestionnaire, leurs collègues ou leur agent de secours d'étage et d'indiquer leur raison du jeûne. Ils indiquent que cette étape est importante, car les participants vivront une expérience exigeante et profonde sur divers plans.

## Discutez-en

Lorsqu'un groupe d'hommes décide de jeûner, les organisateurs leur recommandent de se rassembler au cours des semaines menant au jeûne afin de prendre contact. Les organisateurs recommandent qu'à tout le moins, les participants prévoient un moment au cours de la journée de jeûne pour se rassembler et faire part de leur expérience ainsi que des pensées et des sentiments qui les habitent. Au SCT, une salle sera mise à la disposition des hommes à l'heure du midi afin de leur permettre d'échanger sur leur expérience et de discuter de la cause.

## Cercles de guérison : Être témoin

Dans le cadre des rassemblements organisés comme celui qui aura lieu le 5 octobre à Ottawa, une partie de la journée de cérémonie de jeûne comprend des cercles de guérison où les participants font passer une pièce d'expression personnelle afin de permettre à chacun de communiquer ses idées, ses intentions, ses expériences et toute autre réflexion qu'il a envie de partager. Les femmes qui jouent le rôle de témoin se tiennent à l'extérieur des cercles. À la fin de la journée, elles sont appelées à mettre en commun leurs réflexions sur la journée et sur ce dont elles ont été témoins. Les organisateurs croient que le fait de témoigner est un moyen éloquent de démontrer son

soutien et sa gratitude. Les femmes sont également encouragées à transmettre le message du jour dans leur famille et leur communauté.

Les organisateurs ont indiqué qu'il n'existe aucune formule établie à suivre lors de la journée de jeûne de la campagne Moose Hide. Les organisateurs recommandent simplement aux participants de se fixer du temps de réflexion, individuellement et en groupes. Ils demandent aux participants de porter le carré de peau d'orignal, non seulement pendant la journée de cérémonie, mais tous les jours, et de « faire part » de la campagne Moose Hide et de ce qu'elle signifie pour eux.

Les participants peuvent intégrer d'autres pratiques, cérémonies ou activités personnelles qu'ils estiment appropriées. Les organisateurs encouragent les participants à prendre toute mesure nécessaire pour favoriser leur concentration et leur soutien tout au long de l'expérience.

### **Bien-être physique**

Les organisateurs avertissent les participants qu'ils doivent d'abord mettre en priorité leur bien-être physique au cours de la cérémonie de jeûne. Ils indiquent que tout ce qui est risqué ou nuisible à la santé physique des participants est exactement contraire à l'intention du jeûne.

De plus, ils conseillent aux participants d'adapter leur jeûne afin de répondre à leurs besoins physiques et de consulter leur professionnel de la santé au sujet de toute question, préoccupation ou condition de santé relativement au jeûne. Il est acceptable que les participants qui sentent le besoin de manger ou de boire quelque chose pour les aider à réaliser le jeûne, le fassent.

Ils recommandent aux participants de s'assurer de passer une bonne nuit de sommeil avant le jeûne et de se rappeler le lendemain leur intention pour le jeûne. Il est conseillé aux participants de boire beaucoup d'eau ou d'autres liquides hydratants avant le lever du soleil.

## **Rupture du jeûne**

Les organisateurs font observer qu'il est important que les participants rompent leur jeûne avec conscience de leur intention. Ils recommandent de manger et de boire des aliments simples ainsi que de reprendre tranquillement leur régime normal.

Les organisateurs affirment que la fin d'un jeûne peut aussi représenter un bon moment pour les participants de faire une transition formelle de leur jeûne vers leur vie quotidienne de même que de réfléchir aux efforts et aux sacrifices de la journée et au cheminement à parcourir.

## **Questions**

Veillez envoyer vos questions sur la campagne Moose Hide par [courriel](#).