

Les enseignements de la fraise

« La fraise nous enseigne le pardon et la paix. La fraise a la forme d'un cœur et les fraises sont connues par notre peuple sous le nom de baies de cœur. »

—Aînée Lillian Pitwanakwat

Souvent appelée baie de cœur à cause de sa forme, la fraise sauvage ou naturelle est à la fois une nourriture importante et une précieuse source de médecine dans plusieurs cultures autochtones de l'Amérique du Nord.

Cette petite plante nous apporte plusieurs enseignements. Nos Aînés disent, « Tout comme l'O-dé-mine (baie de cœur) est connecté au fraisier par un vaste réseau de feuilles, de stolons (ces tiges qui courent au ras du sol) et de racines, ainsi le cœur est connecté à tous les autres organes et parties du corps humain. Le cœur est au centre de l'être humain. »

Usages traditionnels

Le fraisier est utilisé pour traiter les troubles digestifs, les problèmes de peau et pour renforcer l'utérus pendant et après une grossesse. Le fruit et les feuilles sont d'excellentes sources de vitamine C.



cette année, elle passe du temps avec des grand-mères qui lui apprennent sur ce que c'est qu'être femme et comment apporter la vie en ce monde. Elle cueille aussi des baies qu'elle présentera à sa communauté une fois qu'elle aura complété son jeûne. Ainsi, elle apprend comment nourrir les siens et en prendre soin.

Dans les mots de l'Aînée mohawk Jan Longboat, la fraise représente konnonróhkwa. Communément traduit par « Je t'aime », konnonróhkwa se traduit plus précisément comme « Je te montre que je t'aime. » Comme Jan l'explique, konnonróhkwa veut dire aimer et partager de la naissance à la mort. Lorsqu'on le dit à quelqu'un, on accepte de prendre soin d'eux jusqu'au bout. Ainsi, la fraise nous rappelle qu'aimer une personne est une expérience active – l'une qui implique qu'on fasse preuve d'engagement, de compassion et de bienveillance.

La baie de cœur nous aide à comprendre la connexion entre la pensée, le corps, l'esprit et les émotions. Nous avons besoin de notre cœur pour nous guider de manière à maintenir l'équilibre personnel.

La baie de cœur nous rappelle aussi de la réconciliation et nous enseigne comment maintenir des relations personnelles du cœur, « cordiales », avec nos familles et nos collectivités. Pendant la saison des fraises en juin, plusieurs communautés tiennent des festins annuels, accueillant le retour de chacun au bercail et laissant aller les différends, les jugements et toute attitude de supériorité envers autrui.

Plusieurs cultures considèrent que le fraisier fait partie de l'éventail de médecine traditionnelle des femmes. Il est utilisé pour livrer des enseignements aux jeunes femmes sur la création, la communauté et l'amour. Comme l'enseigne l'Aînée ojibwa Liza Mosher, une jeune femme se prive de manger des fraises ou autres baies pour toute une année après qu'elle ait eu son premier cycle menstruel. Pendant

