FAQ Tente à suerie (Sweat Lodge)

Circle of Life Thunderbird House *(715 rue Main, Winnipeg, MB)*
11 mai 2018
18 h

Pour toute question, veuillez contacter :

Alene Holmes
Coordonnatrice de conférence ACCP
conference@ccpa-accp.ca
(506) 446-9159

Une suerie est un rituel pratiqué parmi les peuples autochtones, une cérémonie sacrée de prière principalement utilisée pour la purification, jugée essentielle à la guérison et au retour de l'équilibre dans la vie d'un individu. Ces cérémonies se déroulent dans des tentes à suerie, qui sont des structures en forme de dôme chauffées par la vapeur créée lorsqu'on verse de l'eau sur des pierres chauffées. Pour les peuples autochtones, la tente à suerie a des fonctions pratiques, culturelles et spirituelles. La tente de suerie est un endroit pour se connecter à la culture et l'héritage autochtone.

Qu'est-ce qu'une suerie ?

- Contrairement à ce que veut la croyance populaire, une suerie n'est pas simplement un sauna ; c'est une cérémonie très sacrée. Une suerie est une cérémonie de prière de purification qui est essentielle à la guérison et au retour de l'équilibre dans la vie d'un individu. Certains praticiens utilisent la suerie à d'autres fins telles que des fins médicinales, pour préparer des gens pour d'autres cérémonies ou pour entreprendre des projets spécifiques, pour obtenir un appui spirituel pour des initiatives de groupe ou individuelles, ainsi que pour offrir des remerciements pour des accomplissements, des honneurs reçus, ou pour les avantages de la vie en général.

Comment fonctionne une suerie ?

- Au centre de la tente se trouve un cercle pour les pierres où seront placées les pierres chauffées, entre le cercle pour le feu et la tente de suerie on retrouve généralement un lieu désigné comme autel, où seront placés des objets sacrés en lien avec la suerie.
- Toutes les sueries en Saskatchewan durent quatre rondes. Lors d'une ronde, la porte est fermée, ce qui plonge la tente dans une noirceur totale. Lorsqu'une ronde est en cours, de l'eau est lancée sur les pierres chaudes, ce qui emplit la

tente de vapeur. Entre les rondes, la porte est ouverte pour laisser la vapeur s'échapper et ainsi offrir un répit de la chaleur intense aux participants.

Comment dois-je me préparer pour une suerie ?

- Compte tenu de l'aspect sacré de la suerie, vous devez être humble et prier pour vous purifier physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.
- Il est essentiel d'être respectueux dans vos propos et vos actions à chaque étape de la cérémonie.
- La suerie est une cérémonie de purification ; il est donc recommandé de vous abstenir de consommer des drogues récréatives ou de l'alcool dans les quatre jours qui précèdent. Pour votre santé personnelle, n'entrez pas dans la suerie si vous avez consommé des drogues récréatives ou de l'alcool dans les 48 h qui précèdent la suerie. Suite à la suerie, vous devez vous abstenir de consommer des drogues récréatives ou de l'alcool dans les 24 h qui suivent, et idéalement pour quatre jours.
- Les femmes qui sont menstruées, qui s'apprêtent à commencer leurs règles ou qui viennent tout juste de les finir ne devraient pas participer à la suerie. De plus, par respect, elles ne devraient pas se rendre sur le site. S'il est essentiel qu'une femme menstruée se rende sur le site, discutez-en avec le praticien qui pourrait proposer des alternatives.
- Assurez-vous d'être bien hydraté, buvez au moins huit verres d'eau par jour dans les jours qui précèdent la suerie.
- Ne mangez pas un gros repas avant la suerie ; votre circulation et votre système de respiration en seront affectés. Prenez un repas léger, et attendez quelques heures.
- Réduisez au minimum les parfums et le maquillage. Lors de la suerie, votre maquillage coulera dans votre visage et risque de vous irriter les yeux.
- Les bijoux devraient également être réduits au minimum, et doivent tous être retirés avant la suerie. Notez que les bijoux de métal peuvent devenir suffisamment chaud pour brûler la personne qui les porte.
- Les lunettes et verres de contact doivent être retirés avant de participer à la suerie. Vous pouvez les laisser à l'autel.

Y'a-t-il des risques à participer à une suerie ?

- Si votre docteur vous a recommandé d'éviter les bains-tourbillon ou saunas en raison d'un problème de santé, vous devriez obtenir la permission d'un docteur avant de participer à une suerie.
- Si vous avez des problèmes respiratoires ou des allergies, soyez conscients qu'en plus de la vapeur, vous serez également exposé à de la fumée du cercle de feu utilisé pour chauffer les pierres et du foin d'odeur utilisé dans la cérémonie.
- Si vous n'avez pas de restrictions du médecin, mais que vous souffrez d'une condition mentale chronique, vous faites des crises d'anxiété ou vous êtes enceinte, vous devriez en aviser le praticien avant d'entreprendre la suerie afin qu'il soit au courant et qu'il puisse vous fournir des instructions spéciales au besoin.

- La présence de personnes sous l'influence de drogues récréatives ou de l'alcool, ainsi que de femmes menstruées, entrera en conflit avec la circulation d'énergie, ce qui viendra troubler la cérémonie et risque de rendre les participants malades.
- Le port de bijoux en métal ou d'autres objets en métal dans la suerie peut être dangereux, puisque les objets de métal risquent de devenir suffisamment chaud pour brûler la personne qui les portent ou les touchent.
- Les verres de contact et les vêtements en matériel synthétique ne devraient pas être portés lors de la suerie puisque la chaleur pourrait faire fondre le matériel et le faire coller aux yeux, à la peau ou à tout ce qu'il touche.

Que devrais-je emporter à une suerie ?

- De l'eau pour boire avant et après la suerie.
- Une chaise pliante/chaise de camping ou une couverture sur laquelle s'assoir avant et après la suerie.
- Si la suerie se prolonge jusqu'en soirée, il serait sans doute utile d'emporter une lampe de poche.
- S'il fait froid ou qu'il y a apparence de pluie, emportez un manteau et des vêtements chauds pour avant et après la suerie.
- Ayez une grande serviette que vous pourrez emporter avec vous dans la tente à suerie, ainsi qu'une deuxième serviette pour vous essuyer après la suerie.
- Portez des souliers appropriés pour des activités extérieures avant et après la suerie. Au moment de la suerie, laissez vos souliers à proximité, mais ne les laissez pas à l'autel.

Que devrais-je porter à une suerie ?

- Les femmes sont invitées à porter une robe modeste avec des manches, ou un chandail à manches longues avec une jupe. Ne portez pas de vêtements révélateurs, ou de jupes ou culottes courtes qui se terminent au-dessus des genoux. Lors de la suerie, portez une robe ample en coton qui descend aux mollets, une chemise de nuit ou une jupe avec un chandail ou un t-shirt. Assurez-vous que ce que vous portez est suffisamment épais et foncé pour ne pas devenir révélateur une fois mouillé.
- Les hommes sont invités à porter un chandail avec des pantalons qui vont aux genoux ou plus bas. Lors de la suerie, ils devraient porter un maillot de bain ou des culottes courtes en coton.