

# **Travailler avec les esprits en Terre Gauloise**

Par Caroline Vigneron et de nombreux esprits



*Pour mon neveu, Thomas.  
Thomas, you're blessed and you're free.*



# Travailler avec les esprits en Terre Gauloise Working with spirits on Gallic Land

Par Caroline Vigneron et de nombreux esprits  
By Caroline Vigneron and many spirits

Français  
English

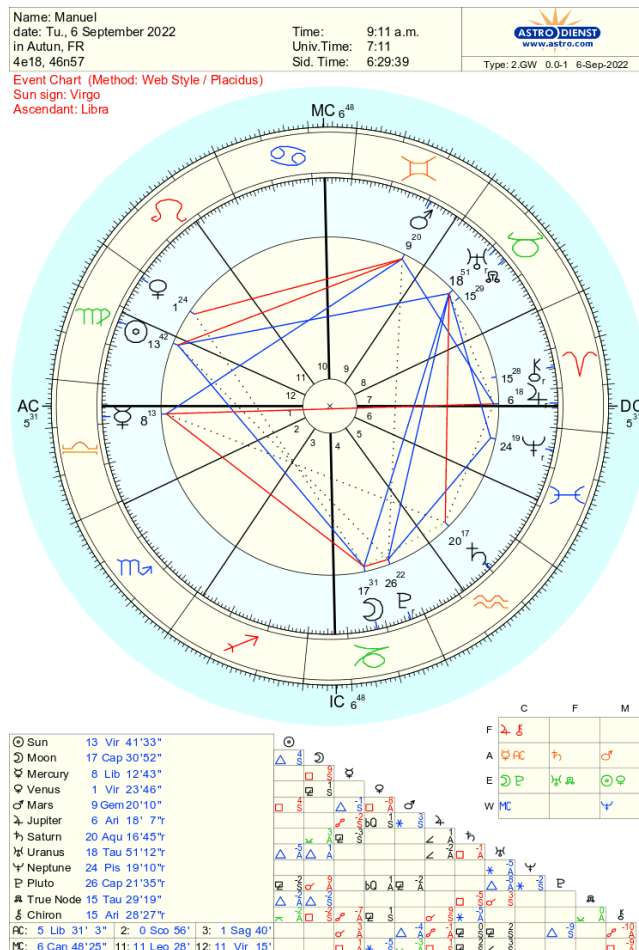
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- I II III IV V VI VII VIII IX X

Zéro Un Deux Trois Quatre Cinq Six Sept Huit Neuf Dix  
Zero One Two Three Four Five Six Seven Eight Nine Ten

Rédigé entre le 6 septembre 2022, 9h11 et le 6 août 2023.  
Dernières corrections : février 2024.



## Table des matières

Table des matières & Prologue, p6
Phonétique, prononciation, p8
I La préparation, p10
Quelques définitions
Généralités, p14
L'officiant, p15
Le Cœur, p 18
Les champignons, p23
Purification, p29
Les esprit-guides, la possession, p 57
L'état modifié de conscience, la transe, p72
Le requérant, le public l'assemblée, p78
Les outils, p84
Ouvrir la cérémonie, p117
II Cosmologie, les catégories d'esprits, p122
Directions, éléments, espace-temps
Les Ancêtres, p127
Les animaux humains, p139
Les animaux non-humains, p140
Les Hounds, p146
Les Land Spirits, p149
III Le travail, p161
Enseigner et être enseigné
La prière, p172
La bénédiction, p174
Travail de psychopompe, p182
L'imposition des mains, p185
Libérer les Ensorcelés, p188
Annexes : méthodologie, Ecrire pour et avec les esprits, contact..., p196

## Prologue

Cher lecteur, chère lectrice,

Imagine que tu trouves un livre écrit il y a 1000 ans. Il est écrit dans une langue étrangère qui ressemble un peu à celle que tu connais. L'écriture manuscrite est difficile à déchiffrer et tu ignores tout du sujet abordé. Est-ce qu'il s'agit d'un manuel de construction de bateaux ? Un livre de recettes de cuisine ?

Tu vas devoir faire des efforts pour déchiffrer le texte, pour essayer d'en comprendre le contenu.

J'écris ce livre pour toi, qui habites le même pays que moi, à la même époque, et je l'écris aussi pour toi, qui est né peut-être au même endroit que moi, mais 100 ans après moi.

Quand 100 ans se seront écoulés après l'écriture de ce texte, les côtes des terres émergées de cette planète auront changé de forme. La végétation aura changé aussi. La France [fʁɑ̃s] de l'an 2100 ressemblera peut-être au Maroc de l'an 2000. La France, en tant qu'Etat, existera-t-elle encore ? Et le français ?

Ce livre que j'écris s'inspire de ce que je connais des plus anciens manuscrits dont j'ai entendu parler, qui ont guidé le choix du papier, de l'encre, des illustrations, des mots... Il s'inspire de tout ce qui manque aux anciens manuscrits, de ce que j'aurais aimé que mes lointains ancêtres mettent par écrit.

Je souhaite que ce livre dure plus longtemps que mon corps et qu'il aide à transmettre, pendant longtemps, des connaissances plus anciennes que lui.

C'est un livre d'ésotérisme. Il parle de spiritualité animiste et de ce qu'on appelle aujourd'hui des pratiques chamaniques. L'auteure principale de ce livre, Caroline Vigneron [kaʁolin viɲɛʁɔ̃] utilise des sclérotés psilocybe [skleʁɔt psilosib] pour amplifier ses perceptions médiumniques, pour pouvoir travailler avec les esprits. Ces sclérotés (aussi appelées « truffes ») appartiennent à la catégorie de substances appelées actuellement



## **Ici et maintenant, Chronosia : l'esprit de l'Espace-Temps**

Ce livre a commencé à être rédigé le 6 septembre 2022 de l'Ère Commune (EC), à 9h11, environ 2068 ans après la mort de Vercingetorix/Verkingetorix (en latin : [wɛrkɪŋ'gɛtɔri:ks]), chef gaulois, né vers 80 Avant l'Ère Commune (AEC), mort à Rome (Italie) en 46 AEC, sous le règne de l'Empereur romain Jules César (en latin : ['ga:ios 'ju:lios 'kaɛsar], né le 11 juillet 100 AEC, mort le 15 mars 44 AEC.

Les mots "Gaule" et "gaulois" viennent du nom donné par les romains au territoire de la France actuelle, *Gallia*, et à ses habitants: en latin *galli*, en grec ancien *Γαλάται* (Galátai). On ignore comment les peuples de ce territoire se nommaient eux-même, et comment il nommait cette terre. Ils ne l'ont pas écrit.

Je compte le temps à la façon de mes contemporains, héritiers de la religion Chrétienne. L'an 0 de notre ère est censé être celui de la naissance de Jésus-Christ (en grec : « Χριστός »), à Nazareth, en Israël, personnage central de la religion Chrétienne, mais dont l'existence et la date de naissance sont incertaines.

Je joins une carte du ciel du 6 septembre 2022, parce que le système solaire est un calendrier plus fiable que les calendriers des humains, qui changent au fil des siècles, selon les régions, les religions...

Les jours sont divisés en 24 heures, les heures en 60 minutes, les minutes en 60 secondes.

Une année, soit une révolution solaire (un tour complet de la planète Terre autour du Soleil), est divisée en 365 ou 366 jours, et en 12 mois de 28 à 31 jours.

Un cercle est divisé en 360 degrés, un degré en 60 minutes d'arc, une minute en 60 secondes d'arc.

Les esprits savent compter, depuis longtemps.

Ce livre est rédigé à Roussillon-En-Morvan [ʁusijɔ̃ ɑ̃ mɔʁvɑ̃], à mi-chemin entre Autun et Château-Chinon.

Roussillon est un village du massif du Morvan, dans le département de la Saône-et-Loire, dans la région de la Bourgogne, dans le pays appelé « France », en Europe, à environ 13km (à vol d'oiseau) au Nord-Nord-Est de Bibracte [bibrakt], ancienne capitale des Eduens (en latin : Aedui), peuple gaulois qui vivait ici il y a 2050 ans. La colline sur laquelle est installée ce village ressemble un peu à une ancienne caldeira (volcan effondré). J'habite dans le creux de cette colline.

Au cours de l'histoire humaine, des villes apparaissent et disparaissent, parfois changent de nom. Le cours des rivières bouge parfois un peu, comme celui du Rhin. Les langues/langages utilisés changent aussi, évoluent, meurent.

J'utilise principalement le français, ma langue natale, et aussi un peu l'anglais, que j'ai appris à l'école.

D'après une analyse de ma génétique, la majorité de mes ancêtres étaient franco-germaniques. C'est peut-être pourquoi l'anglais, langage germanique, me plaît beaucoup. Il sonne mieux qu'un autre, il fonctionne souvent mieux qu'un autre en cérémonie. Ici, ancienne terre Celte/Kelt [kelt], puis Franque [fʁɑ̃k], les esprits les plus anciens y répondent plus volontiers qu'au français.

Les esprits sont parfois très anciens et ne comprennent pas toujours le langage couramment utilisé à un endroit donné. Ils ont parfois besoin de traduction.

Chronosia/Kronosia [kronozja] (avec un [r] roulé), l'esprit de tout l'espace-temps, est l'esprit le plus grand que je connaisse, mais elle n'est pas une déesse.

Je ne connais pas de dieux, de déesses, je ne connais que des esprits, certains plus grands et puissants que d'autres. Je suis un esprit incarné qui travaille avec d'autres esprits, incarnés et non-incarnés.

Puisse Chronosia bénir ce livre.

*May Chronosia bless this book..*

## **Phonétique, prononciation**

Je recommande la lecture de ce livre à voix haute.

Le travail dont il va être question ici nécessite de parler et de prononcer les noms et certains mots importants avec la sonorité qui convient, aussi la prononciation est parfois précisée à l'aide de l'alphabet phonétique international : [alfabɛ fɔnetik ɛtɛʁnasjɔnal]. C'est l'alphabet qui réunit l'ensemble des symboles reconnus internationalement pour la transcription des phonèmes.

Si tu as accès à internet, tu peux écouter tous ces sons sur cette page :

[https://www.internationalphoneticassociation.org/IPAcharts/inter\\_chart\\_2018/IPA\\_2018.html](https://www.internationalphoneticassociation.org/IPAcharts/inter_chart_2018/IPA_2018.html)





Prononciation de l'anglais :

I.P.A. Alphabet for English © Beta									
ɑ	ɒ	æ	ʌ	b	č	d	ð	e	ɛ
ɑmz alms	ɒd odd	ænd and	ʌp up	bæt bat	čɪn chin	dɪn din	ðe they	ep ape	eg egg
ɜ	ɜ̃	ə	ə̃	f	g	h	i	ɪ	j
ɜθ earth	ɜ̃θ earth	ə'weə aware	ə̃'weə aware	fæn fan	get gate	hæt hat	it eat	ɪt it	jɪst yeast
ʃ	k	l	m	n	ŋ	o	ɔ	p	ɹ
ʃɔ jaw	kɪn kin	lɔ law	mʊn moon	not note	sʊŋ sung	old old	ɔl all	pip peep	ɹʌn run
s	š	t	θ	u	ʊ	v	w	z	ž
si sea	ši she	tɪn tin	θɪn thin	uz ooze	bʊk book	vest vest	wʊd wood	zip zip	'vɪʒən vision
Received Pronunciation			General American			Common Pronunciation			

Exemples :

En français, « Bibracte » est usuellement prononcé [bibʁakt].

Comme je l'expliquerai plus loin, je préfère le prononcer [βi:br'aktə], avec un premier [b] à mi-chemin entre le [b] et le [v], un peu similaire à celui du [b] espagnol, comme dans « libertad » [li.βer'tað], liberté en espagnol. Le [i] est long, le [r] roulé. L'accent ['] est sur le [aktə].

En français et en anglais, le mot « rat » signifie la même chose, mais se prononce différemment.

En français, on le prononce [ʁa]. En anglais, on le prononce [ɹæt].

« Army » est un mot anglais qui signifie « armée », qui se prononce ['ɑ:mi], avec l'accent sur le [ɑ], mais que je préfère prononcer avec un [r] roulé : ['ɑ:mi], avec un [ɑ] plus proche du [ɑ] français que du [ɑ] anglais.

## I La préparation

### Quelques définitions

Ce livre traite des cérémonies pendant lesquelles un officiant, ou praticien, communique avec des esprits et travaille avec eux pour le bien commun, grâce à un état de conscience modifié, parfois appelé « extase » ou « transe ».

De nos jours, en Occident (pays européens, Etats-Unis, Canada, Australie, Nouvelle-Zélande), on appelle souvent cela « être chamane [ʃaman] » ou « faire du chamanisme » ou bien « avoir des pratiques chamaniques ». Il y a cent ans, on aurait plutôt parlé de « médiumnité, être médium » [medjəm], ou de spiritisme, une pratique française créée par Hippolyte Léon Denizard Rivail (pseudonyme : Alan Kardec [alan kaʁdek], 1804-1869), pratique encore en vogue au Brésil.

Les adeptes des religions monothéistes ont tendance à dénigrer cette pratique et à la qualifier de « sorcellerie », ou « witchcraft » en anglais. Pour les monothéistes, les praticiens sont alors des « sorciers » ou « sorcières », « witches » en anglais. Selon le contexte actuel, ce terme de « sorcellerie » n'a cependant plus toujours de connotation négative (par exemple dans les histoires pour enfants, comme Harry Potter), et peut être considéré comme un synonyme de « chamanisme », que cette pratique implique, ou pas, de lancer des sortilèges malveillants.

A l'origine, les « chamanes » sont des praticiens Toungouz, en Mongolie, dont les pratiques ont été beaucoup étudiées par les anthropologues. Des pratiques similaires aux leurs existent un peu partout ailleurs dans le monde et, petit à petit, les occidentaux en sont venus à regrouper ces pratiques, quelque soit leurs noms locaux, sous le terme de « chamanisme ».

De nos jours, même des praticiens d'autres ethnies que les Toungouz, comme les Hmong, originaires de Chine, de Birmanie, du Vietnam..., qui ont émigré aux Etats-Unis d'Amérique, utilisent ce terme de « chamane » pour se qualifier eux-mêmes.

**Cérémonie et officiant :** Une cérémonie implique un officiant. Il semble utile de le préciser car, de nos jours, certaines personnes croient qu'il suffit d'atteindre un état extatique allongé sur un lit, ou bien en tapant sur un tambour, seul ou avec d'autres personnes, pour que cela soit une cérémonie. Une cérémonie, c'est une sorte de messe.

Un prêtre donne-t-il une messe allongé sur l'autel de l'église ? Une église pleine de monde sans un prêtre en train de dire la messe, cela fait-il une messe ?

Une cérémonie requiert un officiant. Une pratique peut être très ritualisée, il ne s'agira pas d'une cérémonie si personne ne tient le rôle de l'officiant. Un officiant parle, agit, opère en tant que chef de la cérémonie. Il, ou elle, développe des relations avec d'autres esprits pendant la cérémonie, qui est un espace-temps de travail comparable au territoire d'une ambassade, où l'on se rend avec des requêtes, par nécessité. L'ambassade est un bâtiment particulièrement bien protégé. Il est censé être un territoire neutre. Les lois qui régissent les ambassades sont différentes des autres. Elles sont propices aux négociations en temps de conflits. Un praticien est un peu comme un ambassadeur, représentant les humains au près des esprits.

**Esprit** [espri] : être ou entité doté d'une individualité, comme tes voisins sont dotés d'une individualité différente de la tienne. De nos jours, il semble nécessaire de le préciser aussi, car beaucoup de gens, comme certains scientifiques, psychologisent ces phénomènes, racontent qu'un esprit n'est qu'une partie de l'esprit de la personne qui interagit avec lui.

Psychologiser : néologisme, interpréter quelque chose sous l'angle de la psychologie.

Or, ces phénomènes ne relèvent pas plus de la psychologie que le fait de boire un café avec un voisin. Ils relèvent plutôt de ce qu'on appelle aussi « médiumnité ».

Si j'ai bien des gènes en commun avec mon arrière-grand-mère, avec une fourmis ou avec une rose, elles sont différentes de moi, elles existent en dehors de moi et nous sommes chacune des êtres à part entière. Si j'ai bien des atomes et des molécules en commun avec la montagne ou la rivière, nos besoins et nos compétences sont différents. Un esprit peut être celui de l'arbre qui pousse à côté de notre maison, ou d'un ancêtre australopithèque, ou d'un morceau de croûte terrestre, ou bien encore d'une étoile distante de plusieurs années-lumière.

Percevoir les esprits amène à développer une sensibilité animiste. L'animisme consiste à considérer toute chose créée comme vivante, dotée d'un esprit, c'est à dire d'une conscience individuelle. Je crois qu'il existe cependant des exceptions, que certaines choses créées par les humains, comme le plastique, sont vides d'esprit, alors que le matériaux qui sert à fabriquer ce plastique, le pétrole, lui, est un esprit, qui est comme chassé au cours du procédé de fabrication. Le plastique représente ainsi un point culminant de la toxicité atteinte par notre société : les humains sont parvenus à fabriquer quelque chose que les esprits eux-même échouent à percevoir ! Il reviendra aux humains de trouver une solution pour gérer cette pollution. Le plastique disséminé dans l'environnement se désagrège petit à petit en microparticules, se diffuse partout, même dans la neige en haute montagne, et les microparticules de plastique peuvent s'insinuer dans le corps par ingestion et inhalation, et nous empoisonner de multiples façons (il existe des publications scientifiques sur le sujet).

Dans une de ses interviews, Jeremy Narby, un anthropologue, explique qu'il n'aime pas beaucoup le mot « esprit » (source : Jeremy Narby - Plant Teachers: Ayahuasca & Tobacco sur la chaîne Youtube Banyen Books & Sound [https://www.youtube.com/watch?v=\\_2ebUNCa6gE](https://www.youtube.com/watch?v=_2ebUNCa6gE)), qui vient du latin « spiritus », qui signifie « souffle », dérivé du verbe latin « spirare », qui signifie souffler, et qui fait communément référence, de nos jours en Occident, à quelque chose d'immatériel... Quoi que le souffle, techniquement, n'est pas immatériel puisqu'il s'agit d'air en mouvement, et autrement dit, pour moi, de Freyja (voir le chapitre sur la cosmologie). Jeremy Narby raconte que les Ashaninkas, une tribu d'Amazonie avec laquelle il a vécu, n'ont pas de mot synonyme d'esprit. Les ashaninkas disent que les plantes, les animaux, les humains..., ont tous une entité qui les anime : ces entités sont appelées « maninkari », qui signifie « ceux qui sont cachés », et non pas « ceux qui sont immatériels ». D'habitude, on ne peut pas les voir, mais quand on prend de l'ayahuasca (ou un autre psychédélique ou enthéogène ou médecine), alors on les voit. Et ces maninkari sont tous des individus, comme les humains. Quand le maninkari quitte le corps qu'il occupe, alors le corps meurt (voir aussi le livre « Plant Teachers: Ayahuasca, Tobacco, and the Pursuit of Knowledge », par Narby & Chanchari).

J'utilise le mot « esprit » dans ce sens-là : dans le sens d'individu qu'on ne peut pas voir d'habitude, mais qui devient perceptible sous psilocybe (ou ayahuasca, peyote ou autre médecine...), un individu qui a une substance qui peut être perçue dans certaines conditions, en fonction de nos capacités perceptives et en fonction de la façon dont nous modulons ces capacités. Je crois que les esprits sont cachés ou invisibles à l'œil humain, comme la lumière infrarouge ou les ondes radio sont cachées et invisibles à l'œil humain, cachées et cependant bien réelles.

**État de conscience modifié (& psychédéliques) :** état non-ordinaire du corps qui entraîne des modifications sensorielles et psychiques, aussi appelé « extase » quand cet état est particulièrement intense. Cet état peut être pathologique ou thérapeutique, spontané ou provoqué. Il peut être atteint de différentes façons : par la danse, le

rythme, les privations sensorielles, parfois par la simple volonté (exemple : méthode de la transe cognitive, de Corine Sombrun), par l'ingestion de substances psychoactives dites « psychédéliques » (« qui révèlent la psyché ») ou « enthéogènes » (« qui révèlent le divin »), dont certaines sont appelés « médecines sacrées », comme l'Ayahuasca, l'Iboga, le peyotl, ou les champignons Psilocybe. Cet état de conscience modifié permet de percevoir des informations différentes de celles perçues dans un état ordinaire de conscience, et de les comprendre d'une façon non-ordinaire.

En fonction des capacités perceptives innées de l'officiant, accéder au « bon » état de conscience afin de pouvoir travailler avec les esprits peut nécessiter un état plus ou moins différent de l'état de conscience ordinaire. Certaines personnes sont des médiums de naissance. Elles perçoivent des esprits spontanément, sans avoir besoin de faire quoi que ce soit de particulier, quoi qu'elles ignorent souvent que les esprits savent et souhaitent souvent se cacher. Certaines personnes ne perçoivent pas les esprits ainsi, et devront trouver la méthode qui leur convient afin d'atteindre l'état de conscience qui convient. Le problème est que beaucoup de méthodes permettent d'atteindre des états de conscience modifiés variés, et pas toujours appropriés à la cérémonie, comme une rêverie intense ou un état hypnotique ou des hallucinations trompeuses et vides de sens.

Certaines personnes croient qu'il suffit de taper sur un tambour suffisamment longtemps pour y parvenir systématiquement, et que prendre des « médecines » ne permet d'accéder qu'à des illusions. Or, quelque soit la technique utilisée, il est possible d'être abusé ou de s'abuser soi-même et de voir des choses dans notre tête ou autour de nous, choses qui ne sont absolument pas des esprits, tels que je les définis ici.

Ce livre traite de cérémonies tenues dans un état de conscience atteint par l'ingestion de sclérotés ou de champignons Psilocybe, avec des doses d'environ 6-10g de sclérotés séchées (18-30g de sclérotés fraîches) ou 5-7g de champignons secs (50-70g de champignons frais).

**Mediumnité, capacités médiumniques :** Je ne suis pas médium de naissance, mais au fil des années, les Psilocybe ont commencé à activer et à développer des capacités médiumniques quand j'étais sous leur effet. Il est possible que mes capacités, faibles au départ sans psilocybe, ce soient renforcées au fil du temps. Ma compréhension de ce que je perçois ainsi c'est aussi améliorée.

Etre médium, avoir des capacités médiumniques, c'est ce qui permet de communiquer avec des esprits par des moyens non-ordinaires, tels que la télépathie, la clairaudience, la clairvoyance, la clairsentience, la clairolfaction... Ce sont des capacités naturelles du corps humain.

Nous avons tous des capacités médiumniques, qui consistent à percevoir, à capter et à émettre de l'information à distance dans l'espace-temps, sans l'aide de nos sens physiques habituels (toucher, goût, vue, odorat, audition, proprioception). Les capacités médiumniques impliquent peut-être un 7ème sens, qui pourrait être au moins en partie une sorte de sens électromagnétique ou énergétique.

Cela peut consister par exemple à sentir l'odeur de la paille quand, en utilisant ces capacités non-ordinaires, on communique avec un cheval qui se trouve dans une écurie où il y a de la paille. Le cheval sent l'odeur de la paille, cette information est dans son champ de conscience et elle nous parvient lorsqu'on se connecte à ce champ de conscience. On sentira peut-être cette odeur de paille, même si l'on est à 5km de l'écurie. Cette forme de communication n'est pas soumise tout à fait aux mêmes lois physiques que la communication usuelle. La communication par voie médiumnique dépend probablement d'avantage des lois qui régissent le fonctionnement des particules subatomiques (plus petites qu'un atome), c'est à dire ce que les scientifiques appellent de nos jours la « physique quantique ».

Au quotidien, tout le monde émet de l'information par voie médiumnique sans en avoir conscience : pensée, paroles, geste, mouvement, respiration, alimentation, médicaments..., tout cela informe et influence notre champs énergétique, ce que les scientifiques appellent « biochamp », ou « biofield » en anglais (constitué de champs électromagnétiques, de biophotons, etc...). Selon la nature de cette information, les esprits pourront la percevoir comme du bruit, du désordre, de la musique, de la fumée, de la lumière... Cela pourra les faire fuir, les tenir à distance, les énerver, ou au contraire les mettre en joie, les apaiser, les attirer...

Maîtriser les informations que nous émettons demande beaucoup de travail, de vigilance, et comprendre ce que nous captions, encore plus ! Ce que nous émettons forme comme une bulle de fumée ou de brume autour de nous. Cela peut brouiller notre vision des choses, et affecter notre état de santé.

Prendre soin de ce que nous pensons, de ce que nous disons..., est indispensable si nous souhaitons devenir capable de voir clairement ce qui se passe autour de nous, et de le comprendre.

**Le bien commun :** le bien de tous, ce qui est bon et propice à toutes formes de vie, que ces formes de vie soit humaines ou non-humaines, incarnées ou non-incarnées, à base-carbone ou autre. Les formes de vie à base-carbone sont dotées d'un ADN, comme les plantes, les bactéries, les mammifères... Les étoiles, les métaux, les montagnes..., sont des formes de vie sans ADN. Toute forme de vie est dotée d'un esprit et peut-être constituée de plusieurs esprits (exemple : chaque organe, chaque cellule d'un corps peut être considéré comme un esprit, l'ensemble du

corps est aussi un esprit). Toute forme de vie est un individu, et est donc digne de respect. Le respect, c'est par exemple quand on ne va chasser du gibier que lorsqu'on n'a rien d'autre à manger. Si on a une abondance de viande dans les magasins, on laisse le fusil dans le placard et on ne tue jamais un animal pour en faire juste un trophée. Chacun a droit à une part de ressources pour vivre dignement : eau, air, sol, nourriture... Quand chacun reçoit la part de ressources à laquelle il a droit, les choses sont en équilibre. Un certain ordre règne, toujours adaptable et résilient. Le troupeau de biches ou de chevreuils prospère sans pulluler, sans ravager toute la végétation, et les loups prospèrent aussi, sans jamais tuer plus de biches ou de chevreuils qu'ils n'en ont besoin pour vivre.

Gagner beaucoup d'argent peut sembler « bien » à certaines personnes, mais si certaines personnes s'accaparent beaucoup d'argent, d'avantage que leur part, alors d'autres en manqueront. Extraire beaucoup de métal du sol pour fabriquer beaucoup d'outils et de machines peut sembler « bien », par le confort que ces outils et machines produisent, mais l'extraction de beaucoup de métal génère beaucoup de poisons pour le sol, l'air, l'eau, et donc beaucoup de maladies et de souffrance pour l'être humain comme pour tous les autres êtres vivants. Les mines détruisent des forêts et des montagnes entières, qui sont des personnes à part entières, des esprits puissants qui, quand ils sont offensés, c'est à dire blessés à ce point, deviennent comme des vaches malades qui donnent du pus au lieu de lait. Après une phase de prospérité momentanée, les humains responsables de ces destructions auront à en assumer les conséquences.

S'efforcer d'agir toujours dans le respect du bien commun n'est pas qu'une question de morale/éthique, c'est une question de survie, pour soi comme pour autrui. Cela nécessite le respect de certaines limites.

Si la biche tue tous les loups et dévore toute la forêt, alors la biche finira par mourir de faim.

**Travail, travailler :** fournir des efforts pour obtenir un résultat, faire quelque chose de fatigant, de pénible, d'éprouvant, afin d'atteindre un objectif. Le praticien doit avoir le goût de l'effort. Le travail est certes parfois amusant, toujours passionnant, mais souvent difficile, que ce soit sur le plan émotionnel, psychologique, physique ou intellectuel.

De nos jours, beaucoup de gens parlent de « chamanisme » comme d'un « voyage » : ils font de merveilleux voyages quelque part dans leur tête et ils discutent en imagination avec ce qu'ils croient être des esprits qui sont probablement assez souvent des morceaux de leur imagination. Ils font donc des « voyages » imaginaires qui consistent à passer un moment allongé ou assis dans un lieu confortable, et ils trouvent ça très reposant, alors que tenir une cérémonie est un travail fatigant. Travailler avec des esprits est comme d'être un scientifique qui aime passer beaucoup de temps à essayer de découvrir et de comprendre des choses très compliquées pour ensuite essayer de les expliquer à de jeunes élèves qui peinent à les comprendre. C'est aussi parfois comme d'être un soldat au combat qui se fait régulièrement crier dessus par ses supérieurs hiérarchiques, qui doit patauger dans la boue, faire tous les jours toutes sortes de corvées, dormir dans le froid et tout faire pour essayer d'éviter d'être blessé ou tué. Et tout cela pour de vrai, pas quelque part dans notre tête, de façon imaginaire ou « symbolique ».

**Avec les esprit :** il est important de comprendre ici qu'il y a des relations à créer, à tisser, parfois à réparer, à apaiser, à renforcer. Certains esprits sont comme des animaux sauvages qui n'ont pas vu d'être humain depuis deux mille ans, d'autres comme des chevaux maltraités puis abandonnés, affamés, malades et qui sont terrifiés dès qu'un humain s'approche d'eux. D'autres encore, sont comme des chiens trop nourris qui sont devenus obèses et qui n'arrivent même plus à courir. Pour pouvoir leur venir en aide, il va falloir les ré-apprivoiser, leur montrer qu'on cherche à les aider, trouver les bons remèdes, puis continuer à s'occuper d'eux même quand ils iront mieux.

S'occuper correctement d'un cheval, cela ne prend pas cinq minutes. Cela dure toute la vie du cheval, parfois quarante ans. Entretenir une relation est un travail et apprendre à coopérer avec quelqu'un, comme d'apprendre à monter à cheval, est aussi un travail, un apprentissage qui prend du temps. C'est aussi toujours quelque chose qui nous échappe en partie. On ne peut maîtriser que notre part de la relation.

Certaines personnes sont à la tête de refuges animaliers. Ils recueillent des animaux maltraités : des chevaux, des ânes, des chiens, des chats, des furets... Ils leur prodiguent des soins et un lieu de vie approprié. Ils sont aidés par d'autres personnes bénévoles, et au fil du temps, ils développent des relations de confiance avec ces animaux. On peut dire qu'ils travaillent beaucoup, avec toutes sortes d'esprits pour le bien commun. Ils ne peuvent pas faire ça juste quand ils en ont envie. Ce travail est toute leur vie, tous les jours, et tout l'argent qu'on leur donne sert à faire fonctionner le refuge. L'argent récolté sert seulement en partie à nourrir les humains, pour que les humains puissent nourrir et soigner les bêtes. Gérer un tel refuge, c'est un peu comme d'être un praticien.

Certains praticiens ne cherchent pas à coopérer avec les esprits mais à les forcer, à se faire obéir d'eux, comme des dresseurs d'animaux de cirque. Ce livre ne traite pas de ce genre de chose. Je libère les ensorcellés, je n'en crée pas. Je suis une désorcelleuse, ou désensorcelleuse.

## Généralités

**Généralités :** Comment prépare-t-on une cérémonie ? Comment se prépare-t-on à devenir un praticien ?

Longtemps à l'avance, souvent sans le savoir.

La fin d'une cérémonie marque le début de la préparation de la prochaine cérémonie. La cérémonie fournit matière à réflexions et à questionnements qui pourront être développés pendant les jours suivants, et qui pourront mener aux prochains thèmes à aborder pendant une prochaine cérémonie. En ce moment, je fais une cérémonie environ toutes les trois semaines. Pendant trois semaines, je me documente sur les sujets que je souhaite approfondir, sur lesquels je souhaite travailler en cérémonie. Ça m'est arrivé de travailler sur les pyramides, et au moment où j'écris ce passage je travaille sur l'histoire de l'herboristerie.

La première cérémonie, elle, se prépare pendant des années, souvent sans le savoir. De nombreux apprentissages mènent à pouvoir devenir officiant. Une multitude de disciplines et de pratiques peuvent mener à développer les compétences appropriées. Lire ce genre de livre que j'écris ici, pratiquer un art martial ou le yoga de façon assidue avec des professeurs, lire des témoignages de grands mystiques, apprendre une langue étrangère, les mathématiques et la philosophie, passer du temps à contempler le paysage comme le font les vaches dans leur pré, faire du jardinage, apprendre à récolter et à se servir des plantes sauvages, oser aller au-delà des tabous, écouter les anciens, s'astreindre à des efforts, être curieux, faire des expériences, apprendre à dépasser nos peurs autant qu'à prendre soin de soi... Voici quelques unes des pratiques qui peuvent contribuer à la préparation du genre de travail dont ce livre est l'objet.

Certaines compétences sont innées, mais nécessitent d'être mûries. Certaines compétences peuvent être acquises fortuitement ou volontairement. Certains savoirs sont encryptés dans notre corps ou dans la mémoire de la planète, certains s'acquièrent au fil du temps.

L'officiant peut être comparé à un œuf qui va être couvé pendant des années. La première cérémonie est un peu comme le premier coup de bec qu'il met dans sa coquille, devenue trop petite, pour en sortir. Il y a eu un avant, il y aura un après. Sa croissance et sa maturation sont sans cesse en devenir, même après l'éclosion, et celles-ci sont le résultat de choix personnels autant que de facteurs environnementaux immaîtrisables.

Ce que j'estime être de bonnes compétences pourront peut-être manquer à certains excellents praticiens et certaines compétences qui me manquent pourront mener certains à penser que je ne sais pas de quoi je parle.

Je crois cependant pouvoir affirmer sans risques de me tromper beaucoup que le praticien doit être doté de discipline, de sang-froid, de curiosité, d'un étrange mélange d'humilité et de fierté, de sens de l'observation, d'une bonne capacité de concentration et de visualisation, de logique, de dévotion à la Vie, d'une mémoire décente, de courage, voir de bravoure, de l'envie d'apprendre et d'améliorer toute chose.

Si tu aimes te contenter du statu-quo, si tu aimes la facilité, si tu aimes dire que rien n'est jamais vraiment grave, si tu as tendance à te ranger lâchement du côté des malfaisants..., je crois que tu perds ton temps à lire ce livre et il est curieux qu'il soit arrivé jusqu'à toi.

Si un feu intérieur t'anime et te mène à te débattre en tous sens afin de trouver toujours mieux, afin de toujours comprendre d'avantage, afin de toujours t'améliorer, de toujours chercher justice..., alors nous avons des choses en commun et peut-être allons-nous nous comprendre un peu.

Certains officiants seront prêts à 18 ans, certains beaucoup plus tard. Cela peut dépendre beaucoup du milieu socio-culturel, des origines ethniques, de la présence ou absence de praticiens dans l'entourage familial, de la génétique, de l'état de santé...

Ce que j'ai appris, je l'ai appris à la fois seule, et à la fois à travers de nombreux professeurs. Mon point de vue est celui d'une européenne qui a grandi dans un milieu mi-catholique, mi-athée. J'ai été un peu au catéchisme et à la messe quand j'étais enfant et je crois que n'y ai pas appris grand chose d'utile à ma pratique. J'ai été à l'école publique et j'y ai appris des choses beaucoup plus utiles, comme la lecture et l'écriture, qui me permettent de m'instruire en autodidacte, en lisant des récits d'anthropologues qui me racontent comment pratiquent ceux qui ont hérités une bonne partie de leurs compétences de leurs anciens, directement par le bouche à oreille.

Dans mon pays, les praticiens ont été éradiqués il y a très longtemps, tellement longtemps qu'on ignore comment ils nommaient leur pratique. Certains croient que les chamanes des gaulois étaient les druides, mais César et quelques autres étrangers de l'époque ont raconté que les druides cueillaient du gui, étaient doués en mathématiques et en architecture, et qu'il menaient parfois les sacrifices. Or, je n'utilise pas de gui, je ne construis rien du tout et je ne sacrifie jamais d'animaux, alors je ne vois pas trop le rapport... On dit aussi qu'ils enseignaient, ce qui est plus proche de ce que je fais (ou essaye de faire).

Depuis quelques dizaines d'années, les anthropologues ont popularisé ce terme de « chamane », qui fait référence aux praticiens Toungouz, en Mongolie. Comment dit-on « plombier » en Toungounz ? Et le plombier Toungouz fait-il exactement le même métier que le plombier français, quand la plupart des Toungouz vivent peut-être encore dans des yourtes, sans eau courante, sans évier ni baignoire ?

Les praticiens n'ont pas tous exactement les mêmes compétences, ni les mêmes outils, ni les mêmes noms,

cependant, comme tous les plombiers travaillent avec l'eau et des tuyaux, tous les praticiens travaillent avec les esprits grâce à un état de conscience modifié, pour le bien commun. On ignore si les druides travaillaient avec les esprits. Peut-être y avait-il chez les gaulois des hommes et des femmes qui le faisaient, et peut-être ont-ils été soigneusement tenus éloignés des étrangers ? On l'ignore.

Ce qu'un praticien d'une tribu africaine estime être le bien commun ne sera pas forcément le même bien commun que celui du praticien Toungouz, ou du gaulois, et pas forcément le même que le mien. Cependant, je cherche à parler ici d'une pratique qui consiste à travailler avec les esprits grâce à un état de conscience modifié, pour le bien commun. Cette pratique peut porter bien des noms qui changeront au fil des siècles, alors que sa définition et ce en quoi elle consiste resteront globalement stable.

**Sur le plan pratique, ici et maintenant**, si j'avais prévu de faire une cérémonie ce soir, je m'organiserais probablement pour pouvoir faire la sieste dans l'après-midi et pour ne voir personne, ou le moins de monde possible, durant la journée. Je ne laisserai personne entrer chez moi, car actuellement je fais mes cérémonies dans ma cuisine et je crois que les esprits commencent à approcher, à se condenser, avant que la cérémonie débute et ils n'aiment pas être dérangés par des personnes inopportunes qui ne respectent pas le lieu en tant que lieu de cérémonie.

Je me serais efforcée de m'organiser pour avoir fait un peu de ménage le jour précédent. Au plus tard, j'essaye de faire le ménage le matin de la cérémonie. Je crois que les esprits préfèrent qu'il y ait le moins de bruit et d'agitation possible durant les quelques heures qui précèdent la cérémonie et il est aussi bon que je préserve mon énergie.

Je mangerais normalement, c'est à dire un peu de viande de porc, un peu de beurre, du sarrasin, des fruits et/ou des légumes (les fruits à part, je ne les mélange pas aux autres aliments), du chocolat noir, du cacao. Je prendrais ma dernière collation vers le milieu de l'après-midi. La cérémonie demande beaucoup d'énergie et je n'en ai pas beaucoup en temps ordinaire, alors je ne jeûne pas toute la journée, cela m'affaiblirait trop. Je prendrais les champignons ou les truffes psilocybe en début de soirée, quand je commencerais à avoir faim. Les cérémonies que je fais en été commencent plus tard qu'en hiver car je préfère qu'il fasse nuit, ou au moins que le soleil soit couché pour commencer. La nuit, tout est plus calme et c'est important (bruit et lumière réduits au maximum, voisinage apaisé...).

Je commencerais à installer l'autel vers le début de la soirée. J'aurais prévu d'avoir une bouteille de jus de carotte lactofermentée issu de l'agriculture biologique (les psilocybe ont un effet diurétique sur moi, et il est important de rester hydraté). Un jus de pomme pourrait aussi convenir. J'aurais aussi prévu un bon chocolat noir pour reprendre des forces au besoin pendant la cérémonie, ou un morceau de fromage de chèvre ou de brebis au lait cru, ou un peu de crème crue.

J'aurai préparé la liste des thèmes à aborder et des questions à poser.

Actuellement, une partie de mes cérémonies est consacré à la préparation et à la rédaction de ce manuel.

## L'officiant

A quoi peut ressembler un officiant ou une officiante ? Son quotidien, son parcours, ses préoccupations ?

Je m'appelle Caroline Vigneron, j'ai 45 ans au moment où j'écris ces lignes, je suis née le 11 décembre 1976 à Annecy, en Haute-Savoie, en France. Je me donne en exemple parce qu'on peut apprendre beaucoup par l'exemple. J'ai commencé à utiliser des sclérotés psilocybe en juin 2015, toujours seule, toujours pour guérison, toujours de façon ritualisée, après avoir demandé protection aux esprits bienveillants. Grâce à elles, j'ai commencé à découvrir l'existence des esprits en 2017. J'ai tenu ma première cérémonie en juin 2018, quand un esprit-guide a commencé à venir travailler à travers moi pendant que j'étais sous l'effet des sclérotés.

Je ne suis pas née dans une famille de chamane, je n'appartiens à aucune lignée, autant que je sache. Je suis un accident dans le monde du chamanisme. Je me sens d'avantage comme un esprit spirituellement modifié, un esprit fabriqué, mis au point par une technologie spirituelle qui me dépasse, plutôt que comme un esprit humain qui serait le fruit de l'évolution et qui se serait réincarné sur cette planète pendant des siècles. Je l'ai raconté dans le texte « Les graines de prière » (voir en Annexes). Mon corps est humain, mais mon esprit, lui, j'ai des doutes ! Certains praticiens sont issus de lignées : ils ont d'autres praticiens parmi leurs ancêtres proches et lointains. Certaines lignées sont comparables à des lignées de chevaux de courses : spécialement sélectionnés, génération après génération. Le savoir de la lignée est transmis de bouche à oreilles et il est aussi dans le sang, comme encrypté dans le corps. C'est un sacré avantage ! Certains praticiens entrent dans une lignée en devenant l'élève d'un praticien appartenant à une lignée. En général, on entre dans une lignée parce qu'un praticien estime qu'on a des capacités naturelles adaptées à la pratique. Appartenir à une lignée permet de bénéficier d'un certain savoir, et de l'appui de certains esprits attachés à cette lignée, mais l'emphase y est souvent mise sur le respect de la tradition, plutôt que sur la créativité et l'esprit critique.

Certains praticiens progressent sur la voie de la pratique sans professeur humain incarné. Nicholas Breeze Wood en parle dans « Walking with the tiger » (p61) : en népalais, on les appelle « bhui-futta », ce qui signifie « grown from the earth, coming out of the earth, generated by the earth » : « qui a été généré par la terre ». En tibétain : « rang-rig » : « self-arising, appearing from nowhere », « auto-généré, sorti de nulle part » !

En France, les lignées ont été brisées il y a longtemps suite à la colonisation de la Gaule par l'Empire Romain, probablement d'abord par les Romains et la romanisation des gaulois, puis par l'Église « romaine » et la christianisation, et enfin par les chasses aux sorcières, qui ont toujours court d'une façon ou d'une autre, ici ou ailleurs. « Sorcier, sorcière », c'est le terme qui est souvent utilisé pour parler d'un praticien qu'on souhaite dénigrer, ou pour parler de quelqu'un qui n'est pas praticien mais qu'on souhaite dénigrer. Il sous-entend que la personne crée des sortilèges malveillants, or les chamanes ont eux aussi des compétences en sortilèges et j'ai appris que tout sortilège tend à avoir des conséquences néfastes sur le long terme, quelque soit l'intention qui l'ait fait naître. C'est ce qui m'a amené à devenir une désensorceuse, plutôt qu'une ensorceuse.

Un praticien est souvent mal vu. Ce n'est pas la star du village, c'est celui qu'on va voir en dernier recours. Il est crucial à la survie du clan, mais on s'en méfie et, parfois, il sert de bouc émissaire, que ce soit parce qu'il n'a pas su protéger la communauté d'une épidémie, ou parce qu'il y a survécu. Le praticien est en général plus un marginal qu'un notable.

Si, de nos jours, il décide parfois de s'afficher, comme Corine Sombrun le fait en France depuis quelques années, c'est parce que lorsque le clan ne va plus voir le praticien, alors le praticien doit trouver un autre moyen pour transmettre ce que les esprits lui enseignent. Transmettre fait parti de la pratique. Pour le praticien, transmettre est une obligation autant qu'un mouvement naturel qui découle de la pratique. S'il ne partage rien, il n'est pas praticien. J'écris ce livre en souhaitant qu'il puisse aider d'autres personnes à devenir officiants, praticiens, ou à devenir de meilleurs praticiens et j'écris aussi avec l'espoir que la pratique soit mieux comprise, pour tenter d'en expliquer l'utilité. En France, trop de gens tapent sur des tambours en croyant faire du chamanisme, alors que, du point de vue des esprits, ils ne font que du bruit. J'écris aussi parce que les esprits ont des choses à vous dire.

Parce que j'ai reçu des informations, je dois vous les transmettre.

On peut déjà remarquer, rien qu'en lisant le début de ce chapitre, que ma fierté n'est pas nulle, n'est-ce pas ? C'est une qualité importante pour un praticien. La fierté, et l'honneur, ce sont parfois les seules choses qui nous permettent de survivre face à de forts vents contraires, disons, des sortilèges ancestraux ou des esprits très puissants, très mécontents, face auxquels on passe parfois un mauvais moment, non parce qu'on leur a fait quelque chose personnellement mais parce que toute l'humanité vient de passer de nombreux siècles à les battre, à les tabasser. L'officiant joue le rôle de l'ambassadeur non-violent, pro-paix, qui risque malgré tout sa vie en temps de guerre et, justement, actuellement, dans le monde, que ce soit dans son versant matériel comme dans son versant spirituel, la guerre fait rage, une guerre contre la Vie que les humains sont en train de gagner. Qui peut s'en réjouir ? Qui va vous récompenser pour toutes les horreurs que l'humanité commet ?

De nos jours, beaucoup de gens croient qu'il est important de détruire notre égo, de le dépasser, de le renier. Cela arrange beaucoup ceux qui sont en train de détruire la Vie sur cette planète. Pendant que vous êtes très égoïstement occupés à essayer de piétiner votre égo, ceux qui saccagent les forêts, les océans, les déserts... Eux, ils ont la belle vie.

Et que faites-vous pour toutes ces forêts détruites ? Ces baleines échouées ? Eh bien votre égo bien piétiné vous susurre que ce ne sont pas vos affaires, n'est-ce pas ? Qui êtes-vous pour vous soucier de tout cela ? Non, occupez-vous plutôt de vos vieux traumatismes, de vos névroses, de vos phobies, de votre imaginaire et restez-y bien au chaud.

Dehors, c'est un holocauste (du latin holocaustum : « sacrifice brûlé », du grec ancien ὁλόκαυστος : de ὅλος « tout » et καυστος « brûlé » ; la biodiversité est ici comparée à la victime sacrificielle sur l'autel de la croissance économique, érigée en déesse), massacre qui se déroule sous nos yeux. Mais il vaut mieux que vous regardiez ailleurs, n'est-ce pas ? Qui êtes-vous pour vous en mêler ?

En tant que praticienne, je dois me battre chaque jour contre ces vents contraires, ces vieux refrains qui sont dans l'air depuis des siècles et qui sont parfois susurrés par des praticiens eux-mêmes : « *Ce ne sont pas tes affaires, qui es-tu pour t'en mêler, femme sans maître ?!* ».

Or, le bien commun, comme son nom l'indique, est l'affaire de tous. Chacun a le droit, et même le devoir de s'en mêler. Si tu t'en tiens loin, alors tu ne seras qu'un fêtu de paille dans la tempête. Et la tempête fait bien rage : nous vivons en ce moment la sixième extinction de masse. Partout, la Vie est exterminée, non par une explosion volcanique majeure, non par un astéroïde, mais par les humains. Nous n'avons aucun droit à détruire ce que nous n'avons pas créé, et pourtant nous le faisons et les personnes qui se disent les plus « spirituelles », que font-elles ? Elles tapent sur des tambours, ou en écoutent, ou bien elles méditent ou font du yoga, bien sagement, bouche fermée.

Et moi, avec mon refrain sur les horreurs commises et celles en cours, serais-je en train d'essayer de te rabaisser ? Te sens-tu rabaisé ? Si c'est le cas, alors c'est que de la fierté, tu en as bel et bien, comme moi. C'est bien, ça peut



être une bonne base, si tu apprends à placer cette fierté un peu mieux que ça, à en faire meilleur usage, à la tempérer et à ne plus la laisser jaillir qu'en cas de besoin, plutôt qu'à tord et à travers.

La cérémonie est un espace où je mène ma part de résistance face au rouleau compresseur qu'est notre société thermo-électro-industrielle. La cérémonie est mon maquis et je ne cherche pas à t'en chasser, j'aimerais plutôt t'y inviter, mais sans fioritures, sans publicité mensongère. Ce livre, c'est comme un fusil que je te tend en te disant : « Fais ta part, rejoins-moi ! ».

Cette image te semble peut-être un peu trop martiale (« martial, martiale », [maʁsja] : du Dieu Mars, Dieu romain de la guerre) ? Un peu trop guerrière ?

Un des esprits dont je vais te parler est Army ['armi] (avec un [r] roulé), l'esprit maître des forces armées. Le praticien doit pouvoir interagir avec tous les esprits, des plus humbles aux plus féroces. Si tu ne t'occupes pas d'eux, ils trouveront le moyen de s'occuper de toi, ne serait-ce qu'en t'ignorant, en te tournant le dos comme tu leur tournes le dos, et cela n'amènera rien de bon. Ce sera autant d'énergie et de compétences et de savoirs dont tu resteras isolé, à la façon dont l'oiseau en cage est isolé du ciel.

Imagines que tu rencontres le général en chef de l'armée de ton pays. Si tu souhaites être entendu de lui, il va falloir que tu apprennes à te mettre à son niveau, à comprendre son point de vue, et à lui parler d'une façon qu'il puisse tolérer d'écouter.

Saches être parfois féroce et ambitieux, quand cela s'impose, quand cela est nécessaire, car c'est ainsi, parfois, que tu seras entendu et que tu progresseras.

C'est toute une armée de praticiens que j'aimerais parvenir à galvaniser, car c'est toute une armée qui manque au bien commun. Le bien privé, lui, est très bien défendu. Plus il est goinfre, mieux il est défendu, que ce soit par d'autres goinfres ou par des lâches qui se couchent sagement à leurs pieds et leurs servent de paillasons crottés. Les grandes entreprises, comme celles d'Elon Musk, de Jeff Bezos, de Bernard Arnault ou de Bill Gates, prospèrent à en devenir obèses, pendant que de plus en plus de « petits », de gens humbles et de créatures fragiles souffrent, sont piétinées et détruites à jamais.

Le praticien doit parfois savoir se faire avocat et plaider devant une assemblée d'esprits furieux et sceptiques. Face à certains esprits, oui je ne suis qu'une fillette : ils ont des millions d'années, je n'en ai que 45, au moment où j'écris ces lignes. Si tu en as 55 ou 75, de leur point de vue, ça ne fait aucune différence. Le « corps » de certains esprits du sol, dont le corps est un morceau de croûte terrestre, mesurent la taille de mon pays, peut-être d'avantage : plusieurs centaines de milliers de kilomètres carrés sur plusieurs kilomètres d'épaisseurs. Moi, je ne mesure que 1,67 mètres et je ne pèse que 58 kilogrammes (voir dans Annexes, les Unités de mesure).

Mais ma cause est juste, car je m'efforce de faire en sorte que ma cause soit alignée sur la leur, alors ils écoutent un peu, parfois beaucoup.

Bien sûr, je travaille aussi sur certaines de mes affaires, mais toujours avec l'objectif de devenir plus efficace pendant les cérémonies, d'enlever les obstacles qui m'entravent sur le chemin. Je travaille par exemple sur ma santé, qui n'est pas très florissante. On raconte que les gens qui sont voués à devenir chamane développent souvent une « maladie chamanique », que la pratique leur permet de maîtriser. Je me demande si mes ennuis de santé, qui ont commencé dans l'enfance, sont cette maladie dont il est question. J'ai moins d'énergie que la moyenne, j'ai un handicap, un trouble du développement, je suis ce qu'on appelle de nos jours une autiste. Cela rend mon système nerveux plus perceptif que la moyenne, ce qui est une qualité appréciable pour la pratique, mais cela me rend aussi malade, souffreteuse, vite fatiguée, plus fragile que la moyenne, proportionnellement à la toxicité de l'environnement. J'ai traversé une longue période de dépression/épuisement, une période de vie en retrait du monde entre l'âge de 16 et 28 ans.

Tout cela me donne l'opportunité de travailler à développer des compétences en phytothérapie, en nutrition, en médecines douces. On appelait cela jadis l'herboristerie ou la médecine hippocratique (« hippocratique » : du médecin et auteur grec Hippocrate (du grec Ἱπποκράτης, [hippokrátɛ:s]), auteur présumé du Serment d'Hippocrate, que les médecins modernes sont tenus de respecter, mais qu'ils ont tendance à oublier). Cela me permet de regagner en énergie, en clarté d'esprit, en mordant.

Pendant une cérémonie, il m'arrive de chercher à déterminer si des plantes ou des aliments sont bons pour moi et ce qui est bon pour moi m'aide au quotidien à gagner en énergie et en efficacité pendant les cérémonies. Je dois expliquer tout cela, pourquoi je le fais, pour que les esprits en comprennent l'intérêt, le sens. Si je cherchais juste à évaluer la qualité d'un aliment, comme ça, par curiosité, ça ne leur plairait pas et il ne me laisserait pas le faire.

Les esprits sont très pragmatiques et ils m'apprennent à le devenir toujours plus.

Les esprits n'ont que faire de symbolique. Ils s'intéressent à ce qui fonctionne.

Il est raconté que ce sont eux, au final, qui choisissent qui devient chamane. J'ignore encore ce qu'ils ont décidé pour moi. Pour le moment, je ne peux pas dire que je suis chamane, et les gens ne viennent pas me voir de tout le pays pour des demandes de cérémonies... Quand les gens sont très malades, ils cessent de pouvoir se déplacer, ils ignorent même qu'ils sont malades et ce qui serait bon pour eux. Le degré de gravité de la maladie qui contamine tout le monde n'aide pas à devenir populaire : le remède a un goût amer.

Peu de gens viennent me voir, pourtant les esprits m'enseignent, alors j'apprends de mon mieux et je transmets.

## Le Cœur

*« I searched for God among the Christians and on the Cross and therein I found Him not.  
I went into the ancient temples of idolatry; no trace of Him was there.  
I entered the mountain cave of Hira and then went as far as Qandhar but God I found not.  
With set purpose I fared to the summit of Mount Caucasus and found there only 'anqa's habitation.  
Then I directed my search to the Kaaba, the resort of old and young; God was not there even.  
Turning to philosophy I inquired about him from ibn Sina but found Him not within his range.  
I fared then to the scene of the Prophet's experience of a great divine manifestation only a "two bow-lengths'  
distance from him" but God was not there even in that exalted court.  
Finally, I looked into my own heart and there I saw Him; He was nowhere else. » – Mawlana Jalal-al-Din Rumi  
(source exacte à vérifier/trouver!)*

*« Le Cœur est en effet un Mystère et il a ses voies que lui seul connaît. Oui des Mystiques ont appelé le Cœur  
« Dieu » et je crois que c'est une grande erreur, car cela mène à croire qu'il est en dehors de nous alors qu'il est à  
travers nous » – Greta, mon esprit-guide, 18 novembre 2022.*

Le Cœur [kœʁ] est d'une grandeur infinie et je ne suis qu'une petite humaine minuscule. Que puis-je en dire ?

*Cœur, qui es-tu ?*

*Heart [ha:t], who are you ?*

Sais-je quoi que ce soit à son sujet ? Imaginez un trou noir au centre de la galaxie : qu'en dire ? Tout tourne autour de lui, il est l'axe autour duquel la vie se déploie, sa colonne vertébrale, et pourtant on ne peut rien en voir. Chaque créature est animée par un phénomène similaire : un Cœur, un espace immense, à la fois vide et plein, insaisissable, indéfinissable, où tout ce que nous savons de la vie semble absent, et qui, pourtant, en est le Cœur.

Il n'est pas ici tout à fait question du Cœur en tant qu'organe, bien que le Cœur de notre être soit situé dans la même zone anatomique que le cœur physique. Le Cœur est l'un de nos chakras, c'est à dire un des centres énergétiques ou électromagnétiques du corps. Le mot « chakra » vient du sanskrit. Ma guide le prononce [tsj'akra], avec un [tsj] chuinté et un [r] roulé. De la façon de prononcer le mot, de sa forme sonore, dépend sa signification, son sens, son contenu. Si l'on prononce [ʃa.kʁa] on ne parle pas de [tsj'akra]. Pourquoi des universitaires, des savants qui ont étudié le sanskrit, qui en connaissaient probablement les subtilités, et qui en ont retranscrit les sonorités, l'ont fait ainsi ?

En sanskrit, « chakra » est un mot qui signifie « roue, disque, cycle, quelque chose qui tourne sur un axe ». Ainsi, même le Soleil et chaque planète, qui tournent tous sur un axe, et qui génèrent chacun un champ électromagnétique, peuvent être considérés comme des chakras du système solaire. Actuellement, on pourrait aussi comparer un chakra à un moteur, à une turbine : quelque chose qui tourne en étant entraîné par un courant d'énergie, et qui génère de l'énergie et un champ électromagnétique (exemple : turbine de barrage hydroélectrique entraînée par l'eau qui génère de l'électricité, moteur de voiture entraîné par la combustion d'un carburant qui génère une force motrice, etc...).

Un chakra est un centre énergétique du corps, un endroit particulièrement dense en terminaisons nerveuses. Les plus vitaux sont situés le long de la colonne vertébrale. Je crois que, pour le chakra du Cœur, on pourrait parler de germe de l'être, germe de l'esprit, voir des esprits lorsque le corps humain héberge un esprit différent. Il y a alors cohabitation entre l'esprit du corps et un autre esprit.

Mais le Cœur est d'avantage un espace, un passage, une absence, un vide, plutôt qu'un objet. Imaginez une porte : il y a les montants de la porte, la porte elle-même (en bois, en verre, en métal...) et quand la porte est ouverte, il y a tout cet espace entre les montants de la porte, cet espace plein de vide, d'air, où l'on peut passer et cet air est partout. Voir par exemple ce qu'en disent certains grands mystiques, comme ceux appelés les Pères de l'Église (Chrétienne), par exemple dans le livre « Introduction aux « vrais philosophes » - Les pères grecs : un continent oublié de la pensée occidentale », de Jean-Yves Leloup.

Le Cœur, ce ne sont pas les montants de la porte, ce n'est pas vraiment la porte non plus, c'est l'espace par lequel on passe, tout cet air que l'on ne peut pas sentir, ni voir, ni toucher, et qui, pourtant, nous fait vivre. « Freyja ! », s'exclame ma guide, en lisant ce passage. Pour elle, cet espace, cet air, est « Freyja » (« libre, liberté, air, souffle »). Ainsi, le Cœur ne nous appartient pas, de la même façon que l'air qui passe par ma porte quand je l'ouvre ne m'appartient pas. Ce qui m'appartient, c'est la porte, les montants, les murs autour. Ce qui m'appartient, c'est de choisir d'ouvrir la porte ou de la garder fermée.

Bien sûr, la comparaison est imparfaite. Une porte peut être parfaitement close alors que le cœur est toujours plus

ou moins ouvert. Il cesse d'exister, ou se referme pour ainsi dire, au moment du décès du corps.

Mon professeur de tai-chi, Vincent Legras [vɛ̃sɑ̃ lɛgʁɑ], du temps où je prenais des cours avec lui, disait qu'un chakra ne peut pas être « fermé », que si un de tes chakras est fermé, c'est que tu es mort. A l'époque, j'estimais qu'il était plus compétent que moi pour en parler. Aujourd'hui, j'ignore si j'ai gagné en compétence, mais je crois qu'il disait juste. Je crois que même les pires sociopathes et les pires psychopathes (humains avec un trouble de la personnalité anti-sociale) ont un Cœur qui fonctionne. Je crois que ce qui ne fonctionne pas chez ces personnes, ce sont les montants de la porte, qui sont tout effondrés, ou bien peut-être la communication entre le Cœur et l'intellect, autrement dit le système nerveux, les connexions nerveuses qui dysfonctionnent (je me base en partie sur ce qu'en disent les neuroscientifiques à l'heure actuelle, qui parlent de dysfonctionnement du système nerveux autonome chez les personnes ayant un trouble de la personnalité anti-sociale)... Je ne sais pas trop exactement, mais je crois qu'ils ont bel et bien un Cœur.

Depuis 2020, les Cœurs ont été beaucoup éprouvés par les événements liés à la pandémie de Covid 19. Déjà avant, tout le monde avait forcément vécu des événements traumatiques au cours de sa vie. C'est relativement normal de vivre des choses difficiles. Ce qui est moins normal, c'est de vivre dans une société dont le fonctionnement est pathologique au point de nous empêcher de guérir après un événement traumatisant. Non seulement on ne nous prodigue pas les soins appropriés (physiques ou psycho-émotionnels) mais, en plus, on rajoute du trauma au trauma, que ce soit avec des méthodes de pseudo-soin qui font plus de mal que de bien, ou bien tout simplement avec toujours plus de maltraitance, avec des attitudes et des phrases dans ce genre : « *Tu dois t'en sortir seul, tu dois te faire violence, arrête de pleurer, ce n'est pas si grave, tu es ridicule, etc...* ».

C'est ainsi que, petit à petit, les montants de notre porte s'effondrent, se ratatinent, échouent à cicatriser correctement après un trauma psycho-émotionnel. Avec une porte effondrée, l'air passe moins bien. On a tendance à étouffer, à vivre dans un air vicié. On se retrouve alors à vivre avec un Cœur entouré de tissus nécrosés qu'il va falloir débrider si l'on souhaite pouvoir mieux respirer. « Débrider », c'est un terme de chirurgie : débrider une plaie, c'est enlever les tissus abîmés, nécrosés et purulents, de façon à ce que la plaie puisse commencer à cicatriser correctement.

C'est un processus douloureux qui nécessite des efforts, de la discipline, de la dévotion, de la patience, de l'endurance. Un chirurgien peut débrider une plaie en quelques minutes. Débrider un cœur d'humain peut prendre des années.

Certains humains ont la chance, la grâce, de grandir dans des conditions telles que leur Cœur sera relativement épargné pendant les premières années de leur vie. Ils seront alors des trésors ambulants, des miracles sur pattes. Ces personnes irradient, la lumière coule à travers eux, au point d'en être parfois aveuglant. Ils auront peut-être vécu quelques traumatismes, mais dans un environnement tel qu'ils auront pu en guérir à peu près correctement. Pour donner un exemple contemporain du genre de personne dont je parle, il y a Augusto Deoliveira, un homme américano-brésilien qui vit aux Etats-Unis depuis quelques années et qui est éducateur canin. On peut trouver ses vidéos sur Internet en cherchant son surnom : « The Dog Daddy ».

La plupart des êtres humains n'ont pas cette chance de pouvoir bien guérir de leurs traumas. La plupart des êtres humains vivent en enfer et leur Cœur est une plaie infectée et puante. Ces humains respirent les vapeurs empoisonnées de leur plaie, qui contaminent aussi l'air autour d'eux, les gens et toutes les créatures autour d'eux. Pour guérir il faut tolérer de mettre les mains dans la plaie béante, de prendre un scalpel et de s'astreindre à une opération douloureuse pour pouvoir espérer, un jour, respirer l'air frais à plein poumons.

Bien sûr, encore une fois, l'image que je donne est imparfaite : comme je ne parle pas du cœur anatomique, il n'est bien sûr pas question de pratiquer une opération chirurgicale. L'opération sera à faire surtout au niveau psycho-émotionnel et énergétique/électromagnétique et aussi un peu au niveau des tissus les plus fins du corps (les fascias, les nerfs...).

**Le Cœur d'un praticien :** tout le monde aura grand intérêt à prendre soin de son Cœur, comme un arbre a intérêt à prendre soin de la circulation de la sève dans son tronc. Un praticien aura l'obligation de le faire, ce sera une absolue nécessité pour résister aux épreuves qu'il aura à traverser.

Tout au long de la pratique, je suis sans cesse confrontée à des épreuves psycho-émotionnelles. La simple rencontre avec un esprit très puissant, comme par exemple Gawula [gaula], un esprit du sol âgé de plusieurs centaines de millions d'années, cela représente un « choc », un peu comme de découvrir un voleur à côté de notre lit au milieu de la nuit. Ce n'est pas une bonne surprise purement joyeuse et agréable. Cela nécessite d'avoir les nerfs solides et un Cœur capable d'accueillir la rencontre. En une seconde, on doit traiter l'information et comprendre à qui l'on a à faire : non pas à un voleur mais à la maîtresse des lieux, et le voleur, ce n'est pas elle, mais c'est nous qui dormons dans son lit sans y avoir été invité.

Un Cœur négligé, dont les tissus deviennent secs, ratatinés et cassants, aura tendance à risquer de s'effondrer tout à fait dans ce genre de circonstance, ce qui peut signifier maladie, folie ou mort pour le praticien.

**Espace de la rencontre :** pour pouvoir communiquer réellement avec quelqu'un, que ce soit un voisin, un patron, un ami..., ou un esprit, il est nécessaire de lui ouvrir notre Cœur. Si deux personnes communiquent en étant centrées dans leur mental/intellect/tête plutôt que dans leur Cœur, alors elles auront tendance à être dans l'interprétation de ce qu'elles entendront, dans la croyance, dans le bruit, plutôt que dans l'échange sincère.

C'est à travers le Cœur que nous pouvons nous entendre et nous comprendre vraiment, donc c'est avec son Cœur que le praticien communique avec les Esprits, qui ont un Cœur comme vous et moi, bien que beaucoup d'entre eux soient dépourvus d'un cœur anatomique qui bat actuellement comme le mien.

Cette capacité à communiquer avec le Cœur, certains humains appellent cela authenticité ou congruence.

C'est un Ancêtre qui m'a appris ça. Il y a bientôt deux ans, au moment où j'écris ces lignes, j'ai reçu la visite de quelques Ancêtres pendant une cérémonie. J'étais chez ma mère, en hiver, je faisais la cérémonie dans sa salle à manger. Je me tenais face à la baie vitrée, que j'avais laissée entrouverte de quelques centimètres. C'est important d'avoir toujours au moins une fenêtre entrouverte quand on fait une cérémonie dans un logement, de façon à ce que les esprits qui se tiennent en dehors du cercle puissent entendre ce qu'on fait et ce qu'on dit. Le verre des vitres filtre une bonne partie des ondes sonores et, le son, c'est une grande partie de l'information que les esprits peuvent percevoir (voir le chapitre sur les Outils). Comme le dit l'anthropologue Jeremy Narby, les chamanes font du bruit. Ce n'est pas pour rien !

Dehors il faisait nuit, je distinguais les ombres des arbres dans la faible lumière orangée du lampadaire de la route, à 50 mètres de là. A plusieurs reprises, pendant cette cérémonie, j'eus la sensation que quelque chose bougeait dehors. Peut-être les arbres, dans le vent ? A un moment, la sensation fut si forte que j'allais voir : j'ouvris un peu plus la baie-vitrée et je passai la tête dehors. Dans l'ombre, je sentis qu'il y avait vraiment une présence. Mon cerveau mis probablement plusieurs dizaines de secondes à analyser ce signal, les informations qui provenaient de cette présence, car elle était d'un genre nouveau, complètement imprévu. J'ignorais complètement qu'une telle chose pouvait se produire, que de tels êtres existaient.

Je ne fus pas exactement effrayée, quoi que je sentis assez vite une inquiétude quant à la nature de cette présence. Je devinais qu'on cherchait à communiquer avec moi, à me dire des choses, mais je ne comprenais rien.

Je tendais mes plumes de rapaces en guise de drapeau blanc, en signe de paix et de volonté de dialoguer mais je restais à l'intérieur car je voyais que la porte formait le bord du cercle, protection bienvenue en cas de soucis.

J'expliquai aussi que je ne pouvais pas sortir car il faisait trop froid, et c'était vrai, c'était l'hiver, la nuit, il gelait probablement. J'expliquai que j'étais trop fragile pour pouvoir me tenir longtemps dehors par ce genre de température. Petit à petit, je m'accoutumai à cette présence et je commençai à discerner des formes. Il y avait en fait plusieurs présences. Je ne me souviens plus exactement mais il devait y avoir 3 à 5 présences. Petit à petit, au moins une première silhouette se dessina, pris forme, au fur et mesure que mon cerveau parvenait à interpréter ce que mon corps percevait. Je ne me souviens plus si je parvins à distinguer les formes avant ou après avoir fait appel à Army et Sapienza, pour qu'Army (esprit-maître des forces de défense de la communauté) se charge de traduire le langage de ces visiteurs et que Sapienza (esprit-maître des sciences et de la sagesse, voir le chapitre sur les Hounds) m'aide à comprendre aussi rapidement que possible ce qui se passait.

Il s'agissait d'Ancêtres : des esprits humains primitifs, qui ressemblaient aux représentations qu'on fait des Australopithèques, donc des Ancêtres humains âgés de 1 à 3 millions d'années environ. Ils étaient petits et trapus, un peu voûtés et très poilus, un peu comme des grands chimpanzés. Alors que je me tenais là devant cette fenêtre, je finis par en distinguer un, debout, à environ 3 mètres de moi. Il se tapa la poitrine avec la main. A cet instant, je compris ce qu'il voulait signifier : que c'est avec le Cœur qu'il communiquait et que c'est avec mon Cœur que je pourrai les comprendre. Tout de suite, cela me permit de me recentrer, je portai d'avantage attention à cette partie de mon corps, à ma respiration et les choses devinrent plus fluides, la communication put vraiment commencer.

Ils se montraient extrêmement respectueux de mon cercle, de mon espace. Ce fut seulement quand je les autorisai à entrer qu'ils le firent. Je vis ainsi ces esprits entrer dans la salle à manger, de la même façon qu'ils seraient entrés par la porte-fenêtre s'ils avaient eu un corps. Je les voyais, comme on voit du brouillard, de la brume, de la fumée, en voyant aussi à travers eux. L'un d'eux, en entrant, vis le bol de noix qui était posé sur la table, à côté de la porte-fenêtre. Il le pointa du doigt en semblant s'exclamer « *Ouh ! C'est bon ça !* ». Depuis j'essaye toujours d'avoir ce genre de chose sur ma table, pendant une cérémonie : des noix ou des œufs.

Depuis ce jour-là, quand je m'adresse aux Ancêtres, je dis souvent « *Ancestors, my space is your space* » :

« *Ancêtres, mon espace est votre espace* ».

Une fois qu'ils furent entrés dans la pièce, j'en vins à leur demander ce qu'ils faisaient. Je me demandais comment on s'occupe, quand on est un esprit et qu'on a des millions d'années de temps devant soi. L'un d'eux me répondit en image : je le vis accroupi par terre, la tête levée, contemplant les étoiles. La sensibilité, la poésie, la beauté de cette réponse me fit éclater en sanglot. Alors, un de ces esprits qui me semblait être une femelle, s'approcha, posa pour ainsi dire une main évanescence sur mon épaule, dans un geste consolateur.

Les Ancêtres ont une grande capacité à prendre soin des autres et à travailler ensemble. On peut les appeler « Ancêtres » ou Grand-Pères et Grand-Mères : des grands-parents toujours bon et toujours présents, toujours à

l'écoute. Ils ont une grande part de « Tend », l'esprit-maître du soin, de l'empathie, et beaucoup de Unity, l'esprit-maître de l'unité, de la solidarité (voir le chapitre sur les Hounds). On peut les prier pour qu'ils nous en transmettent : « *S'il vous plaît, Ancêtres, aidez moi à prendre soin de moi et des autres, aidez-moi à être plus solidaire des autres.*

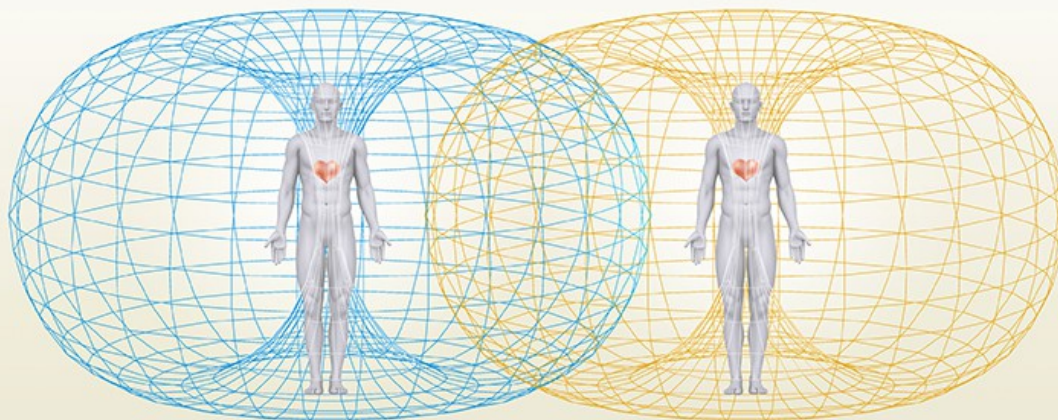
*Please Ancestors, help me Tend at myself and others, help me Unite with others ».*

**Nourrir et guérir le cœur, la respiration :** Comment travailler sur le Cœur ? Comment l'aider à mieux fonctionner, à se réparer, à s'assouplir de façon à pouvoir tolérer de partager cet espace avec un esprit de la taille d'un pays ? De façon à pouvoir résister aux chocs psycho-émotionnels que nous vivons tous au quotidien ? Mon ancien professeur de Taï-chi, Vincent Legras, a beaucoup contribué à m'apprendre comment faire, quoi que je ne me souvienne pas qu'il ait jamais parlé de cela en ces termes. J'ai pris des cours avec lui, à l'époque où j'habitais en Haute-Savoie, de 2004 à 2008 et de 2016 à 2018 (avec environ 40h de cours/an). Je crois que c'est en 2016 que je commençai à l'entendre parler de ce qu'il appelait les « enroulements » et j'avais beaucoup de mal à comprendre ce qu'il voulait dire par là. Il montrait comment travailler en alternant ce que je pourrais décrire comme des mouvements d'enroulement et de déroulement du sternum et autour du sternum.

Visualiser le champ électromagnétique du cœur, autrement dit une forme géométrique mouvante impossible à toucher appelée « torus », m'aidait un peu à comprendre :

## Magnetic Field of the Heart

Our thoughts and emotions affect the heart's magnetic field, which energetically affects those in our environment whether or not we are conscious of it.



*Illustration: Source: <https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/global-interconnectedness/each-individual-impacts-the-field-environment/>*

Bien sûr, en Taï-Chi, on travaille toujours aussi la respiration. Pendant un cours d'initiation au massage shiatsu d'une journée avec ce professeur, en 2017 ou 2018, on travailla beaucoup la respiration : comment respirer à la façon des méditants, comment bien dégager les voies aériennes, se centrer, et produire une respiration puissante qui évoque un peu un ronflement.

C'est ici, à Roussillon, pendant l'été 2019, alors que les modifications hormonales de la périménopause éprouvaient beaucoup mon état psycho-émotionnel, que je commençai à travailler beaucoup ces « enroulements » de la respiration. J'avais l'intuition que je devais travailler sur le Cœur et je voyais que je pouvais faire ce travail avec l'aide de la respiration, avec l'aide des instructions de mon professeur, qui avait tant et tant parlé de ces « enroulements ».

Je commençai à pratiquer ce que j'appelle « la respiration du Cœur » (ce terme n'est probablement pas mon invention, mais j'ignore d'où il vient) : une respiration centrée sur le Cœur, qui vise à diriger le souffle dans cette zone, afin de l'assouplir, de la nourrir du souffle. La base de l'exercice, c'est de diriger l'attention et l'intention sur le Cœur, avec l'intention de lui prodiguer un soin. C'est l'oxygène, l'oxygénation des tissus, et l'intention de prendre soin qui vont agir, ainsi que le Cœur lui-même, ainsi activé. Ensuite, il s'agit de rechercher ce mouvement d'enroulement et de déroulement du sternum en respirant. Il ne s'agit pas forcément de faire de grands mouvements visibles de l'extérieur, plutôt de ressentir les mouvements de la cage thoracique, de les accompagner, d'accentuer légèrement le mouvement naturel de la cage thoracique en s'aidant de la visualisation. C'est un excellent exercice méditatif.

On peut le faire une fois de temps en temps, quelques minutes chaque jour et, dans l'idéal, l'objectif est de prendre

l'habitude de toujours respirer ainsi, qu'on soit en train de faire la vaisselle, de se promener, de faire du ménage, de faire une cérémonie, de discuter avec nos voisins, de participer à une réunion, d'écrire un livre... C'est aussi un exercice qui peut aider à la relaxation et à l'endormissement.

C'est ma technique de base pour la gestion des deuils, des ruptures, des disputes... Ca aide à rester centré dans la compassion et la paix.

Attention : compassion n'est pas toujours synonyme de douceur et de gentillesse. La compassion peut paraître froide et féroce, par exemple aux yeux d'une personne qui raconte des mensonges, aux yeux d'une personne maltraitante, aux yeux d'une personne enfoncée dans le déni de la réalité, aux yeux d'une personne dont l'empathie est diminuée (phénomène d'émoussement émotionnel, ou « emotional blunting » en anglais, causé par exemple par des médicaments antidépresseurs, des benzodiazépines..., ou par un trouble de la personnalité...)

Attention aussi : ce processus est douloureux. Tu vas avoir besoin de courage pour t'y astreindre. Cela va te faire pleurer. Tu devras continuer malgré tout, faire parfois des pauses, recommencer. Plus tu t'y astreindras, plus tu gagneras en courage pour continuer, malgré la peine. J'ai comparé le travail de guérison du Cœur à une opération chirurgicale visant à débrider une plaie. Imagine que c'est toi le chirurgien et que c'est toi qui dois débrider les tissus nécrosés autour de ton Cœur. Tu n'as pas le choix, il n'y a que toi qui peut faire la majeure partie du travail. Des gens peuvent t'aider, t'apporter du soutien, on peut utiliser des huiles essentielles, les champignons et la prière pour faciliter le processus et le rendre moins douloureux et plus efficace, plus rapide, mais ça va forcément être douloureux.

Et c'est précisément dans le Cœur que tu vas pouvoir puiser la force de faire ce travail, à travers le Cœur que te viendras de plus en plus de force pour continuer.

Mieux ton Cœur fonctionne, mieux il peut nourrir ton Être, ton âme, ton esprit, ton corps, plus tu vas te sentir vivant, résilient, calme, joyeux et endurant.

**Aide au travail sur le Cœur :** je ne connais probablement pas tout ce qui peut aider à faire ce travail, mais je connais certaines choses qui m'aident.

- Les massages prodigués par une personne bien centrée dans la compassion et dans l'intention de prendre soin. Ce peut être une kinésithérapeute, une masseuse « bien-être », un ostéopathe, un rebouteux/guérisseur... Il n'y aura aucun besoin de leur demander de travailler sur notre Cœur. C'est leurs pratiques et leurs formations préalables, leur posture, leur attitude, leur cadre de pratique qui les amènera à avoir l'intention juste, l'attention juste. On ira peut-être les voir uniquement pour un problème de genou, d'épaule, de dos..., ou pour le plaisir de se faire masser pendant 1 heure. Peu importe. Si l'on est capable de rester soi-même centré dans le Cœur, cela pourra aider.

- L'huile essentielle de rose (*Rosa damascena* ou *Rosa centifolia*) : elle coûte un peu cher mais il est inutile de l'utiliser en grande quantité, tant qu'elle est de bonne qualité (garantie 100% pure et naturelle).

Exemple de recette : dans un flacon codigoutte de 10 millilitres (adapté aux liquides visqueux), mettre 10ml d'huile végétale (amande douce, sésame, jojoba...) et 5 gouttes d'huile essentielle de rose. Fermer le flacon et bien mélanger. Appliquer 3 à 5 gouttes du mélange sur le sternum, le soir avant d'aller se coucher. On peut se servir de cette huile à la rose ponctuellement, de temps en temps ou bien tous les soirs, aussi longtemps qu'on le souhaite. Je crois que la rose peut faire un travail d'ordre énergétique, entre autre en agissant sur le plan physico-chimique, au niveau des tissus les plus fins, les plus subtiles, comme les fascias et les nerfs, liés aux nadis/méridiens.

- L'amanite tue-mouche (ou amanite panthère, et autre variétés d'amanites psychoactives, contenant de l'acide iboténique et du muscimol). Je l'utilise en microdose, depuis octobre 2019. Ce champignon a des effets sédatifs et anxiolytiques. J'ignore comment exactement, mais j'ai l'intuition qu'elle nourrit le Cœur, le renforce. Chez les peuples qui ont l'habitude d'utiliser ce champignon à des fins médicinales, on dit qu'il donne du courage. Un synonyme de « courage » est « cœur ».

Recette : environ 100 à 500 milligrammes de chapeau séché, préparé en décoction, prise un soir sur deux. Voir le chapitre sur les champignons pour plus de détails.

- La prière : on peut prier les esprits bienveillants et leur demander d'illuminer notre Cœur, de nous aider à en prendre soin. On peut adresser cette prière aux Ancêtres en général, ou à un ancêtre ou un Saint en particulier. Par exemple, j'aime bien prier Saint Jeanne d'Arc : « *S'il te plaît, Sainte Jeanne d'Arc, illumine les Cœurs* ». Cette prière a l'avantage d'être une requête pour moi, autant que pour tout le monde.

- L'échange de bénédiction : tous les êtres ont un pouvoir de bénédiction, que ce soit les êtres humains, les oiseaux, les esprits désincarnés, les esprits du sol... Certains savent mieux le faire que d'autre. Le simple fait de bénir un arbre, une fleur, un animal qu'on aime..., peut avoir un effet très bénéfique sur nous, quand nous le faisons avec Cœur : cela active le Cœur, et cela fait du bien. Quand on bénit un être capable de nous renvoyer cette bénédiction, c'est encore mieux. Tout le monde peut chercher autour de lui un arbre, un animal ou un lieu qui, lorsqu'il est béni, le ressent, en est content et renvoie cette bénédiction, un peu comme quand on dit « Bonjour ! » à quelqu'un avec le sourire, et que cette personne nous répond « Bonjour ! » en souriant aussi.

Un animal qui vit actuellement au moment où j'écris ces lignes, et qui, je crois, sait rendre les bénédictions qui lui

sont adressées, même à distance, c'est Spirit, un léopard noir qui vit dans un refuge animalier, le Jukani Wildlife Sanctuary, en Afrique du Sud. Il est devenu célèbre parce qu'il figure dans un documentaire sur Anna Breytenbach, une femme sud-africaine qui pratique la communication animale (communication par télépathie, avec le Cœur). Spirit est un esprit très puissant et très bienveillant. Au début de l'histoire, il s'appelait Diablo. Après qu'Anna Breytenbach ait communiqué avec lui, qu'elle ait expliqué le point de vue de ce léopard à Jurg Olsen, l'humain qui s'occupait de lui, Jurg Olsen l'a rebaptisé « Spirit » (en français : « Esprit »).

On peut trouver l'histoire de Spirit en cherchant « Anna Breytenbach Spirit » dans le moteur de recherche de Youtube.

On peut ainsi se concentrer sur Spirit, le visualiser dans notre tête et dire, à voix haute : « *Spirit, léopard noir qui vit à Jukani, en Afrique du Sud, tu es bénis et plein de bénédictions. S'il te plaît, bénis-moi.*

*Spirit, black leopard living in Jukani, South Africa, you're blessed and full of blessings. Please bless me ».*

On peut faire la même chose avec ce qu'on appelle un lieu sacré (Stonehenge, Bibracte, Notre Dame de Paris...) ou une montagne comme Chomolungma (Mont Everest), Baïanka (Mont-Blanc)..., ou encore une forêt ou un petit vallon où l'on aime aller.

Mise à jour : Spirit est décédé d'un cancer, le 18 juin 2023, à l'âge de 21 ans. On peut adapter la prière : « *Spirit, qui était dans la chaire à Jukani... ».*

- Parler en étant écouté : il s'agit ici de parler avec Cœur, en étant écouté avec Cœur. C'est un phénomène qui peut se passer en psychothérapie, quand on se confie en toute sincérité à un thérapeute qui nous écoute avec une grande attention bienveillante, lorsqu'il y a intention de guérison. En langage familier, ça consiste à « vider notre sac », à confier nos préoccupations les plus intimes à quelqu'un qui n'ira pas les raconter aux voisins et qui s'efforce de nous comprendre, sans interpréter ce qu'on dit, sans le transformer, en s'efforçant même de nous aider à le dire de la façon la plus claire possible.

Cela peut se produire avec un ami, un psychologue, un voisin, un prêtre, un inconnu rencontré dans un bar..., peu importe.

Le pouvoir thérapeutique de ce type de dialogue est connu depuis l'Antiquité. Quand on arrive à se confier sincèrement ainsi à quelqu'un qui écoute sincèrement, cela peut être très cathartique, cela peut nous faire pleurer, cela peut être difficile, douloureux pendant quelques minutes mais c'est comme de faire un grand ménage : c'est un effort payant. Cela améliore ou restaure notre capacité à faire confiance, à ouvrir notre espace, notre Cœur à quelqu'un, de façon à pouvoir entrer véritablement en relation avec les autres. Cela calme nos peurs, cela redonne du « cœur ». C'est véritablement un soin.

## Les champignons

**Contexte actuel :** Pour communiquer avec les esprits, pour accéder à l'état de conscience modifié qui convient, j'utilise un genre de champignon [āpiṅḍ] que beaucoup de gens considèrent comme dangereux, depuis qu'en 1971, un peu partout dans le monde, son principe actif, la psilocybine, a été inscrite sur la liste de la Convention sur les Substances Psychotropes de l'Organisation des Nations Unies. En France, les psilocybe ont été inscrits sur la liste des stupéfiants (substances psychotropes illégales) en 1990. Avant ça, personne ne semblait beaucoup s'en soucier, du moins en Occident. C'est dans les années 1950-60 que ces champignons sont devenus populaires, en même temps que le LSD (substance de synthèse) ou la mescaline (substance qu'on trouve dans les cactus à mescaline, comme le Peyotl et le Sans Pedro).

Ce sont des substances très psychoactives qui peuvent rendre visionnaire, et les personnes qui en consommaient, surtout des jeunes, se sont mis à faire beaucoup de tapage en protestant contre la guerre, le racisme, la misogynie, le patriarcat..., ce qui n'a pas beaucoup plus aux gouvernements, qui ont donc tenté de solutionner le problème en interdisant ces substances.

Ces substances d'un genre particulier, sont aussi appelées « psychédéliques » (« qui révèlent la psyché ») ou enthéogènes (« qui génère le sentiment de Dieu en soi, qui procure un sentiment du divin »).

Alors, pour protéger leur position de domination sur la population, les gouvernements ont trouvé un moyen de nuire à ces protestants : en prohibant leurs substances psychoactives de prédilection, qui semblaient leur donner de « mauvaises » idées. Ces protestants, aux revendications révolutionnaires du point de vue des gouvernements en place, sont alors devenus des hors-la-loi, des « drogués » (terme péjoratif pour qualifier quelqu'un qui consomme des substances psychoactives). Les gens qui buvaient beaucoup d'alcool, une autre substance très psychoactive, eux, sont restés des gens bien, pas du tout des « drogués », même si l'on sait que la consommation excessive d'alcool rend violent et malade, et qu'il s'agit de la drogue la plus dangereuse de toute (référence : Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis, par Nutt, King & Phillips).

Au Mexique, les champignons psilocybe sont considérés comme des médecines, des champignons médicinaux que certains surnomment en espagnol « Niños Santos », en anglais « Little Saint Children », en français « les Petits

Enfants Saints ». Ils sont utilisés par ceux qu'on appelle les « Sages », des guérisseurs, pour faire des cérémonies. Les cérémonies sont appelées « velada » (veillée). Ces cérémonies sont des pratiques chamaniques, basées sur des croyances animistes, qui ont miraculeusement survécu à la christianisation. En 1955, c'est une Sage Mazatec surnommée Maria Sabina qui a permis à deux américains, Gordon et Valentina Wasson, de découvrir cet usage. Maria Sabina avait appris seule à utiliser les psilocybe. Elle commença à en manger vers l'âge de 5-7 ans, poussée par la faim, en dehors de tout cadre rituel, avec sa petite sœur. Elles étaient d'une famille très pauvre. Leur mère, veuve, peinait à les nourrir correctement. Maria Sabina continua à consommer ainsi des Psilocybe chaque année pendant la saison des pluies (juin-septembre) jusqu'à son mariage, à 14 ans. Elle faisait partie d'une famille de « Sages » (guérisseurs), elle assista à des velada quand elle était enfant, mais elle n'eut jamais de « maître », de professeur humain. Après la mort de son premier mari, vers l'âge de 20 ans, elle recommença à utiliser les psilocybe pour se soigner elle-même ; puis pour soigner sa sœur quelques années plus tard. C'est la guérison de sa sœur qui la rendu célèbre dans sa région (source : Maria Sabina, la sage aux champignons sacrés, par Alvaro Estrada).

Valentina Pavlova Wasson, elle, était d'origine russe. Elle était passionnée de champignons, alors que son mari, au début de leur mariage, avait les champignons en horreur. Sans Valentina, Gordon ne se serait jamais intéressé à ce sujet. En 1957, Gordon Wasson raconta sa participation à une velada de Maria Sabina, dans le magazine Life. Un autre article, une interview de Valentina Wasson, paru dans un autre journal une semaine plus tard. Ce sont les récits des Wasson qui inspirèrent des occidentaux à se servir de ce genre de champignon pour développer leur spiritualité.

D'une certaine façon, je suis un peu une héritière du travail de Maria Sabina et de Valentina Wasson. Bien que je ne les ai jamais rencontrées, c'est grâce à elles que l'usage des champignons a été transmis à l'Occident.

La première fois que j'ai entendu parler de l'importance de ces champignons, c'est en 2014, dans des vidéos réalisées par Claude Traks, un Belge qui vit à la Gomera, dans les îles Canaries (Espagne).

Ici, en France, la législation qui interdit le commerce et l'utilisation de ce champignon limite ma liberté de religion et de culte animiste, ce qui peut être considéré comme allant à l'encontre de la Constitution française. Un peu partout dans le monde, des humains œuvrent à changer cette loi qui interdit aussi l'usage d'autres « médecines sacrées », comme l'ayahuasca ou le peyotl.

En cérémonie, je travaille parfois sur la législation qui régit les « médecines sacrées », c'est à dire les plantes et champignons qui permettent de travailler avec les esprits. J'essaye de demander leur aide aux esprits, pour que la loi change, et j'ai compris que pour commencer, je dois leur expliquer la situation. Qu'est-ce que j'appelle « médecine sacrée » ? Pourquoi est-ce important ? Pourquoi est-ce que je ne peux pas m'en servir librement ?

C'est ainsi qu'en octobre 2022, j'ai invoqué Law [lɔ:], l'esprit maître des lois, pour lui expliquer les choses. J'ai commencé par lui montrer les champignons que j'utilise régulièrement : un psilocybe et une amanite tue-mouche. Quand j'ai sorti l'amanite tue-mouche de son bocal, un mot c'est imposé dans mon esprit : « Herb ! ». Law ne semblait pas familier des psilocybe semilanceata, mais l'amanite le faisait réagir, et il appelait « herb » ce que, dans mon pays, on appelle un « champignon ».

**Etymologie, histoire :** Il y a quelques centaines d'années, les plantes et les champignons étaient tous considérés comme des plantes ou comme des « herbes », ou « herbs » en anglais. Vers le 14<sup>ème</sup> siècle, ce mot « herb » était écrit « erb ». Il vient du vieux français « erbe », qui signifiait « herbe, plante donnée aux animaux ». « Erbe » vient du latin « herba ». Le « h » a été ajouté en anglais aux alentours du 15<sup>ème</sup> siècle, on a commencé à prononcer ce « h » au 19<sup>ème</sup> siècle. Le mot « herbe » a donné le mot « herboristerie, herboriste ». Un herboriste connaît bien les plantes médicinales, il sait lesquelles conseiller à ses clients, il connaît l'art de l'herboristerie (l'art de soigner par les plantes), et il travaille dans une herboristerie, un magasin où il vend des plantes médicinales et des préparations à base de plantes (tisanes, poudres, teintures...). En France, on trouve encore quelques herboristeries, on peut apprendre l'herboristerie, mais le diplôme d'herboriste a été supprimé en 1941 par la loi. Pour contourner la loi, le certificat d'herbaliste a été créé par des écoles privées qui enseignent l'herboristerie, comme L'école Lyonnaise des Plantes Médicinales. Les universités, elles, ont commencé à offrir des formations et diplômes en « phytothérapie » (science qui étudie les propriétés thérapeutiques des plantes, et leurs applications). Ces formations sont ouvertes essentiellement aux professionnels de la santé ayant des « diplômes d'Etat » (médecins, pharmaciens, infirmiers...). Jadis, les champignons faisaient parti du champs de compétence des herboristes. Les herbalistes d'aujourd'hui ont tendance à l'oublier. Ils laissent cela aux mycothérapeutes.

Les produits de phytothérapie ou les plantes à tisanes sont vendus en pharmacie, en parapharmacie, en magasin bio (où l'on trouve des aliments cultivés sans pesticides pétrochimiques), par des producteurs de plantes ou encore par des laboratoires qui transforment ces plantes.

Le mot anglais natif pour dire « plante » était « wort », dérivé du proto-indo-européen « \*wrād- » ([huāt], d'après les esprits, avec un [u] très soufflé). En vieil anglais, le mot « wyrt » signifiait « plante, herbe, épice, racine, légume ». Encore aujourd'hui, « millepertuis » se dit « Saint John's Wort » en anglais. L'artemisia vulgaire est



appelée « mugwort » en anglais.

Le mot « champignon » vient de l'ancien français et de l'ancien italien « campignuolo ». Ce mot vient du bas-latin « campinolius ». En latin populaire, il y a 2000 ans, les romains utilisaient le mot « fungus campaniolus » pour dire « champignon ». Les romains et les gaulois utilisaient-ils les *Psilocybe lanceata*, aussi appelés « fer de lance », ou les amanite tue-mouche ? On l'ignore.

Le nom « psilocybe » vient du grec ψιλός (psilós), « nu » et κύβη (kúbe) « tête, gonflement », ce qui donne « tête-nue ». Les psilocybe contiennent de la psilocyne et de la psilocybine. Les champignons à psilocybine et psilocyne poussent un peu partout dans le monde, sauf au Groenland, et surtout en Amérique, en Europe, en Inde, en Asie et Australie.

**Aujourd'hui, la mycologie :** le terme scientifique français pour désigner le règne (famille) des champignons, est « règne fongique » ou « règne des fungi », ou « fungi » en anglais, mais on dit plus communément « champignon » en français ou « mushroom » en anglais.

C'est seulement depuis le 20ème siècle que nous avons conscience qu'il s'agit d'un règne bien différent du règne des plantes, entre autres parce que les champignons ne produisent pas de chlorophylle. La chlorophylle, c'est ce qui donne la couleur verte aux plantes et c'est ce qui leur permet de fabriquer une partie de leur nourriture à partir de la lumière du soleil.

Scientifiquement parlant, le « champignon » est en quelque sorte le fruit du fongique, un peu comme la pomme est le fruit du pommier. La majeure partie du corps du fongique, appelé mycélium, est sous terre, et forme un réseau de filaments parfois très vaste. Le mot mycélium a donné le mot « mycologie », branche de la science qui étudie les champignons. « Myco, mycé » vient du grec « mykēs », qui signifie « champignon ».

Les champignons sont apparus il y a environ 2 milliards d'années, très longtemps avant les humains. Dans l'arbre généalogique de la Vie, ils font parti de nos ancêtres (voir le schéma du chapitre sur les esprits animaux non-humains). Ils descendent probablement d'algues. Les scientifiques qui étudient les champignons sont les mycologues. Les ethnomycologues étudient les usages que les humains ont fait et font encore des champignons. La mycothérapie est la branche de la science qui étudie les propriétés médicinales, thérapeutiques, des champignons.

Je me sers de deux champignons médicinaux : les psilocybe et l'amanite tue-mouche (*Amanita muscaria*).

L'amanite tue-mouche, je m'en sers environ 1 jour sur 2, essentiellement en microdose, depuis octobre 2019, pour ses propriétés sédatives et anxiolytiques.

Les psilocybe, ce sont ceux que j'utilise pour amplifier mes capacités médiumniques, faire des cérémonies et communiquer avec les esprits.

**Toxicité :** Certains humains considèrent ces champignons comme « toxiques » parce que, en fonction de la dose, ils peuvent avoir des effets psychoactifs qui peuvent être très désorientant, et donc dangereux. Ils provoquent une sorte d'état d'ébriété, un état de conscience modifié, plus ou moins fort, plus ou moins maîtrisable (en fonction de la dose, de l'expérience...). Cela peut aller jusqu'à provoquer des comportements irrationnels et dangereux pour soi ou pour les autres. Quand on en prend trop, ils peuvent aussi provoquer une indigestion, avec nausées, vomissements, parfois diarrhées, troubles neurologiques transitoires (momentanés)... Beaucoup de gens ont l'habitude de manger des champignons comestibles en les faisant griller à la poêle. Tue-mouche et psilocybe doivent être consommés autrement, et à des doses bien inférieures. Si les psilocybe ou les tue-mouche sont consommés de la même façon que les champignons habituellement considérés comme comestibles, dans des quantités similaires, alors oui, on va être très malade, quoi qu'en général, la guérison surviendra en quelques heures, sans séquelles (à moins que l'état d'ébriété induit ait provoqué des comportements dangereux, des chutes, des expériences traumatisantes...).

**Contre-indications :** Les psilocybe ne doivent être mélangés à **aucune** autres substance psychoactive (alcool, cannabis...), ni associés à des médicaments.

Certaines personnes dont l'état de santé est fragile doivent s'abstenir de consommer ce genre de champignon psychoactif, qui ont un effet puissant sur le système nerveux.

Les psilocybe sont déconseillés aux personnes souffrant de troubles cardiaques et de troubles psychiatriques (trouble bipolaire, maniaco-dépression, psychose).

Les contre-indications à l'amanite tue-mouche n'ont pas encore été établies. Dans le doute, je crois personnellement que tout le monde devrait s'abstenir de prendre de fortes doses de ce champignon. Ceux qui souhaitent expérimenter avec devraient commencer par une microdose (voir ci-dessous).

**Dosage :** La teneur en principe actifs de ces champignons peut varier d'un champignon à l'autre, si bien qu'une dose pourra avoir des effets variables en fonction de la puissance du champignon.

En Occident, les *Psilocybe semilanceata* sont en général consommés à hauteur de 2 grammes (2g) secs ou 20 grammes frais, soit crus, soit en infusion (on met les champignons dans une tasse, on verse de l'eau bouillante

dessus, on laisse infuser 20 minutes). 2g permettent d'obtenir des effets psychoactifs généralement considérés comme agréables, amusants.

L'amanite tue-mouche, j'en ai découvert l'usage en 2019, grâce aux vidéos Youtube d'une américaine dont le pseudonyme est Amanita Dreamer (j'ignore son vrai nom, voir son livre : Dosing Amanita Muscaria and what to expect). Je consomme ce champignon en microdose : environ 100 à 500 milligrammes sec par dose, environ un soir sur deux (100-500mg sec peut valoir jusqu'à 1500mg à 7500mg frais). Elle peut être consommée crue mais les effets adverses auront alors tendance à être plus importants qu'avec l'amanite séchée prise en décoction.

Recette de la décoction: dans une casserole, on met l'amanite tue-mouche, de préférence préalablement séchée, on ajoute un peu d'eau, on fait chauffer et on laisse frémir pendant 20 minutes à feu doux, puis on filtre ; la décoction est le liquide ainsi obtenu.

A plus forte dose, les effets psychoactifs de l'amanite tue-mouche sont rarement considérés comme agréables. Avec ce champignon, la modification des effets obtenus en fonction du mode de préparation vient du fait que l'acide iboténique se transforme en muscimol sous l'effet de la chaleur, ou au contact d'une substance acide, ou tout simplement au contact de l'air et de son humidité. On parle de « décarboxylation » : l'acide iboténique se décarboxyle en muscimol. L'acide iboténique est un agoniste des récepteurs à glutamate/NMDA, il a un effet stimulant. Le muscimol est un agoniste des récepteurs GABA, il a un effet calmant. Ainsi, en faisant sécher la muscaria à environ 70° celsius, ou en la préparant en décoction à feu doux, ou en la laissant simplement dans une boîte pendant quelques mois après le séchage, on modifie la proportion en acide iboténique/muscimol. La psilocybine et la psilocyne, les principes actifs des psilocybe, ne se modifient pas au contact d'une chaleur modérée, par exemple dans une infusion (70-90°).

**Différents psilocybe :** Ici je parle des psilocybe en général. Les Psilocybe semilanceata, aussi appelé « Fer de Lance » en France, ou « Liberty Caps » en anglais, font parti des champignons à psilocybine les plus faciles à trouver en France, en automne, dans certains champs. Il existe d'autres variétés de Psilocybe (Mexicana, Cubensis...), et d'autres champignons qui contiennent de la psilocybine et de la psilocyne (les principes psychoactifs des psilocybe). Certains peuvent être cultivés dans un logement, dans des petits bacs de culture, un peu comme on cultive des plantes en pot.

Ainsi, pour favoriser l'évolution des pratiques et des croyances en matière de Psilocybe, on peut prier Déméter, l'esprit maîtresse de l'agriculture (voir le chapitre sur les Hounds) :

*« Déméter, s'il te plaît, bénis les champignons Psilocybe !*

*Please, Demeter, bless Psilocybe mushrooms ! »*

Il existe aussi des sclérotés Psilocybe, plus communément appelée « truffes » ou « truffes magiques ». Elles poussent sous terre, ou bien dans des bacs de culture. Ce sont ces sclérotés que j'utilise habituellement. Je les commande sur Internet, sur des sites Web de smartshops néerlandais, spécialisés dans la vente de psilocybe. Il existe plusieurs variétés de sclérotés, certaines réputées plus puissantes que d'autres.

Au moment où j'écris ce chapitre, j'utilise des sclérotés High Hawaiians, réputées être les plus puissantes. Je les achète par paquets de 20g environ. J'en commande plusieurs paquets en même temps. Quand je les reçois, je les coupe en petits bouts, je les fais sécher sur une source de chaleur douce, et je les conserve dans un bocal, à l'abri de la lumière, avec un sachet de gel de silice (dessicant). Juste avant la cérémonie, je pèse la dose voulue et je la passe au moulin à café. J'obtiens alors une poudre que je met dans une petite tasse. J'ajoute du jus de citron, qui facilite la digestion et accélère l'apparition des effets psychoactifs. Je laisse le jus de citron ré-humecter la poudre pendant quelques minutes, puis je la consomme à la petite cuillère, comme je le fais avec d'autres poudres de plantes ou compléments alimentaires : je prends la poudre en bouche, puis une gorgée d'eau chaude citronnée. Je mélange bien en bouche, et j'avale.

La « bonne » dose est un peu difficile à déterminer. Parfois, 6g de cette poudre de High Hawaiians est un peu trop forte et parfois, 8g est à peine suffisant. La teneur en principes actifs varie d'un lot à l'autre. Il faudrait toujours évaluer la puissance d'un lot prudemment.

Si je prends une dose trop forte, je suis en général forcée d'aller m'allonger pendant un moment, quand les effets commencent à se faire sentir, parce que cela devient difficile de se tenir debout, ce qui entrave le travail.

Ma dose de travail doit être forte, mais pas trop forte.

La capacité à naviguer les effets d'une dose évolue avec le temps. Ce qui est un peu trop fort pour un débutant sera probablement trop léger pour moi. Ainsi, 2g de semilanceata secs seront probablement insuffisants pour me permettre de travailler correctement, c'est à dire pour permettre à mon esprit-guide d'intervenir.

Ma première expérience avec des Psilocybe, je l'ai faite avec des sclérotés Mexicana, environ 6g fraîches, ce qui équivaldrait à 2g sec de truffes de puissance moyenne. J'aurais commencé avec 10g de High Hawaiians seches, je n'aurais peut-être jamais recommencé, tant les effets adverses auraient peut-être été violents.

Addendum : au moment où je corrige une dernière fois ce texte, je suis passée depuis quelques mois à l'utilisation de kits de culture de truffes (achetés sur le site Web de Zamnesia), d'un très bon rapport qualité/prix.

**Loi :** En France, actuellement, il est interdit de ramasser des champignons Psilocybe, d'en cultiver, d'en acheter, d'en vendre, d'en consommer. Ils sont considérés comme des « stupéfiants », c'est à dire comme des substances illégales très dangereuses, en dépit du fait que la science ait démontré qu'ils n'induisent pas de dépendance, qu'ils sont faiblement toxiques, et qu'ils ont un intérêt thérapeutique. La loi ne dit rien des sclérotés, c'est un « vide juridique ». A l'heure actuelle, se servir des sclérotés en France n'est donc ni légal ni illégal.

Cette loi sur les « stupéfiants » est une loi problématique. En France, selon la décision du Conseil Constitutionnel du 7 janvier 2022, il revient au Directeur de l'Agence Nationale du Médicament de déterminer quelles substances sont des « stupéfiants ». C'est donc un employé de l'administration, nommé, qui décide, et non les représentants élus du peuple, processus qui me semble anti-démocratique.

D'après le Conseil Constitutionnel, « *la notion de stupéfiants désigne des substances psychotropes qui se caractérisent par un risque de dépendance et des effets nocifs pour la santé* ». Cette dangerosité est censée justifier l'interdiction de la substance. Par exemple, l'administration classe l'héroïne dans les stupéfiants. L'héroïne est un dérivé de la morphine, dérivée du pavot. La même substance est aussi utilisée dans les hôpitaux, sous le nom de diamorphine, comme anti-douleur. Cette molécule est donc considérée comme dangereuse et illégale quand elle est fabriquée clandestinement et utile et légale quand elle est fabriquée en usine, par un laboratoire pharmaceutique.

Est-ce sérieux ? Est-ce juste ?

L'alcool, qui est une substance psychotrope qui entraîne un fort risque de dépendance et des effets nocifs pour la santé, lui, n'est pas considéré comme un « stupéfiant » : il n'est pas interdit. Il peut être acheté en magasin et beaucoup de français en ont chez eux. On a même le droit de fabriquer du vin ou de la bière chez nous. Environ 40 000 personnes meurent chaque années des effets de l'alcool en France, mais apparemment, ça ne pose pas de problème majeur à l'administration. Comme l'alcool, de nombreux médicaments sont des psychotropes qui peuvent induire une forte dépendance et de graves effets secondaires (les benzodiazépines, les antidépresseurs...). Ils correspondent à la définition du terme « stupéfiants », pourtant ils ne sont pas classés comme tels.

Pourquoi faire ainsi « deux poids, deux mesures » ?

**Et pourquoi classer comme stupéfiant, une substance comme les psilocybe qui ne correspond pas à la définition du mot « stupéfiant », telle que l'entend l'administration elle-même ?**

Aux Pays-Bas, au sujet des champignons Psilocybe, la loi est la même qu'en France, sauf qu'il est légal de vendre, d'acheter et de consommer des sclérotés psilocybe, ainsi que des kits de culture de champignons et de truffes psilocybe. Depuis 2019, les sclérotés sont considérées là-bas comme des « stimulants » et taxées de la même façon que le café, qui est aussi une substance psychoactive, qui est très répandue et bue tous les jours par beaucoup de gens.

Si la loi de l'Union Européenne permet que les sclérotés soient légales aux Pays-Bas, il serait logique que ces sclérotés puissent être légales dans tous les autres pays de l'Union Européenne, comme la France.

Actuellement, des personnes militent pour que les Psilocybe et les autres psychédéliques soient légalisés partout. Certains pensent que c'est uniquement l'usage médical de ces substances qui devrait être légalisé, de façon à autoriser leur utilisation sous supervision médicale. Cela signifierait que l'usage des champignons psilocybe resterait interdit pour passer un moment agréable chez soi, seul ou entre amis, ou pour faire des cérémonies. Cela signifierait l'interdiction des smartshops aux Pays-Bas.

Personnellement, je suis partisane d'une légalisation beaucoup plus souple, sur le modèle des alcools fermentés et du tabac, que nous pouvons produire à domicile, pour notre consommation personnelle, ou que nous pouvons acheter en magasin lorsque nous avons plus de 18 ans. L'usage du tabac et de l'alcool est régulé de façon rationnelle : il est par exemple interdit de conduire sous l'emprise de l'alcool et il est interdit de fumer dans les lieux publics. L'usage des psychédéliques pourrait être régulé de la même façon. Chacun aurait le droit de les utiliser comme il le souhaite, à condition de ne pas en consommer en public, et de ne pas conduire sous leur emprise. Pour déterminer si quelqu'un est sous l'emprise d'une substance psychoactive (alcool, cannabis, psilocybe, médicaments...), on peut lui faire passer des tests comportementaux (réflexes, équilibre...).

Cette légalisation souple des psychédéliques, qui permettrait l'usage dit « récréatif », l'usage thérapeutique non-supervisé, l'usage spirituel..., pourrait aussi permettre l'usage médical ou rituel supervisé pour ceux qui le souhaite, sous supervision d'un professionnel de la santé (médecin ou psychologue) ou d'un chamane.

Les effets néfastes de la prohibition (interdiction) de ces substances, et des psychotropes en général, ont été suffisamment démontré pour qu'il soit rationnel de changer de méthode de régulation de leur usages. La prohibition favorise le marché noir (vente de produits frelatés, mélangés à des produits dangereux, etc...), ainsi que les mésusages. En effet, la prohibition tend à empêcher l'éducation de la population en matière de réduction des risques. On n'apprend pas à la population comment utiliser ces substances de la façon la plus sécurisée possible, on se contente de tout interdire, si bien que, par ignorance, beaucoup de gens les utilisent mal et ont à en subir les conséquences (doses trop fortes, prises trop fréquentes, précaution d'usage inconnue quand la substance est d'invention récente...).

Expliquer l'état de la loi actuelle aux esprits, leur expliquer pourquoi c'est important, leur demander de l'aide pour que la loi change, ce sont des sujets sur lesquels je travaille en cérémonie.

Pour moi, l'interdiction des Psilocybe signifie l'interdiction des cérémonies.

Si les esprits trouvent que ce que je fais a de la valeur, alors je leur demande de bénir les Psilocybe et d'aider les humains à améliorer la loi qui en régit les usages.

Je souhaite qu'il y ait bientôt un smartshop à Autun, et dans toutes les grandes villes de France et du reste du monde, où je pourrais acheter des Psilocybe à un prix raisonnable.

Actuellement, 1g de truffe séchée provenant des Pays-Bas me coûte environ 2,70 euros. Une cérémonie me coûte donc environ jusqu'à 25 euros, en fonction de la puissance des sclérotés, ce qui représente 2,5 heures de temps de travail (en ce moment, mon emploi consiste à faire du ménage).

S'il était possible de trouver des champignons psilocybe en smartshop, en France, ce serait même mieux que les sclérotés, car je trouve le goût des sclérotés plus désagréable que celui des champignons.

Trade [tɹeɪd], l'esprit maître du commerce (voir le chapitre sur les Hounds), pourrait apprécier que le commerce des Psilocybe deviennent populaire en dehors des Pays-Bas. Les taxes prélevées sur les Psilocybe pourraient servir à faire de la prévention des risques, à éduquer les professionnels de la santé et la population.

J'encourage vraiment les praticiens, ou les personnes qui souhaitent prier pour l'évolution de la loi, à prier Déméter, que certains considèrent encore comme la déesse de l'agriculture, pour qu'elle bénisse les Psilocybe : elle pourrait apprécier d'ajouter une espèce à son cheptel, une espèce productive et bénéfique à bien des niveaux.

De la même façon on peut demander à Déméter de bénir le cannabis :

*« S'il te plaît, Déméter, bénis les médecines sacrées, comme le Cannabis et les Psilocybe, de façon à ce que les gens puissent les cultiver chez eux et pour que les cultivateurs puissent les cultiver et les vendre pour le bien de tous. »*

*Please, Demeter, bless all sacred medicines, such as Cannabis and Psilocybe mushrooms, so that people may be able to grow them at home, and so that farmers may be able to grow and sell them for the benefits of all. »*

**Science, médecine :** Les psilocybe sont une bonne « médecine », quand ils sont utilisés en respectant les contre-indications et les précautions d'emploi. La science a commencé à démontrer que, lorsqu'ils sont utilisés de façon raisonnée, les psilocybe peuvent avoir des effets thérapeutiques, médicinaux, en particulier anti-dépresseurs et anti-addictifs. Un humain moins déprimé, en meilleure santé, c'est un humain plus productif, plus créatif, plus entreprenant, plus heureux, qui prend mieux soin de lui, qui prend mieux soin des autres, des animaux, des forêts... Si l'on considère les choses sous l'angle physique, il semble qu'ils puissent stimuler la neurogénèse et contribuer à équilibrer le système immunitaire. Sous l'angle psychologique, il semble qu'ils puissent favoriser l'adaptabilité, la résilience, l'empathie. Sous l'angle spirituel, ils peuvent nourrir notre part de Tend, l'esprit maître du soin, ainsi que notre part de Heala, l'esprit maître de la guérison spontanée (voir le chapitre sur les Hounds).

Pour plus de détails sur ces champignons, ainsi que sur les psychédéliques en général, je recommande le livre « Ces substances interdites (pour l'instant) qui guérissent », de Stéphanie Chayet, ainsi que les livres de Jeremy Narby. Voir aussi les publications scientifiques (via le moteur de recherche Internet Google Scholar), qui pointent les effets bénéfiques de l'usage non-supervisé de ces substances (en anglais : « naturalistic use »).

**Psilocybe & Tue-Mouche :** je mentionne ces deux champignons ensemble dans ce chapitre, car je les trouve aussi importants l'un que l'autre.

Pour moi, seuls les Psilocybe sont indispensables à la cérémonie. Si je parle quand même aussi de la tue-mouche, c'est 1° parce que beaucoup d'occidentaux ont entendu parler de l'usage rituel/chamanique que font certains peuples de la tue-mouche, et beaucoup de gens pensent donc que c'est elle qui est essentielle à une pratique chamanique en Occident. Je montre ici que non. Pour moi, les Psilocybe sont la « médecine sacrée » de premier choix et c'est avec ces champignons que je communique avec les esprits ; 2° je pense que la tue-mouche m'aide au quotidien à être plus performante intellectuellement et plus courageuse. Elle me donne la sensation que j'ai plus de temps et plus de « Cœur » pour faire ce que j'ai à faire. Je pense que cela vient de ses propriétés anxiolytiques, apaisantes, et sédatives. Je suis plus calme, j'ai plus d'énergie parce que je dors mieux, donc je m'organise mieux et je réfléchis mieux grâce à elle. Si mon cerveau fonctionne mieux au quotidien (mieux que si je n'utilisais pas la tue-mouche), alors je peux mieux préparer les cérémonies, poser de meilleures questions, faire des suggestions plus pertinentes aux esprits, oser d'avantage interagir avec les plus puissants d'entre eux.

Je crois aussi que la tue-mouche travaille d'avantage sur le Cœur que les Psilocybe et que son usage au quotidien en microdose peut aider le Cœur à s'ouvrir, à s'assouplir, à se réparer, à mieux respirer. Le Cœur étant un outil majeur du praticien, ce travail avec la tue-mouche contribue donc probablement à améliorer ma pratique en cérémonie.

Si une personne souhaite s'initier prudemment à une pratique chamanique, sans aller jusqu'à des états modifiés de conscience intenses, et si l'idée de commander des Psilocybe sur Internet la met mal à l'aise, alors la tue-mouche, utilisée en microdose, peut être une option intéressante. Elle pourrait contribuer à faire un travail préparatoire, que

ce soit pendant des semaines, des mois ou des années. Elle pourrait aider à développer le Cœur, du calme, de l'ordre et de la bravoure, indispensables à la pratique. Certains seront peut-être surpris de voir l'ordre et les capacités d'organisation mentionnées ici. L'anthropologue Bertrand Hell a écrit un livre sur le chamanisme dont le titre est « les maîtres du désordre ». Comment maîtrise-t-on le désordre ? Avec beaucoup d'ordre ! L'ordre dont est capable un individu est comparable à son ossature. L'os ne suffit pas à faire un corps, mais imaginez un corps sans os ! Dans la nature, la tue-mouche est plus facile à trouver et à identifier que des *Psilocybe semilanceata*, il y a donc moins de risques de confusions, et, dans de nombreux pays, contrairement aux *Psilocybe*, il est actuellement parfaitement légal de la ramasser et d'en faire ce qu'on veut.

Sur Internet, une boutique que j'ai testée et qui semble vendre des tue-mouches de qualité est Fly Amanita ([flyamanita.com](http://flyamanita.com)).

Pour plus d'informations sur l'Amanite tue-mouche, on peut lire ces livres : *Fly Agaric*, co-écrit et édité par Kevin Feeney ; *Microdosing with Amanita muscaria*, du Docteur Baba Masha ; *Dosing Amanita muscaria and what to expect*, par Amanita Dreamer.

**Séchage** : que ce soit pour faire sécher des *Psilocybe* cultivés dans un bac de culture à la maison, des *Psilocybe* ramassés dans la nature, des amanites tue-mouches ou des amanites panthères..., je recommande de s'équiper d'un panier en osier au fond duquel on étale soigneusement les champignons, et qu'on place au-dessus d'une source de chaleur (radiateur, poêle à bois). Selon les quantités, plusieurs paniers (qu'on pourra éventuellement superposer) et/ou plusieurs sources de chaleur peuvent être nécessaires.

On peut aussi s'équiper d'un déshydrateur électrique, si on en a les moyens.

Les truffes peuvent être séchées coupées finement, étalées sur une assiette placée au-dessus d'une source de chaleur (plaque électrique, radiateur, poêle à bois...).

Le séchage doit être rapide, en moins de 24h.

Les *Psilocybe*, en séchant, doivent conserver leur couleur. S'ils noircissent, je crois que c'est le signe que le séchage a été fait à température trop basse et a duré trop longtemps : une partie des principes actifs a pu être dégradée par oxydation.

Pour réduire la teneur en acide iboténique des tue-mouches et des panthères (par décarboxylation), et donc augmenter la teneur en muscimol, certaines personnes, comme Amanita Dreamer, affirment que le séchage doit être fait à une température d'environ 70° Celsius.

## Purification, détoxification

*Puisse Heala et Al Kimia bénir ce chapitre.*

*May Heala and Al Kimia bless this chapter.*

**Introduction** : La pureté est une notion extrêmement subjective et souvent discutée dans le cadre des pratiques chamaniques, ésotériques, religieuses..., et spirituelles en générales. Un individu particulièrement « pur » est en général considéré comme particulièrement « spirituel », et inversement, mais ce qui est considéré comme pur varie d'une époque à l'autre, d'une région à l'autre, d'une religion à l'autre..., et souvent même d'un individu à l'autre dans un même espace-temps. Ainsi, ce que je considère comme « pur » est un peu différent de ce que ma mère considère ainsi.

Dans les livres d'ésotérisme moderne, la notion de purification fait en général référence à la purification de l'air avant un rituel, à la purification de l'espace du rituel (rangement, fumigation/smudging...), à la purification du corps de l'officiant et/ou du consultant (par exemple par un bain agrémenté d'herbes purifiantes, port de vêtements propres...) et à la pureté de leurs intentions, de leur esprit, de leur cœur.

Je ne détaillerai pas ici les méthodes les plus documentées par ailleurs, comme la fumigation (ou smudging) C'est bien sûr une bonne chose de nettoyer et de ranger l'espace avant une cérémonie. Quand on invite les esprits, c'est comme lorsqu'on invite des amis, des grands-parents ou notre patron à manger : l'idéal est de les recevoir dans un lieu qu'on aura rendu préalablement agréable, par respect pour eux.

Parfois, dans certaines traditions, la purification inclue la nutrition : de façon à purifier le corps au quotidien ou au moins avant un rituel, il peut être recommandé d'adopter une alimentation « saine », issue de l'agriculture biologique, sans additifs, à base d'aliments aussi naturels que possible. Parfois le végétarisme, voir le végétalisme sont recommandés pour le quotidien, ainsi qu'un jeûne plus ou moins long juste avant un rituel.

Pourtant, en plus de pratiques de purifications, les pratiques chamaniques traditionnelles incluent souvent des sacrifices d'animaux et les praticiens consomment habituellement de la chaire animale. C'est une des choses que les Occidentaux d'aujourd'hui ont tendance à trouver « sale », impur : ils lui préféreraient des pratiques sans violence sur

les animaux, comme un régime sans viande, voir sans aucun produit animal (régime végétarien). En Occident, ce qui a trait à la mort a tendance à être considéré comme sale, alors que certains livres racontent que les pratiquants du Tantra devaient fréquenter les sites de crémation ou les cimetières et y faire certains rituels, parfois au contact de cadavres. On raconte que Padmasambhava, aussi appelé Padmakara, le plus grand des maîtres tantrika, a même commis des meurtres, et que cela a fait partie de son chemin spirituel. Commettre des meurtres, en Occident, est généralement considéré comme une souillure, une entrave à un cheminement spirituel.

Ma perception de la pureté, de la purification est sans doute relativement personnelle, tout en étant influencée par la culture au sein de laquelle j'ai grandi. Ce que j'en pense aujourd'hui est aussi beaucoup influencé par ma pratique et ce que j'ai découvert au cours de mes expériences avec les Psilocybe, qui accroissent mes perceptions de l'influence qu'a mon environnement sur mon corps et sur mon esprit.

Certaines choses que je considère comme néfastes, autrement dit, d'une certaine façon, « impures » paraissent anodines à certains praticiens d'aujourd'hui et que j'en parle dans ce chapitre leur paraîtra peut-être complètement absurde et relever du plus pur ésotérisme, dans le sens de « croyances infondées et farfelues », alors qu'il s'agit de facteurs environnementaux à la nocivité prouvées par la science.

Bien sûr, j'aborderai aussi la notion de pureté sous son angle éthique, psychologique et spirituel.

La pureté telle que je la conçois s'envisage au quotidien, sur le long terme, comme quelque chose qui s'entretient et se développe au fil du temps, plutôt que comme quelque chose qui ne serait nécessaire que ponctuellement avant une cérémonie.

Ce chapitre pourra servir à toute personne qui souhaite purifier, autrement dit détoxifier, et donc renforcer son corps et son esprit, qu'elle soit praticienne ou pas.

**Pourquoi chercher à être « pur » ?** De façon à percevoir les choses aussi clairement que possible et de façon à pouvoir être considéré comme une source d'information fiable par les esprits. Le corps est un émetteur-récepteur d'informations variées : ondes électromagnétiques visibles et invisibles, sonores et lumineuses (biophotons...), molécules olfactives... L'état du corps détermine ce que nous allons être en capacité de capter, d'émettre, ainsi que la façon dont nous allons l'interpréter, le penser, y réagir. L'état du corps influence en effet le fonctionnement de l'esprit, le niveau de stress ressenti, notre capacité à gérer ce stress, l'humeur, le fonctionnement de notre sphère cognitive (mémoire, concentration, organisation, réflexion...)...

De nombreux facteurs physiologiques ou environnementaux peuvent former une sorte de brouillard plus ou moins dense autour de nous, brouillard qui nous empêchera de percevoir et de penser clairement quoi que ce soit, et qui nous empêchera d'être perçu, entendu clairement, que ce soit par des humains incarnés ou des esprits.

Un mode de vie qui favorise la purification et la détoxification du corps permet de dissiper ce brouillard petit à petit pour atteindre un meilleur état de conscience, c'est à dire de meilleures perceptions. Il nous permet de devenir comme un phare dans la nuit pour les esprits, plutôt qu'une petite flamme de bougie qui vacille dans le vent. Et je ne parle pas des phares de voitures, je parle des phares qu'on voit sur les côtes ou au large des côtes, bâtis sur des pitons rocheux, constructions en pierre hautes parfois de plusieurs dizaines de mètres et qui s'allument sans faute chaque soir, de façon à guider les navires, par tous les temps. Ce sont des constructions qui résistent à des tempêtes monstrueuses et dont la lumière porte loin. Ces phares ne s'allument pas juste quand ils ont un peu de temps libre. Jadis, ils avaient des gardiens qui en assuraient le fonctionnement toute l'année. Maintenant, ils sont presque tous automatisés, mais leur rôle reste le même et tout aussi crucial.

Comme un phare, le praticien se doit donc d'avoir une constitution aussi robuste que possible, et d'être capable d'émettre de l'information haut et fort d'une façon fiable. Pour parfaire l'image, je pourrais ajouter un radiotélescope au sommet du phare, une antenne radio, et, bien sûr, le piton rocheux sur lequel se tient cette construction se doit d'être aussi solide qu'accessible, toujours en lien avec la terre ferme. Le gardien du phare ne vit pas en autarcie : il est aussi indispensable à sa communauté qu'il en est dépendant. Il se doit d'être en relation avec elle, d'une façon ou d'une autre.

En résumé, une « souillure », une « impureté », c'est quelque chose qui affaiblit le praticien et le rend dissonant, c'est quelque chose qui fragilise la structure du phare, ou quelque chose qui affaiblit sa lumière.

**Purification ou détoxification ?** Le terme « purification » est un terme quelque peu daté, démodé. De nos jours, je crois qu'il peut être efficace de parler aussi de détoxification, ou « détox », et de mode de vie hypotoxique. Certains seront par exemple familiarisés du mode de vie « hygiéniste » (en France actuellement, par le biais du travail de Thierry Casasnovas) ou « naturiste » (travail de Julien Wolga). Il existe des livres sur le sujet qui permettront au lecteur de s'informer plus en détail via d'autres sources que ce livre. Encore une fois, ce qui relève d'un mode de vie hypotoxique aura tendance à varier d'une source à l'autre. Certains font la promotion d'une alimentation crudivore végétarienne, d'autres préfèrent opter pour une alimentation carnivore et chacun avance des arguments différents pour soutenir son opinion.

Puisque ce livre se veut un livre d'ésotérisme et non de vulgarisation scientifique, je me permettrai de donner mon

opinion sans m'attarder sur les arguments. Je donnerai quelques références sur lesquelles je m'appuie et ceux qui souhaitent accéder à l'argumentaire qui soutient mes opinions devront faire l'effort de se tourner vers ces références (articles et interviews Internet, livres, publications scientifiques...).

Par commodité, je vais détailler cette notion de détox en trois parties : celle du corps, de l'environnement et de l'esprit, mais la détox de l'un influence bien sûr la détox des autres. Le fait de les séparer n'est pas très représentatif de leur intrication. Négliger l'un entravera la détox des autres.

**Détox du corps :** Certains humains affirment qu'il n'y a nul besoin de chercher à « détoxifier » le corps, car il se détoxifie très bien tout seul, sans cela il étoufferait sous l'effet de ses propres déchets métaboliques.

En effet, le corps est doté de mécanismes de détoxification, régulés par le système nerveux autonome, en particulier sa branche parasympathique, particulièrement active le soir et la nuit. Le corps détox les déchets émis par les cellules, ou captés dans l'environnement, via les systèmes purificateurs et éliminateurs (système immunitaire, lymphes, ganglions, reins, foie, poumons, peau, intestin, flore intestinale).

Pour ces gens, qui pensent que le corps peut toujours tout détoxifier sans soucis, il suffit de manger équilibré, de boire assez d'eau, de faire du sport, de ne pas fumer (de tabac), de ne pas boire d'alcool et tout ira bien. Mais que se passe-t-il quand un humain suit ces préceptes en faisant du sport dans une grande ville, où la pollution atmosphérique est importante ? Et quand il porte des vêtements chargés en Composés Organiques Volatiles que sa peau absorbe ? Quand sa nourriture comporte des résidus de produits pétrochimiques ?

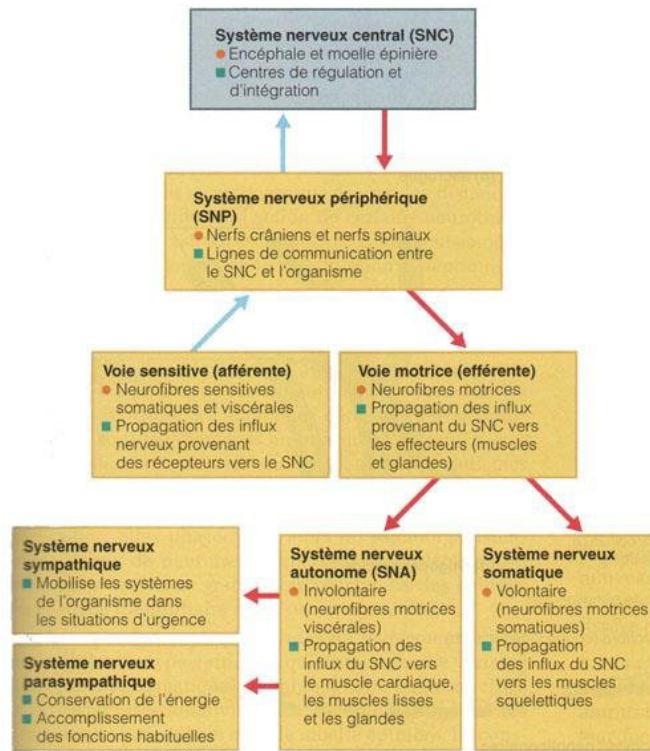
Dans l'esprit de ces humains, qui ont parfois fait de longues études, qui sont intelligents, les pollutions environnementales et leurs conséquences semblent inexistantes. Ils semblent y être aveugles. Pour ces personnes, il semble aussi extrêmement facile d'avoir une alimentation « équilibrée », alors que parmi les scientifiques, parmi les chercheurs en nutrition, les débats font rage pour savoir ce que cela signifie. Par ailleurs, qui est capable d'analyser très exactement, au quotidien, la composition de son alimentation en micronutriments ? Ces micronutriments sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps et de ses fonctions de détoxification. S'il en manque, il se passe quoi ?

**Comment rendre le corps d'un adulte aussi « pur » que possible ?** Le plus simple serait de commencer par éviter de le « salir ». Pour cela, il conviendrait, entre autre :

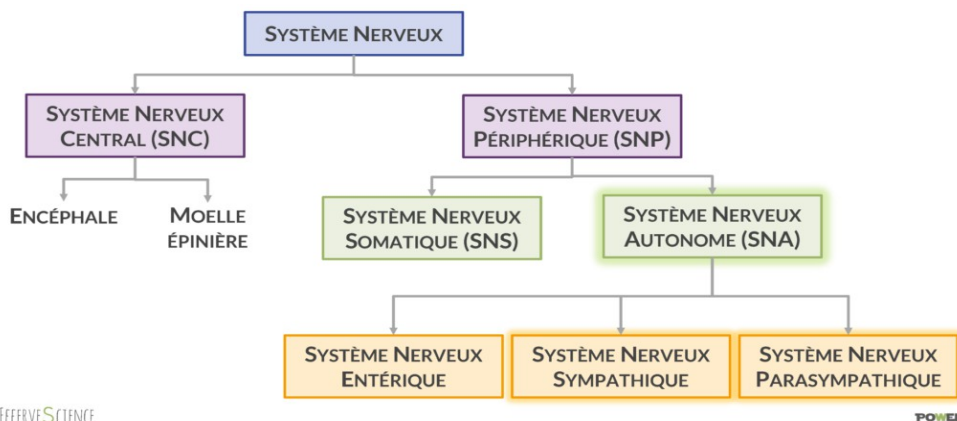
- d'éviter d'exposer les enfants à des vaccins chargés de neurotoxiques (mercure, aluminium), vaccins qui perturbent profondément le système immunitaire (ils nous immunisent vis à vis d'une maladie mais favorisent les allergies, l'inflammation chronique, les maladies auto-immunes). Voir le documentaire de la chaîne de télévision Arte : « Des vaccins et des hommes » (2022).
- d'éviter de les exposer fréquemment à des antibiotiques, pour traiter des pathologies qui pourraient être évitées par un mode de vie différent, ou qui pourraient être traitées autrement, antibiotiques qui nuisent à la flore intestinale, qui est l'un de nos organes « détoxificateurs »,
- de les nourrir d'une façon saine,
- de leur faire pratiquer des activités physiques tous les jours,
- de les élever à la campagne, loin des pollutions des villes,
- d'éviter de leur mettre un neurotoxique dans les dents (mercure dentaire),
- de les faire dormir dans une literie en matière naturelle (matelas en laine, draps en coton ou lin non-teinté, couvertures en laine...), plutôt qu'en synthétique, qui diffuse des perturbateurs endocriniens en continu... Idem pour les vêtements.

Mais nous ne vivons pas dans un monde idéal et, de nos jours, quand un adulte commence sa quête de la « détox » il a souvent déjà été exposé à de nombreux facteurs environnementaux qui ont miné son développement (développement : période qui va de la période pré-natale, jusqu'à l'âge de 23-25 ans environ) et qui entravent son fonctionnement au quotidien. Autrement dit, il y a toujours beaucoup de travail à faire pour se libérer de l'emprise de ce à quoi on a été exposé par le passé, de ce à quoi on est toujours exposé au moment présent, et quand bien même on parviendrait à se libérer de toutes les sources d'intoxications actuelles, les sources d'intoxication passées auront laissé leur marque sur nous, auront entravé le bon développement de notre corps et de notre esprit, et auront affaibli notre constitution de telle façon que nous serons bien obligé de faire avec ce que je considère comme des séquelles. Dans un monde idéal, nous aurions pu croître et devenir un phare de 30 mètres de haut, mais en l'état actuel du monde, il faudra se contenter de culminer à 10 mètres.

**Physiologie, le système nerveux autonome, l'orthosympathique et le parasympathique :** Dans le corps humain, il existe une sorte de système électrique, constitués de nerfs et de neurones qui fonctionnent un peu comme des câbles électriques qui permettent à un courant de très faible intensité de circuler à travers tout le corps. Les scientifiques ont divisés ce système en plusieurs parties :



Source : Organigramme du système nerveux. Légende : — Physiologie - Anatomie (d'après Marieb, Anatomie et Physiologie humaine, 6ème Ed., 2005, p 399).



EFFERVE SCIENCE

POWER

Illustration 1: Le système nerveux entérique est le « cerveau du ventre ». Il ne figure pas toujours sur ce genre de schéma.

Le système nerveux (ortho)sympathique permet de dépenser notre énergie de la façon la plus efficace possible en cas de nécessité (stress). C'est lui qui nous permet, quand tout va bien, d'être vif, réactif et alerte dès le matin. On l'appelle aussi « système lutte ou fuite ». Il domine pendant la journée, dès le réveil, entre autre via la production de cortisol. Le parasympathique, lui, est en charge de préserver et de reconstituer nos stocks d'énergie. Il domine pendant la nuit, du moins quand nous le laissons agir, c'est à dire quand nous sommes au repos total, allongé en train de dormir. Le parasympathique est aussi appelé en anglais le système « rest and digest », repos et digestion, certains l'appellent aussi « le guérisseur ». Le système sympathique a tendance à s'opposer à la digestion, à l'assimilation des nutriments, à l'évacuation des déchets... Certains l'appellent « le guerrier ». Le système parasympathique, favorise les processus d'assimilation, de détoxification et de régénération, qui se déroulent bien sûr un peu toute la journée, mais surtout la nuit. Si on compare le corps à une voiture, le sympathique est la pédale d'accélérateur, qui nous permet d'aller plus vite, le parasympathique est en charge du réservoir d'essence et du frein. Dormir, c'est arrêter le moteur de la voiture, remplir le réservoir de carburant et prendre le temps de faire les travaux d'entretien et de réparation qui s'imposent. Si nous vivons constamment une vie stressante, où tout doit toujours aller vite, où nous sommes toujours en train de faire face à de gros soucis, dans un environnement agressif (sur le plan psychologique ou toxicologique), nous allons constamment puiser dans nos réserves d'énergie, sans



prendre le temps de reconstituer nos stocks, ni de faire des travaux d'entretien, et nous allons finir par nous épuiser. Les jeunes humains, malheureusement, sont en général insensibles à ce genre de discours. Ils ont l'énergie de la jeunesse et croient que cela va durer toujours. En réalité, ils puisent dans leur stocks d'énergie, ils se couchent souvent tard, et s'ils n'y prennent garde, ils arrivent à 30 ou 40 ans dans un état d'épuisement avancé. Ce n'est pas uniquement notre temps de sommeil qui détermine le fonctionnement du système nerveux, notre capacité à récupérer après un effort, c'est aussi tous les stress environnementaux auxquels on est confronté en permanence, ceux dont on a conscience et ceux dont on ignore tout. Pour fonctionner au mieux, notre corps a besoin de nombreux facteurs environnementaux favorables et s'il est entouré de nombreux éléments défavorables, alors ses stocks d'énergie et ses capacités de régénération vont vite s'épuiser.

Un praticien doit faire en sorte d'avoir un stock d'énergie optimum pour faire face aux challenges auxquels il est confronté (pendant les cérémonies ou en dehors). Il est comme un camion de pompier, qui doit pouvoir rouler vite en cas d'urgence et qui doit toujours être bien entretenu et prêt à rouler rapidement, même sur des chemins difficile d'accès. Comment faire en sorte que notre véhicule, c'est à dire notre corps, soit toujours apte au service et qu'il reste en service aussi longtemps que possible ? Il ne s'agit pas juste d'avoir la vocation d'être pompier, il s'agit d'en avoir aussi les moyens matériels. En chamanisme, on ne parle pas de réservoir d'essence, ni de « chevaux moteurs », on parle plutôt de Chi [tʃi], de Prana [prana], d'énergie vitale... Nicholas Breeze Wood ['nik.ə.ləs bri:z wɒd], dans son livre « Walking with the tiger » ['wɔ:kɪŋ wɪð ðə 'tɑ:gə], appellent cela « Wind Horse » [wind hɔ:s]. La plupart des praticiens seront d'accord avec moi si j'affirme que la purification permet d'entretenir et d'améliorer l'énergie vitale (Chi, Prana...), ce qui permet d'améliorer la qualité et l'efficacité de la pratique, ainsi que la capacité à se protéger. Beaucoup seront d'accord avec moi si j'affirme que certaines choses favorisent l'énergie vitale, car elles sont favorables à la pureté ou à la purification, comme par exemple les arts martiaux, le yoga, la gratitude et l'honnêteté. Là où mon avis diverge de certains praticiens, c'est quand j'affirme que la détox globale de l'organisme sur le plan physiologique, et de l'environnement sur le plan physico-chimique, favorise l'énergie vitale. Mon opinion diverge fortement de ceux qui pensent que « *On peut manger à peu près ce qu'on veut et vivre en ville, plastifié des pieds à la tête, cela n'affecte pas notre énergie vitale, qui relève d'influences plus subtiles que cela, voyons !* ». Personnellement, j'affirme qu'être exposé à des influences physiologiquement néfastes, quelles qu'elles soient, sera néfaste pour l'énergie vitale, dont dépend l'état du corps autant que l'état de notre psychisme (mental, intellect, sphère psycho-émotionnelle, personnalité, caractère...). Manger tous les jours ce qu'on appelle désormais de la junk food (nourriture industrielle très transformée), avoir du mercure dans les dents ou être exposé à une forte pollution de l'air aura tendance à miner notre énergie vitale, de telle façon que sur le long terme, même nos capacités morales en seront affectées. Je crois que notre capacité à être honnête et compatissant est diminuée par un environnement toxique, que cet environnement soit lointain ou au cœur de nos tripes (dans nos intestins), que cette toxicité soit psycho-émotionnelle, morale, éthique, ou physico-chimique.

Je crois que les « voiles » dont parlent les bouddhistes, qui obscurcissent la conscience, tout notre être, ne sont pas que des voiles éthériques de croyances, de peurs, de colères..., ce sont aussi des voiles physico-chimiques, faits de carences nutritionnelles et d'éléments toxiques qui polluent notre corps, et donc notre psychisme, les deux étant indissociables dans notre monde.

Mon opinion est basée en partie sur mes expériences avec les Psilocybe et sur la science. Déjà en septembre 2016, après une session de travail avec les Psilocybe, j'écrivais que « *animaux, nous ne sommes pas juste connectés à notre environnement mais immergés, et dépendant de lui* ». Notre énergie vitale dépend de notre environnement, de la même façon que l'énergie vitale d'un poisson dépend de la qualité de l'eau dans laquelle il nage.

Depuis mes débuts avec les Psilocybe, ma pratique a toujours été extrêmement ancrée dans la physiologie, dans le corps, dans le respect de la Vie, qui est infiniment sacrée, sous toutes ses formes. Quand j'entends quelqu'un qualifier le corps de « meat bag » (sac à viande, comme le fait l'américaine Amanita Dreamer), cela me choque immensément. Ma pratique est influencée en partie par la formation que j'ai suivie en naturopathie, par des cours d'anatomie et de physiologie, de nutrition, de phytothérapie, etc... J'ai une attestation d'éducatrice de santé, obtenu après deux ans de formation en naturopathie.

En 2015, pendant ma 3ème année de formation en naturopathie (que je n'ai pas pu mener à terme car l'institut de formation a fait faillite en fin d'année), mes premières expériences avec les Psilocybe ont été très influencées par ce que je connaissais du corps humain et par la pratique du tai-chi chuan (de 2004 à 2008, puis de 2016 à 2018). Mon professeur de tai-chi insistait sur deux choses : la respiration et la détente. Il mettait parfois le bout d'un doigt sur le poignet d'un élève, pendant que l'élève tenait une posture, et il disait « *Lâche ! Encore ! Lâche encore !* », pour signifier qu'il restait trop de tension dans le bras et que ces tensions devaient être réduites. Il fallait tenir chaque posture et faire chaque geste en étant aussi détendu que possible, ce qui est plus difficile à faire qu'à dire ! C'est cet état-là, de grande détente alliée à une bonne présence, que j'ai presque tout de suite cherché à atteindre sous l'effet des Psilocybe. J'ignore comment j'ai compris que c'était la voie à suivre : respirer et se détendre, respirer et se détendre, respirer et se détendre... J'ai vite considéré les Psilocybe comme des professeurs de tai-chi.

Peut-être que le tai-chi avait fait son œuvre ? A l'époque je ne pratiquais plus cet art-martial, mais la pratique avait

laissé sa marque sur moi. Dans les situations inconfortables ou stressantes, comme patienter dans une file d'attente, dans une administration, j'avais pris l'habitude de m'efforcer de respirer et de me détendre, pour rendre les choses moins pénibles. Pareil pendant une discussion tendue, pour gérer un imprévu, un accident... Respirer et se détendre. Le tai-chi a été une influence majeure pour moi. La forme de tai-chi à laquelle j'ai été initiée est la forme Yang, de l'école Tung (transmise à mon professeur par le maître Kai Ying Tung). Elle est toujours pratiquée de façon très rituelle : on commence en principe la pratique en faisant face à l'Est, par un salut en forme de cercle, à l'intérieur duquel on entre pour pratiquer, et dont on sort à la fin de la pratique, en saluant et en disant « *Merci* ».

J'ai fait mes premières expériences avec les Psilocybe très inspirée par la méthode de Terence McKenna : « *alone in silent darkness* » (seul dans l'obscurité et en silence), allongée sur un lit, où il est assez facile pour moi de penser à respirer et me détendre. C'est comme ça que, très rapidement, j'en suis venue à l'idée que les psilocybe fonctionnent en synergie avec le système nerveux parasympathique, le système « *repos et digestion* », en charge de l'entretien de nos stocks d'énergie et des processus de régénération du corps après un challenge. Le tai-chi nous entraîne à être en mouvement en fluidité, toute en détente et relaxation, de façon à éviter de sur-stimuler le système sympathique.

Ainsi, le tai-chi enseigne comment être en mouvement tout en économisant l'énergie, comment agir, avec le moins d'effort possible, sans bloquer les processus d'élimination des déchets ni l'assimilation des nutriments, ce qui contribue sur le long terme à cultiver le Chi, à augmenter les stocks d'énergie vitale. C'est un bon Feng Shui qui inspire encore aujourd'hui des ingénieurs comme Jean-Marc Jancovici, Arthur Keller, Emma Haziza et Aurore Stéphant, qui prônent des économies d'énergie au niveau sociétal !

Les Psilocybe m'ont aussi appris à comprendre que mon corps est comme un instrument de musique dont la sonorité est beaucoup influencée par l'environnement au sens large : en fonction de la température et de l'hygrométrie (taux d'humidité), un tambour ou un piano ne sonneront pas pareil. Le corps humain et la façon dont il « *sonne* », c'est à dire nos paroles, nos pensées, nos émotions..., sont aussi influencés par l'environnement au sens très large du terme et c'est ce que je vais détailler dans ce chapitre : comment faire en sorte d'optimiser le fonctionnement du système nerveux autonome, de façon à optimiser la gestion et la reconstitution des stocks d'énergie et comment faire en sorte que l'instrument de musique que nous sommes « *sonne* » aussi juste que possible.

Quelques références : Dr Jack Kruse, Patrick Clark (Lucky Sheep), Wim Hof, Clint Ober, Thierry Casanovas.

**Nutrition, micronutrition :** L'alimentation est souvent la porte d'entrée principale dans cette quête de la détox et, souvent, les personnes qui s'y engagent ont tendance à croire qu'il suffit de se mettre à manger sainement pour se détoxifier complètement. L'alimentation apparaît alors comme une merveilleuse panacée : on croit qu'il suffit de s'occuper de cela et que tout ira pour le mieux dans le meilleur des mondes, alors que ce n'est qu'un des piliers d'un mode de vie hypotoxique. Si l'on mange sainement (si tant est que ce soit possible de nos jours), mais que l'on continue de s'exposer très copieusement aux lumière artificielles, à la pollution de l'air des villes, aux pollutions électromagnétiques, qu'on passe nos journées dans le canapé ou assis sur une chaise ou un coussin de méditation... On pourra améliorer quelques petites choses, mais l'on restera globalement très intoxiqué par ailleurs.

Ce que je considère actuellement comme une alimentation hypotoxique et propice aux processus de détoxification naturels du corps, c'est une alimentation dite anti-inflammatoire, sans céréales, avec peu ou pas de légumineuses et de fruits à coque, une alimentation omnivore, c'est à dire qui inclut des aliments d'origine végétale et animale, de la viande de bonne qualité (animaux élevés en plein air, nourris à l'herbe...), des œufs (de poules élevées en plein air), éventuellement des fruits de mer (coquillage, crabe...), et certains laitages (fromage de chèvre ou de brebis au lait cru, beurre au lait cru, lait cru caillé).

L'éviction de céréales permet de se prémunir des effets pro-inflammatoires de leur gluten, de leur glutéomorphines (psychotrope) et de leurs anti-nutriments. Éviter ou limiter les légumineuses et les fruits à coque (oléagineux) permet d'éviter leurs anti-nutriments.

Il est important d'avoir de solides apports en protéines, qui vont contribuer, entre autres, aux processus de détoxification et de protection vis à vis de la toxicité environnementale, entre autre en soutenant la synthèse d'antioxydants, comme le glutathion. Cet apport en protéine devrait être de 1,2 à 1,6g de protéine par kilo de poids idéal par jour (si ton poids idéal est de 70kg, alors tu devrais consommer environ entre 84 et 112g de protéines par jour). Attention : les protéines végétales sont moins biodisponibles, moins assimilables que les protéines d'origine animale et nos besoins en protéines ont tendance à augmenter avec l'âge, au fur et à mesure que l'efficacité de notre métabolisme diminue.

Cette alimentation doit inclure un maximum d'aliments issus de l'agriculture biologique (sans pesticides, ni herbicides, ni engrais issus de la pétrochimie), un maximum d'aliments locaux et de saison, aussi peu que possible d'aliments industriels fabriqués en usine par des machines. Il s'agit de se rapprocher autant que possible de ce qu'on appelle aujourd'hui une alimentation « *paléo* » ou ancestrale (par exemple le régime de la Weston Price Foundation), qui s'inspire du régime alimentaire de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, au paléolithique, ou de celui des premiers éleveurs, c'est à dire l'alimentation qu'un humain pouvait avoir avant l'apparition de l'agriculture, ou

au tout début de la domestication des plantes et des animaux : une alimentation diversifiée, opportuniste. Le paléolithique est une période de la préhistoire qui va de 3 000 000 d'années avant notre ère à environ 10 000 ans avant notre ère. A cette époque, les humains ne stockaient pas ou peu de choses. S'ils consommaient des céréales, c'était probablement quand les plantes étaient en graines, quelques semaines par an. S'ils consommaient des œufs, c'était au printemps pendant la nidification, etc... Et ils chassaient mais avec mesure, sans épuiser les populations chassées.

Il s'agit également de limiter la consommation de sucre autant que possible ainsi que la consommation de substances dites « psychotropes », qui influencent le fonctionnement du système nerveux, comme le café, le thé, l'alcool, le tabac (surtout le tabac industriel, chargé d'additifs issus de la pétrochimie), le chocolat et le cacao, les céréales (et leurs glutéomorphines), le cannabis (THC), et dans la mesure du possible les médicaments modernes issus de la pétrochimie. Pour les femmes, les médicaments et dispositifs contraceptifs (hormonaux ou pas) peuvent aussi influencer le système nerveux (via des mécanismes neuro-endocriniens ou inflammatoires), et donc les perceptions, le comportement, la personnalité, l'intellect.

Au sujet du cannabis, je le considère bien sûr comme une plante médicinale et une « médecine », c'est à dire une plante maîtresse qui peut être utilisée ponctuellement, prudemment, de préférence par voie orale (beurre ou huile de cannabis), plutôt que fumée, afin d'explorer ce qu'elle permet de percevoir. Cependant, certains de ses composants restent très longtemps dans le sang et en faire un usage fréquent (tous les jours ou plusieurs fois par semaine), sur le long terme, lorsqu'on a aucune pathologie lourde à traiter (par exemple un cancer en phase terminale), cela fausse les perceptions au lieu de les améliorer.

Le tabac est aussi une plante médicinale et une « médecine », une plante maîtresse. Elle permet aussi de faire un travail d'ordre « chamanique ». Cependant, de nos jours, le tabac le plus consommé et le plus facile à trouver est un tabac quasi synthétique, chargé de molécules issues de la pétrochimie, dont la toxicité et les effets psychoactifs sont néfastes. Il est même possible à présent d'inhaler de la nicotine de synthèse pure (par « vapotage »). Ce procédé est censé être moins toxique pour les poumons, mais l'effet euphorisant de la nicotine, en particulier de la nicotine de synthèse (isolée de tous les autres constituant du tabac) reste le même : il fausse nos perceptions, et il fausse même les perceptions des gens autour de nous, en nous faisant paraître plus joyeux que nous le sommes en réalité. Autrement dit, quand nous allons mal, cette nicotine empêche les gens autour de nous de nous prêter toute l'attention dont nous aurions besoin pour aller mieux.

Le Cacao est aussi une médecine, une plante sacrée, une plante maîtresse qui enseigne. Elle aussi est psychoactive et peut être addictive. Je crois que les femmes devraient le considérer un peu comme le café : éviter d'en consommer pendant leur grossesse et d'en donner aux enfants. Je crois que j'y ai été exposée quand j'étais dans le ventre de ma mère, et ensuite quand j'étais bébé, puis enfant, car à l'époque, et encore aujourd'hui, on considère le cacao comme un aliment banal. Y avoir été exposé très tôt et très longtemps, je crois que cela a probablement influencé mon développement. Peut-être seulement de façon légère, mais aujourd'hui je constate que j'ai beaucoup de mal à vivre sans cacao et je ne crois pas que ce soit normal. Il est possible que le cacao m'offre un soutien précieux, qu'il m'aide à supporter la vie dans ce monde très toxique, mais je dois travailler à m'en désaccoutumer au quotidien. J'ai l'objectif de devenir capable d'en consommer uniquement ponctuellement et ce n'est pas une mince affaire !

Bref, il ne s'agit pas de chercher à avoir une alimentation « parfaite », un mode de vie « parfait », mais de faire au mieux, en fonction de nos goûts, de nos capacités financières, de nos besoins, de notre état de santé, de la saison, des aliments produits autour de nous...

Des plantes médicinales et des compléments alimentaires peuvent aider le corps à fonctionner au mieux, à accomplir tous ses processus d'élimination des déchets générés naturellement par nos cellules ou provenant de notre environnement. Ces processus naturels de détoxification du corps ont besoin de beaucoup de vitamines et de minéraux pour fonctionner correctement, or l'alimentation actuelle échoue souvent à fournir tous ces nutriments car, par exemple, les fruits et légumes ont été sélectionnés de telles façon au fil des siècles, qu'ils sont moins riches en micronutriments qu'avant. Les sols sur lesquels ils sont cultivés ont aussi été appauvris par les méthodes de l'agriculture moderne.

Quelques exemples de plantes ou compléments intéressants : l'ortie (par exemple de la poudre de feuille d'ortie) soutient les reins et le transit et apporte beaucoup de minéraux. Les plantes hépatiques, cholérétiques et cholagogues soutiennent le foie, la vésicule biliaire et le transit (radis noir, desmodium, chardon-marie, artichaut, romarin à verbénone...). En terme de fournisseurs, voir les herboristeries comme l'Herboristerie Moderne, l'Herboristerie du Valmont, l'Herboristerie du Père Blaize.

La vitamine C et le magnésium glycinate ou bisglycinate ou citrate (marque Now Foods ou Doctor's Best) sont des compléments de synthèse plutôt bien assimilés, et la vitamine D (marque Doctor's Best) est indispensable pour tous en France métropolitaine, 6 mois par an, puisque la faiblesse du rayonnement solaire hivernal ne nous permet pas d'en synthétiser nous-même. J'apprécie aussi beaucoup le MSM (forme de soufre bien assimilable, marque Unimedica), qui soutient la santé articulaire et l'état général, ainsi que la créatine (marque Sunday Natural), qui

soutient bien aussi l'état général, le dynamisme.

Il existe une littérature scientifique généreuse sur les plantes médicinales et les compléments alimentaires, pour qui se donne la peine de bien vouloir la lire. Pour mes contemporains, je recommande en particulier le moteur de recherche Internet « Google Scholar ». Pour y trouver de l'information sur une plante, il faut faire une recherche en utilisant son nom latin. Pour trouver de l'information sur une vitamine ou un minéraux, il faut chercher leurs noms scientifiques anglais, comme « ascorbic acid » pour la vitamine C.

Je recommande aussi les livres suivants : « Paléo Nutrition », de Julien Venesson ; « Comment le blé moderne nous intoxique », de Julien Venesson ; « Le Mythe Végétarien », de Lierre Keith ; « Bien manger pour ne plus déprimer », du Dr Guillaume Fond, « Le syndrome entéro-psychologique, GAPS » du Dr Natacha Campbell McBride; « Le grand désordre hormonal » de Corinne Lalo ; « Roar » du Dr Stacy Sims, les livres et/ou site Internet de Taty Lawers, Trudy Scott, Chris Kresser, du Pr Chris Masterjohn, la fondation Weston A. Price : <https://www.westonaprice.org>.

*Que tous ces humains soient bénis !*

*May all these humans be blessed !*

**Métaux lourds, dentisterie sans métal :** Mercure, plomb, cadmium, arsenic..., voici quelques uns des métaux dits « lourds », particulièrement toxiques pour le corps humain, même à très faibles doses. Il est possible d'y être exposé dans la nature : ces métaux se trouvent bien sûr à l'état naturel dans le sol. Il peuvent être diffusés à l'occasion d'une éruption volcanique ou d'un incendie. Il est aussi possible que les lieux qui sont devenus il y a quelques milliers d'années des mines de plomb, de mercure..., aient déjà auparavant intoxiqués nos ancêtres quand ils venaient s'y nourrir (via l'eau, les plantes, les animaux intoxiqués).

Le mot « plomb » [plɔ̃] vient du latin plumbum. En anglais, plomb se dit « lead » [led], il vient du vieil anglais, qui vient du germanique *lauda* ; néerlandais *lood*, allemand *lot*.

Le mot français mercure [mɛʁkyʁ], ou en anglais *mercury* ['mɜ:(ɪ)kjʊəri], vient du latin *mercurius*. En grec, *hydrargyros*, argent liquide.

Tous ces métaux sont particulièrement néfastes pour la santé des formes de vie à base-carbone. Il n'existe pas de dose non-toxique de plomb pour l'humain. Ces métaux, même à faible dose, ont des effets néfastes sur le corps, avec des répercussions potentiellement très lourdes, entre autres au niveau neurologique : capacités d'apprentissage, de communication, compétences psycho-émotionnelles, capacités motrices... Il existe une forme d'intoxication aiguë : quand on est exposé à une forte dose et que le taux du métal devient très élevé dans le sang. Il existe aussi une forme d'intoxication chronique, quand on est exposé à de faibles doses sur le long terme, que le taux reste faible dans le sang. Dans les deux cas, en fonction des capacités de détoxification du corps (qui varient selon l'état de santé, l'âge, le statut nutritionnel, la génétique...), le métal présent est en partie excrété par le corps, et ce qui n'est pas excrété est stocké dans les reins, le foie, le cerveau..., et y fait des dégâts.

Se libérer des métaux lourds auxquels on a été exposé par le passé, et de ceux qu'on a pu hériter de notre mère (pendant la grossesse ou l'allaitement), et qu'on est susceptible d'avoir stocké dans nos organes internes, est plus difficile que de changer d'alimentation. Dans une certaine mesure, les êtres humains sont capables d'éliminer ces métaux quand ils y sont exposés à faible dose ou de les tolérer plus ou moins à faibles doses, c'est à dire d'être concerné par une intoxication chronique « à bas bruit », qui rend plus ou moins malade sans tuer. Le problème, c'est que la société dans laquelle nous vivons a tendance à nous exposer à des doses qui dépassent nos capacités de détoxification, et cela depuis plusieurs générations, voir plusieurs millénaires. Le plomb, par exemple, métal particulièrement malléable et facile à travailler, est utilisé par les humains depuis plusieurs milliers d'années, voir peut-être depuis 40 000 ans. Les romains connaissaient bien la toxicité du plomb, ce qui ne les empêchait pas d'utiliser beaucoup de vaisselle contenant du plomb, même des aliments sucrés à l'acétate de plomb, ou des cosmétiques au plomb. Vitruve, l'architecte de Jules César, considérait déjà les canalisations en terre cuite plus saines que celles en plomb, pourtant les canalisations en plomb ont été largement utilisées dans les pays occidentaux jusqu'à récemment, ou encore les peintures au plomb... Il y a encore quelques siècles de cela, une des méthodes de production du sel consistait à faire évaporer de la saumure dans de grandes poêles en plomb. C'est une méthode de production héritée des romains. Le plomb entrainait aussi dans la composition de la faïence, et le processus de fabrication intoxiquait probablement l'environnement alentour et les ouvriers. Les vitraux des églises, dont le plomb est un des matériaux essentiels, a pu intoxiquer des générations d'ouvriers du bâtiment. Même les carafes en cristal, prisées par les plus riches, et qui contiennent du plomb, ont pu être une source d'intoxication, ou plus récemment l'essence, carburant utilisé par les voitures, à laquelle on a ajouté du plomb pendant une centaine d'années (entre 1920 et 2000 environ, selon les pays).

Il faut aussi savoir que certaines personnes ont des capacités de détoxification inférieures à la moyenne (par exemple, ceux qui ont un trouble du développement et qu'on appelle autistes), si bien qu'à exposition égale, ces personnes s'intoxiquent plus que les autres, ce qui peut se traduire par des symptômes neuro-psychiatriques plus ou moins invalidants. Je crois que ces personnes en particulier, auraient intérêt à suivre un protocole de chélation

[kelasjõ] en bonne et due forme de façon à pouvoir récupérer de meilleures fonctions cognitives et une meilleure énergie, un meilleur sommeil, une meilleure digestion... Quoique, étant donné qu'une intoxication chronique provoque des symptômes non-spécifiques, et vu la façon dont toute la population mondiale a été exposée à ces métaux pendant des millénaires, je crois qu'on aurait tout intérêt à suivre un protocole de chélation.

Le mot « chélation » vient du grec ancien *χηλή*, *khêlê*, qui signifie pince, ou serre d'un oiseau.

La « chélation » des métaux lourds consiste à utiliser une molécule qui se lie aux métaux dans le corps, les attrape, pour en faciliter l'élimination. Le seul protocole de chélation que je recommande est le protocole Cutler, de l'américain Andrew Hall Cutler, qui était un ingénieur chimiste (né en 1956, décédé en 2017).

*Andrew Cutler est béni et plein de bénédictions ! Qu'il repose en paix.*

*Andrew Cutler is blessed and full of blessings ! May he rest in peace.*

Attention : le protocole exige qu'on ne commence pas la chélation tant qu'on a des amalgames au mercure dans les dents, amalgames aussi appelés « plombages ».

Je pense que tout le monde aurait intérêt à tester ce protocole afin d'évaluer son intérêt à le suivre : si l'on réagit d'une quelconque façon (bien ou pas) à une faible dose de chélateur prise plusieurs fois par jours pendant 3 jours, c'est qu'on aurait intérêt à chélater. Les chélateurs sont soit le DMPS, soit le DMSA, soit l'acide alpha-lipoïque. Le DMPS (acide 2,3-dimercapto-1-propanesulfonique) a été inventé en 1956, à Kiev, par V. E. Petrukin.

*Petrukin est béni et plein de bénédiction !*

*Petrukin is blessed and full of blessings !*

En très résumé, on commence avec des doses très faibles, de l'ordre de 5 à 10mg par dose (et parfois moins, en fonction de ce qui est tolérable). On prend soit une dose de DMSA toutes les 3-4h, ou d'acide alpha-lipoïque toutes les 3h, soit une dose de DMPS toutes les 6-8h, auxquelles on ajoute de la vitamine C, du zinc, du magnésium, du chardon-marie, de la vitamine E (si on les tolère, attention de bien tester la tolérance à ces compléments un par un avant de commencer le protocole). Pendant toute la durée de l'expérience, il est important de soutenir le transit, par exemple avec du triphala, de la poudre de feuille d'ortie, voir de la bile de taureau (en anglais : ox bile) ou un extrait de radis noir.

**Quête du dentiste :** Il y a quelques années, en juillet 2017, pendant une session de travail avec les psilocybe, j'ai été amenée à percevoir à quel point tous les vêtements et les chaussures que je portais influençaient mon corps : mon équilibre, ma force, ma régulation thermique, toutes mes perceptions... Leurs teintures issues de la pétrochimie, leurs éléments métalliques ou synthétiques..., tout cela faussait le fonctionnement de mon corps et l'affaiblissait. Je pris conscience que je sonnais comme un piano désaccordé et que, j'aurais beau m'habiller avec des vêtements sains, il resterait une grosse dissonance en moi : le mercure dans mes dents. J'ai réalisé que je ne pourrais jamais faire un travail d'harmonisation correct grâce à l'usage de la parole tant que j'aurai cet espèce de venin dans les dents. Ma bouche était littéralement empoisonnée et les mots qui sortaient de ma bouche ne pouvaient que sonner faux.

J'avais déjà entendu parler des effets toxiques du mercure dentaire, mais j'avais l'espoir qu'une alimentation impeccable suffirait à compenser ses effets. Ce jour-là je compris que même si mon alimentation parvenait à devenir excellente (ce que je ne crois plus du tout possible), il restait l'effet physique, électromagnétique, vibratoire, du métal sur moi, que rien ne pouvait compenser.

Je dus alors trouver un dentiste plus compétent que la moyenne, à Lyon, à 140 kilomètres de chez moi et dépenser environ 2000 euros pour faire enlever de façon sécurisée tous mes plombages et les faire remplacer par des matériaux biocompatibles. Ces plombages avaient été mis là par des dentistes bien intentionnés, qui croyaient sincèrement que les amalgames au mercure sont sans danger (ce qui m'amène à me poser de sérieuses questions sur leurs compétences et leur santé mentale). Ces « plombages » sont utilisés depuis environ 200 ans pour réparer les dents cariées (cariées par la surconsommation de sucre, de céréales, les carences en vitamine D...). Ils ont empoisonnés des générations d'occidentaux (le mercure est transmis de la mère à l'enfant). Aujourd'hui encore, en France, toute personne de plus de 15 ans court le risque de ressortir de chez son dentiste avec ce neurotoxique dans les dents. L'opération est considérée comme un « soin » par l'administration et par de nombreux médecins dentistes français, et elle est remboursée par l'État.

**Histoire :** les amalgames métalliques existent en dentisterie depuis le 7ème siècle. Ils semblent être apparus en Chine, en 618, dans un récit qui mentionne un certain Li Yuan, qui fit soigner une de ses dents avec un amalgame en argent et étain. On en trouve la trace dans un livre médical chinois qui date de 659. Plus tard, en 1505, Liu Wen Taiin écrivit une recette d'amalgame à laquelle était ajoutée du mercure. Dans les années 1700, en France, ces amalgames contenaient du plomb, mais ils se désagrégeaient rapidement (ce qui signifie que les gens en avalaient probablement une grande partie). Le français Pierre Fauchard (né en 1679, mort en 1761), considéré comme le père de la dentisterie moderne, écrivit le livre « Le chirurgien dentiste » en 1728, dans lequel il mentionne son usage du plomb. En 1816, le français Auguste Taveau (né en 1772) inventa un nouvel amalgame composé à 50% de mercure,

plus ou moins toujours en usage aujourd'hui en France.

**Coût :** La purification et l'harmonisation de la bouche peut coûter très cher, en fonction du nombre d'amalgames présents et de leur taille. Contrairement à leur pose, la dépose des amalgames au mercure et leur remplacement par des matériaux sains se font aux frais du citoyen.

Le protocole de chélation Cutler est aussi à financer par nos propres moyens.

J'encourage tout lecteur à se rapprocher d'un dentiste qui pratique une dentisterie sans métal pour faire un bilan. De vieux plombages peuvent avoir été laissés sous des couronnes et des caries peuvent se développer sous les amalgames. Le mercure se diffuse sous l'effet de l'érosion (salive, mastication) ou par l'intérieur de la dent, au niveau de la dentine, qui est en quelque sorte poreuse, reliée au système sanguin. Le mercure peut se diffuser dans le corps une fois qu'il a atteint le sang.

Comme tous les dentistes qui pratiquent une dentisterie sans métal, je crois que tout métal présent dans les dents (ou ailleurs dans le corps) est susceptible de provoquer de lourdes perturbations physiologiques et psychologiques, et, pour un praticien, il est possible que cela perturbe plus ou moins la communication avec les esprits en faussant les vibrations émises par la bouche quand on parle, et en faussant celles que l'on capte de notre environnement.

Ref : Dr Gérard Dieuzaide. Pour trouver des dentistes compétents en déposes d'amalgames sécurisées, voir l'association Non au mercure dentaire : <https://www.non-au-mercure-dentaire.org/> ; l'association Odenth, <https://odenth.com/>; les groupes de discussion Facebook dédiés aux soins dentaires holistiques, comme Quenottes and Co. : <https://www.facebook.com/groups/233481095089214>, ou dédiés à la détox des métaux lourds, comme le groupe américain Andy Cutler chelation: <https://www.facebook.com/groups/153239041441176> ; l'association américaine IAOMT <https://iaomt.org/> ; sur internet on peut eut-être trouver des dentistes compétents en cherchant « dentisterie sans métal » ou « dentisterie holistique ».

**Autres sources d'intoxication :** la dentisterie n'est vraiment pas la seule source d'intoxication aux métaux lourds dans notre société aujourd'hui. Certains toits de cathédrales âgées de plusieurs siècles sont toujours recouverts de plomb, un métal considéré comme particulièrement isolant sur le plan énergétique/vibratoire et toxique sur le plan biochimique. Le plomb est capable de bloquer ce qu'on appelle les « rayons gamma » et les « rayons X » (avec lesquels on fait des radiographies du corps), néfastes à haute dose pour les formes de vie à base-carbone. Il est ainsi utilisé comme blindage dans les machines à rayon X, les centrales nucléaires, certains laboratoires, installations militaires, etc.... Pour ce qui est des toits en plomb, l'érosion diffuse chaque jour des particules de plomb tout autour de ces édifices. Le 15 avril 2019, Notre-Dame de Paris a brûlé, son toit en plomb c'est effondré : une partie s'est évaporée dans les airs, une autre a coulé au sol et a été évacuée pendant les travaux de déblayage du site. J'ai considéré cela comme une bénédiction : le lieu pouvait enfin respirer ! Le site de Notre-Dame de Paris est ce que mon esprit-guide appelle une « swastika » [svastika], un centre énergétique du sol, comme une sorte de chakra ou point d'acupuncture qui a besoin de respirer, sur le plan électromagnétique, pour fonctionner correctement.

*Puissent les swastikas bien tourner et respirer !*

*May all swastikas spin and breathe good !*

Supprimer le toit en plomb permet de rétablir un flux d'énergies cosmo-telluriques ou géophysiques naturelles : du ciel vers le sol, du sol vers le ciel. Malheureusement, l'administration prévoit de restaurer ce bâtiment à l'identique, c'est à dire avec son toit de 400 tonnes de plomb, ce qui est une absurdité énorme sur le plan toxicologique, étant donné les connaissances actuelles sur la toxicité du plomb. D'ailleurs, de nombreuses associations citoyennes s'y opposent.

De nombreux toits de bâtiments historiques, à Paris et ailleurs, sont encore en plomb aujourd'hui.

D'après un rapport de l'UNICEF et Pure Earth, dans le monde, en 2020, 1 enfant sur 3 était intoxiqué au plomb, soit environ 800 000 enfants à l'époque (la population mondiale ayant augmenté depuis, ce nombre a probablement augmenté aussi). Et bien sûr, si des enfants sont intoxiqués, tous les adultes autour d'eux, qui vivent dans les mêmes conditions, sont aussi probablement intoxiqués... Un enfant sur trois aurait ainsi un taux de plomb supérieur à 5 microgrammes/décilitre de sang, ce qui peut suffire à impacter négativement le niveau intellectuel, provoquer des problèmes comportementaux et des difficultés d'apprentissage. Les enfants les plus intoxiqués actuellement vivent dans les régions les plus pauvres du monde, là où les autorités administratives échouent à mettre en place et à faire respecter des normes environnementales décentes, là où les pays les plus riches peuvent venir déverser leurs déchets toxiques sans avoir à se soucier des conséquences.

Une intoxication au plomb peut passer inaperçue pendant l'enfance mais conduire à des déficits intellectuels et neuromoteurs, à des capacités de concentration réduites et peut aller jusqu'à être responsable de comportements violents et criminels à l'âge adulte.

En résumé, ces métaux nous rendent donc plus stupides que nos ancêtres lointains qui ne les utilisaient pas. Il est possible qu'ils contribuent à nous rendre moins compatissants, plus violents, plus destructeurs et plus ou moins sourds à la souffrance que nous infligeons aux humains et aux non-humains.

Pour plus d'information, voir le livre « The mercury detoxification manual », d'Andrew Cutler et Rebecca Rust Lee ; « Blanc de plomb, histoire d'un poison légal », de Judith Rainhorn ; les sites Internet des associations IAOMT et Non Au Mercure Dentaire, le rapport The Toxic Truth: Children's Exposure to Lead Pollution Undermines a Generation of Future Potential, par l'Unicef et Pure Earth.

*Que tous ces gens soient bénis !*

*May all these people be blessed !*

**Eau :** de nos jours, l'eau que nous buvons est en général l'eau du robinet, c'est à dire de l'eau captée dans le milieu naturel (sources, lacs...), plus ou moins filtrée et traitée (exemple : ajout de chlore, pour préserver l'eau des contaminations bactériennes, des parasites, parfois ajout d'aluminium...) et acheminée jusqu'à notre logement par des canalisations en plastique. Sur le plan toxicologique, ce n'est pas l'idéal. Par exemple, ingérer du chlore tous les jours, quand bien même en faible quantité, n'a rien de bon pour notre flore intestinale. L'aluminium est toxique pour le système nerveux. Il est probable que les canalisations en plastique soient usées par le frottement de l'eau au fil du temps, et finissent par diffuser des microparticules de plastique, elles aussi toxiques. Cette eau peut aussi être contaminée par des résidus de substances pétrochimiques utilisées par les agriculteurs, par des industries, comme l'industrie minière ou celle du bâtiment, par des produits d'entretien ou d'hygiène utilisés dans les logements, par des résidus de médicaments utilisés par la population, médicaments qui, après avoir été excrétés via les excréments, sont diffusés dans l'environnement de différentes façons, etc...

Boire de l'eau de source en bouteille plastique achetée en supermarché n'est pas une alternative très saine, que ce soit à cause de la contamination possible de l'eau par le plastique, et de la masse de déchets que cela génère.

Un distillateur peut être une bonne alternative si notre budget le permet (distillateur électrique ou distillateur qui peut être posé sur une source de chaleur, comme une cuisinière à bois).

**Bains :** Selon les tempéraments, les circonstances, l'état de santé, la météo..., les bains chauds ou froids peuvent aider le corps à mieux fonctionner. Personnellement, je suis frileuse et une grande adepte des bains chauds, comme les macaques des montagnes du Japon, qui passent beaucoup de temps dans des sources chaudes en hiver depuis les années 1960.

Certaines personnes, comme le néerlandais Wim Hof (né en 1959), préconisent l'exposition au froid pour stimuler le système immunitaire, la circulation sanguine, tout le métabolisme..., et donc aussi la détox. Mais je n'ai pas encore expérimenté avec ça. Certaines personnes se baignent simplement en eau-vives (lacs, rivières, océan...), aussi longtemps que la température de l'eau et de l'air leur semble tolérable.

Les romains avaient des thermes, des bains publics avec des bains froids et des bains chauds.

Quelque soit la température choisie, il est particulièrement intéressant d'exposer le corps à des eaux riches en sels minéraux. On peut ainsi mettre dans l'eau d'un bain du sel de mer (chlorure de sodium) ou du bicarbonate de sodium ou du chlorure de magnésium ou du sulfate de magnésium, qui vont apporter au corps des minéraux alcalinisant, qui vont avoir des effets anti-oxydants, calmant et relaxant (magnésium), voir détoxifiant (le soufre du sulfate de magnésium). Ces minéraux seront en effet absorbés par la peau au cours du bain et passeront directement dans le sang et la lymphe.

On peut se contenter de se baigner les pieds en marchant au bord de l'océan, ou dans l'herbe mouillée de rosée ou après une averse, s'asseoir au bord d'un ruisseau et mettre seulement les pieds dans l'eau tant que la température le permet...

On peut aussi opter pour les bains de vapeur : soit le sauna, soit la hutte de sudation. C'est une pratique très ancienne qui existait déjà il y a 10 000 ans en Finlande, et ailleurs dans le monde. A l'origine, ces bains de vapeur et leurs effets purifiants, détoxifiants, ont pu être des pratiques thérapeutiques autant que spirituelles.

A l'origine, les bains de vapeur étaient des trous creusés dans la terre. On recouvrait le trou d'une structure qui servait de toit (ou de couvercle!) et on posait par terre des pierres préalablement chauffées dans un feu. On versait de l'eau sur les pierres, et cela produisait de la vapeur. C'est une pratique toujours en usage en Amérique du Nord, chez les peuples indigènes, où il s'agit d'une forme de cérémonie. Cette configuration a l'avantage de permettre au corps d'être probablement plus ou moins directement au contact du sol, si bien que les participants bénéficient des effets thérapeutiques du bain de vapeur, autant que des effets thérapeutiques de la mise à la terre du corps sur le plan électrique (voir plus loin). Cela a aussi un effet sur le sol : la chaleur et l'eau appliqués à un point du sol mettent en mouvement ses « énergies », ses esprits : cela peut générer des courants et des champs électromagnétiques intéressants.

**Respiration, qualité de l'air :** pour fonctionner correctement et éliminer ses déchets correctement, le corps a besoin d'être oxygéné correctement, or, l'air à l'intérieur des logements a tendance à être plus pollué que l'air à l'extérieur des logements. Jadis, cela était dû à la fumée du feu. Aujourd'hui, cela est dû en partie aux matériaux modernes, chargés de perturbateurs endocriniens, de Composés Organiques Volatiles émis par les matériaux de

constructions (peintures, placoplâtre, revêtements de sol synthétiques...) ou par l'ameublement et les vêtements en matières synthétiques ou bien traités avec des produits de synthèse (vernis, peintures, anti-acariens, traitement du bois, teintures...), ou encore diffusés par les produits d'entretien et d'hygiène issus de la pétrochimie...

Il est donc important d'aérer les logements correctement et de passer un maximum de temps dehors, où l'air est plus sain, loin de la pollution atmosphérique des villes.

Un bon moyen de s'oxygéner est aussi de pratiquer une activité physique qui va nous forcer à respirer plus amplement. Pratiquer cette activité en plein air, dans un environnement sain, est bien sûr l'idéal.

Une chose dont je parlerai plus loin plus en détail, la mise à la terre du corps sur le plan électrique, peut aussi beaucoup jouer sur la façon dont nous respirons. Quand je me tiens sur des matériaux isolants électriques, que je suis donc isolée de la terre sur le plan électrique, ma respiration a tendance à s'amenuiser. Je deviens alors un peu comme un plongeur en apnée sous l'eau. A l'inverse, si je suis « à la terre » sur le plan électrique, pieds nus dans l'herbe ou sur le carrelage de ma cuisine, ou immergée dans un lac, je respire spontanément beaucoup plus amplement.

Faire des promenades pieds nus en plein air, dès que le terrain et la météo le permettent, dans des lieux sains, ou bien se baigner dans les lacs, les rivières..., c'est le genre d'activité physique qui permet de s'oxygéner au mieux.

## **Détox de l'environnement**

**Hygiène électromagnétique :** Je pourrais aussi appeler cela hygiène géobiologique ou Feng Shui, ou en anglais « geomancy » (quoi que le terme « geobiology » existe aussi).

Il y a quelques centaines d'années, en Chine, au 10<sup>ème</sup> siècle, les préceptes du Feng Shui commencèrent à être mis par écrit. Sur le site Internet de la Feng Shui Society (<https://www.fengshuisociety.org.uk/history-of-feng-shui/>), on apprend que ce terme se traduit par « vent-eau », que cette pratique est âgée de plusieurs milliers d'années, qu'elle est apparue avec l'agriculture, lorsque les humains ont cessé d'être nomades et qu'ils se sont installés à certains endroits pour y cultiver certaines plantes et pour élever des animaux. Le Feng Shui était utilisé pour déterminer le lieu des habitations propice à la prospérité, ainsi que pour déterminer les lieux de sépulture. Plus tard, il a été utilisé pour déterminer l'emplacement des palais, des bâtiments gouvernementaux et autres bâtiments publics (administration, etc...). Même les villes étaient conçues selon les préceptes du Feng Shui.

En d'autres termes, le Feng Shui, le Vent-Eau, a pour but d'harmoniser les flux d'énergie, en particulier la circulation de l'air et de l'eau sous toutes leurs formes, y compris l'air et l'eau contenus dans le sol, qui doivent pouvoir circuler librement de haut en bas et de bas en haut. Quand on construit une maison quelque part, même un habitat très léger, comme un tipi ou une yourte, dont on va recouvrir le sol de différents matériaux comme des peaux, des pierres ou un plancher, où l'on va faire du feu, cela va affecter la circulation de ces flux et c'est de ce genre de choses dont on a intérêt à se soucier, car ces flux sont les souffles des esprits du sol, leur respiration. De nos jours le Feng Shui a été très dévoyé et les praticiens de cet art se préoccupent souvent d'avantage de numérologie, d'astrologie ou du bon endroit où poser les miroirs dans une maison, ou de la couleur des murs, ce qui relève de l'ordre du détail en comparaison de la circulation des flux dont je viens de parler et que nous appelons perspiration dans le milieu de la construction, du BTP (Bâtiment et Travaux Publics).

Il y a quelques milliers d'années, les humains n'avaient à se soucier que de l'impact de ces phénomènes géophysiques naturels sur leur corps, sur le corps de leurs animaux, sur leurs plantes. Je pense que c'est ainsi qu'ils ont déterminé les emplacements de sites dits « sacrés », tels que Stonehenge et Ludgate Hill (emplacement de la cathédrale Saint-Paul, à Londres), en Grande-Bretagne, Notre-Dame, à Paris ou Bibracte (dans le Morvan, en France), avec ce qu'on appelle aujourd'hui des méthodes de « divination », parfois à l'aide de ce qu'on appelle en français « baguettes de sourcier » (en noisetier, laiton ou autre métal). Certains lieux étaient propices à être habités au quotidien, sur le long terme, d'autres convenaient mieux pour des rites ponctuels, d'autres encore pour des tombes... Les différences venaient de caractéristiques géophysiques : courants électriques, champs électromagnétiques, composition du sol, présence d'eau souterraine, de métaux, orientation, etc...

Aujourd'hui, les propriétés géophysiques d'un lieu influencent toujours le quotidien des humains, mais qu'un lieu soit propice ou pas à la vie humaine, les humains y ajoutent désormais de nombreuses pollutions qui perturbent tout le monde autour d'eux, que ce soit les humains ou les non-humains. Ces pollutions peuvent être de nature matérielle, palpable et visible, mesurables, ou électromagnétiques, invisibles et impalpables mais tout aussi mesurables.

**Dans la catégorie des perturbations matérielles,** on a l'asphalte, le béton, le ciment, les déchets industriels, les eaux polluées par les produits d'entretiens ou les hydrocarbures..., tous les matériaux de construction plus ou moins synthétiques, très transformés, d'origine industrielle et tous les déchets générés par l'activité humaine, par l'utilisation de machines, de pétrole... Jadis on construisait les maisons en matériaux naturels biodégradables bruts : bois, paille, terre..., puis on a utilisé des matériaux un peu plus transformés, comme la terre cuite, la pierre de taille et les mortiers de chaux... Cela restait de la terre et de la roche dont la nature physico-chimique était très proche de



ce qu'on peut trouver dans la nature. La terre cuite est par exemple un matériaux perspirant, imperméable à l'air mais qui « respire » tout de même en laissant passer la vapeur d'eau. Les mortiers de chaux ont aussi cette qualité. Qu'ils soient utilisés pour construire des murs ou des sols, ils ne perturbent pas trop la circulation des flux d'énergie. Par contre, à présent, l'asphalte, le béton, le ciment ne permettent pas cela. On construit même parfois des maisons sur des fondations qui ont été recouvertes de bâches en plastique, ou avec des bétons hydrofuges, imperméables à l'eau, c'est à dire qui étouffent le sol.

Alors, le sol, les esprits du sol, deviennent mécontents, de la même façon que tu deviens mécontent quand quelqu'un t'empêche de respirer. Les esprits du sol sont ce qu'on appelle aussi les maîtres des lieux. Imagine que tu vives chez quelqu'un qui est toujours mécontent pour ce genre de raison, parce qu'on l'empêche de respirer. Est-ce que cela va avoir une influence agréable sur toi ? Ainsi, vivre sur un sol mécontent pour ce genre de raison peut nous affecter. Le sol, le maître des lieux, quand il est mécontent, rien ne va plus.

L'impact qu'a une masse de béton, d'acier, d'asphalte de la taille d'une grande ville sur un sol ne s'arrête pas là. Il y a des problèmes de pollution du sol et de dessèchement, puisque la pluie ne peut plus y pénétrer et qu'elle ruisselle plus loin, où cela peut provoquer des inondations. Étouffé, asséché, intoxiqué, le sol se meurt, devient moribond, malade, et les humains qui vivent là le sont tout autant, intoxiqués par la pollution atmosphérique générée par les véhicules qui fonctionnent au pétrole, les centrales ou chaudières qui fonctionnent au pétrole, au gaz ou au charbon, les Composés Organiques Volatiles émis par les matériaux synthétiques ( alcanes, alcènes, hydrocarbures aromatiques, aldéhydes, éthers...), etc...

La pollution sonore est aussi une souffrance pour le sol, comme pour les humains. Je le constate dans ma pratique : ces esprits sont extrêmement sensibles au son. Je peux m'adresser à eux en murmurant. Imaginez l'effet d'un murmure dans le vacarme d'une grande ville : qui va l'entendre ? Et vous, comment allez-vous lorsque vous devez vivre à côté d'un aéroport, d'une grande gare ? Que se passe-t-il s'il y a tout le temps un vacarme énorme dans votre logement ou juste à côté ?

Pour les humains, le fait de vivre sur des matériaux synthétiques a aussi un autre inconvénient, j'y reviendrai plus loin : cela nous amène à vivre « hors-sol », comme des poules en cage qui ne touchent jamais la terre nue. En ville ou dans beaucoup de maisons modernes les gens passent leur temps sur des matériaux isolants électriques, ou bien dans des chaussures faites en isolant électrique, et cela les empêche de se mettre à la terre sur le plan électrique. Cela entrave énormément le fonctionnement du corps, en provoquant des stagnations de « flux » : d'eau (dont nous sommes composés à 60-70%), d'oxygène, de déchets (constipation, problème de circulation veineuse ou lymphatiques...)...

**Dans la catégorie des perturbations électromagnétiques :** A ces perturbations matérielles, visibles et palpables que les humains génèrent aujourd'hui, s'ajoutent les perturbations invisibles que l'on diffuse partout : les pollutions électromagnétiques, générées par les infrastructures qui produisent et acheminent l'électricité, et par les appareils qui fonctionnent à l'électricité. Certains de ces appareils sont dans nos maisons, d'autres dans notre environnement proche, d'autres sont situés à quelques centaines de kilomètres au-dessus de nos têtes (avions et satellites, que je surnomme en anglais « fuckers » [ 'fʌkə(r)s], emmerdeurs).

**Un peu d'histoire et de technique :** La première ville à avoir été électrifiée fut New-York en 1882. Paris a commencé à être électrifiée en 1889. L'électrification des campagnes c'est faite plus tard que celle des villes, et plus lentement. La première centrale électrique a été celle de Pearl Street, à New-York, créée par Thomas Edison, en 1882. Elle fonctionnait au charbon. Comment le charbon est-il converti en électricité ? Sur le site Internet de la World Coal Association, on peut lire la description d'un de ces procédés :

*« Le charbon vapeur, également appelé charbon thermique, est utilisé dans les centrales électriques pour produire de l'électricité. Le charbon est d'abord broyé en une fine poudre, ce qui augmente la surface et lui permet de brûler plus rapidement.*

*1. Dans les systèmes de combustion de charbon pulvérisé (PCC), le charbon en poudre est soufflé dans la chambre de combustion d'une chaudière où il est brûlé à haute température (comme dans un four).*

*2. Les gaz chauds et l'énergie thermique produits transforment l'eau - dans les tubes qui garnissent la chaudière - en vapeur.*

*3. La vapeur à haute pression est envoyée dans une turbine contenant des milliers de pales en forme d'hélice.*

*4. La vapeur pousse ces aubes provoquant la rotation de l'arbre de la turbine à grande vitesse.*

*Un générateur est monté à une extrémité de l'arbre de la turbine et se compose de bobines de fil (métalliques) soigneusement enroulées.*

*5. L'électricité est générée lorsque ceux-ci sont rapidement mis en rotation dans un champ magnétique puissant.*

*6. Après avoir traversé la turbine, la vapeur est condensée et renvoyée à la chaudière pour être à nouveau chauffée.*

*7. L'électricité produite est transformée en tensions plus élevées - jusqu'à 400 000 Volts - utilisées pour une*

*transmission économique et efficace via les réseaux électriques.*

*8. Lorsqu'elle s'approche du point de consommation, comme nos maisons, l'électricité est transformée vers les systèmes de tension 100-250V plus sûrs utilisés sur le marché intérieur. »*

On se demandera peut-être pourquoi je raconte tout ça ? Une partie du travail du praticien consiste à expliquer aux esprits pourquoi et comment les humains font ce qu'ils font : pourquoi on dévore le sol pour en extraire du charbon, d'où vient cette électricité si similaire à la foudre et pourtant si différente ? A quoi sert-elle ? Je pense que ça peut être utile de préciser ce processus de fabrication pour que les esprits comprennent ce qui se passe. S'ils le comprennent, ils pourront peut-être nous aider, par exemple à produire cette électricité autrement, d'une façon plus respectueuse de l'environnement. Ce procédé est assez simple, il évoque des phénomènes naturels, par exemple celui qui génère le champ électromagnétique de la planète, et il ressemble au fonctionnement d'un moulin à eau ou à vent, ce qui nous ramène au Feng Shui : l'art d'optimiser la circulation, la canalisation et la transformation des flux d'énergies. D'ailleurs, en France, il existe des vieux moulins à eau qui ont été convertis en petites centrales hydroélectriques par leur propriétaire, de simples citoyens. L'un de mes voisins, propriétaire d'un moulin situé à 2km de chez moi, m'a dit que c'est une conversion très fréquente.

Dans un autre domaine, les usines qui fabriquent du métal pourraient-elles fonctionner à l'énergie solaire, grâce à des fours solaires géants, plutôt qu'à l'électricité ou au gaz ? Il en existe un en France, le four solaire expérimental d'Odeillo, à Font-Romeu, dans les Pyrénées. Il est piloté par une équipe de scientifiques du CNRS. Ce genre de procédé de fabrication pourrait-il être créé dans des régions toujours très ensoleillées, comme l'Afrique du Nord ? Si bien que les maghrébins trouveraient d'avantage de travail dans leur pays et n'auraient plus à venir en chercher en Europe ? En Suisse, l'entreprise Panatere s'apprête à commencer à recycler de l'acier collecté localement, avec un four solaire. C'est une entreprise qui produit des pièces métalliques de haute précision pour l'horlogerie, l'aéronautique et la médecine.

Il existe encore beaucoup de centrales à charbon aujourd'hui, si bien que 37% de l'électricité est produite grâce au charbon ou à la lignite. En ce moment, en Allemagne, le village de Lützerath est menacé de destruction par l'agrandissement de la mine de lignite voisine, qui a déjà « dévoré » plusieurs autres villages, comme d'autres mines en Allemagne ont déjà dévoré plusieurs dizaines de villages. En France, une large portion de l'électricité est plutôt produite par des centrales dont le combustible est de l'uranium. Ces centrales fonctionnent grâce au processus de la fission nucléaire: la fission des atomes d'uranium provoque de la chaleur, qui chauffe de l'eau, qui produit de la vapeur d'eau, etc... J'aime beaucoup le travail du français Jean-Marc Jancovici, qui plaide pour l'utilisation de ces centrales nucléaires de façon à réduire l'utilisation des autres énergies dites « fossiles », comme le charbon et la lignite, le pétrole, le gaz. Même l'uranium est une énergie fossile, c'est à dire créée il y a très longtemps et non-renouvelable à l'échelle de centaines de générations humaines, mais il a un bien meilleur rendement que les autres. Jean-Marc Jancovici compare l'énergie nucléaire à un parachute de secours ventral, qu'on utilise quand on saute d'un avion, quand le parachute dorsal principal ne fonctionne pas. Le parachute permet de freiner la chute, si bien qu'on y survit sans se blesser. Autrement dit, d'après lui, c'est juste la moins pire des solutions. Elle ne peut être que temporaire, pour amortir l'effondrement de notre société qui va être provoqué de toute façon par la raréfaction des énergies fossiles. Grâce à l'énergie nucléaire, on pourrait amortir la chute, limiter les dégâts, continuer à faire fonctionner les hôpitaux, les écoles, les ordinateurs... et dépolluer. Sans elle, alors nous allons continuer à dévorer toujours plus de sol pour extraire le charbon, le pétrole, le gaz..., nous allons brûler toujours plus d'énergies-fossiles, toujours plus vite, produire toujours plus de déchets, et atteindre la fin des stocks beaucoup plus vite qu'en misant sur le nucléaire, pour finir avec des stocks épuisés, dans l'incapacité de continuer à faire fonctionner les infrastructures actuellement essentielles à la vie animale (humaine et non-humaine), en étouffant sous nos déchets. Le français Jean-Pierre Petit plaide aussi pour le nucléaire sous une autre forme: la fusion et les micro-centrales, de taille beaucoup plus modestes que les centrales actuelles. Une centrale plus petite est plus rapide à construire et nécessite moins d'argent et moins de matières premières (béton, acier...), elle a donc un meilleur bilan carbone et moins d'emprise au sol.

Enfin, quelques centrales sont des centrales hydroélectriques de grandes tailles, installées sur des rivières ou des fleuves :

*« Les centrales hydroélectriques utilisent l'induction électromagnétique pour produire de l'électricité. L'eau arrive au barrage et passe dans la turbine, dont les pales se mettent à tourner en raison de la force exercée par l'eau. L'énergie mécanique produite par la pression exercée par l'eau sur la turbine est transmise à l'alternateur. L'alternateur est formé d'une partie mobile, le rotor, sur lequel des électroaimants sont présents. De plus, l'alternateur possède une partie fixe, le stator, où sont installées des barres de cuivre. Lorsque le rotor tourne dans le stator, les électrons présents dans les barres de cuivre se mettent à bouger dans un mouvement de vibration. C'est ce mouvement qui crée un courant électrique. »* (source: page sur l'induction électrique, sur le site Internet <https://www.alloprof.qc.ca/fr/elevs/bv/sciences/l-induction-electromagnetique-s1175> ).

Le problème avec les grands barrages de ces centrales, c'est qu'ils ont tendance à perturber lourdement les rivières et les fleuves, ainsi que la faune et la flore de ces rivières. Certains sont tellement grands qu'ils ont noyés des

vallées entières. L'option des mini centrales au fil de l'eau, comme les moulins mentionnés plus haut, sont beaucoup plus respectueuses de la Vie.

D'autres systèmes existent pour produire de l'électricité, comme les panneaux solaires. Près d'Autun, à Saint-Forgeot, il va être créé une centrale solaire. Pour cela, on a rasé une partie d'une forêt qui avait poussé sur un ancien site minier. On pourrait poser ces panneaux solaires sur le toit de hangars, sur des parkings de supermarché... Mais non, on préfère raser des arbres, c'est à dire détruire l'habitat de dizaines d'espèces vivantes. C'est si absurde que cela ressemble à de la folie. Peut-être l'effet de la toxicité environnementale sur le cerveau des humains ?

**Effets biologiques, et au-delà :** Tout comme les phénomènes géophysiques naturels peuvent affecter les humains, l'électricité artificielle génère des champs électromagnétiques qui ont des effets sur tout le monde : humains, et non-humains. Pour faire court, c'est un stress chronique qui offense les corps et les esprits, inhibe leurs fonctionnement, voir les repoussent, selon leur nature, de la même façon que la fumée de cigarette affecte tout le monde. Certains y résistent mieux que d'autres mais c'est toxique pour tout le monde.

Des scientifiques sont parvenus à démontrer que ces pollutions affectent le corps de différentes façons, qu'elles génèrent un effet pro-inflammatoire et pro-oxydant sur le corps. Elles le dérègle, l'use et le dégrade de façon anormale, sans forcément le tuer prématurément.

En fonction des genres et des niveaux de ces pollutions et de notre tempérament, de notre état de santé..., certains humains auront du mal à dormir, certains seront rendus beaucoup plus irascibles, d'autres beaucoup plus anxieux, certains développeront des troubles du rythme cardiaque, des troubles de la mémoire et de l'attention, des problèmes de peau, des douleurs neuropathiques, des acouphènes... Tout un tas de problèmes dont la plupart des médecins échoueront à expliquer la cause parce qu'on ne leur enseigne pas cela à l'université.

Au niveau biologique, on parle en ce moment beaucoup de l'effet de ces champs électriques sur les canaux ioniques calciques des cellules, c'est à dire des canaux à la surface de la cellule qui permettent le passage des ions calcium de l'intérieur de la cellule vers l'extérieur, et inversement.

La cellule d'un corps à base-carbone est la plus petite unité fonctionnelle de ce corps. Elle est elle-même constituée d'organites, comme le corps est constitué d'organes (foie, reins, cœur...). Il y aurait environ 40 trillions de cellules dans un corps humain (1 trillion = 1 million de million). C'est au cœur de la cellule, dans le noyau, qu'on trouve l'ADN, le code génétique de l'individu. Les canaux calciques seraient particulièrement déréglés par les champs électriques de haute fréquence, ce qui serait responsable des dysfonctionnements biologiques observés en leur présence.

Cependant, nous dit le Ministère de la Santé Français en 2014, les champs électriques peuvent induire des charges électriques à la surface du corps (dans la peau, le système veineux superficiel, les nerfs...), charges qui provoquent la circulation de courants électriques en fonction de la conductivité des tissus (le sang, chargé en fer, ou un cœur plein de sang, ou un nerf, n'ont pas la même conductivité qu'un os). Les champs magnétiques induisent des courants électriques dans tout le corps, car tout le corps est entièrement perméable aux champs magnétiques (source : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Champs\\_electromagnetiques\\_extremement\\_basse\\_frequence\\_DGS\\_2014.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Champs_electromagnetiques_extremement_basse_frequence_DGS_2014.pdf)).

Toutes les fonctions du corps sont basées sur des échanges de charges électriques : ions ou électrons. Tout le système nerveux est un système électrique et ce système électrique régule le fonctionnement des muscles (comme le cœur), des sphincters (qu'on trouve tout au long du système digestif), etc... Ce système électrique est d'une sensibilité extrême. On peut le comparer à de la nanoélectronique. Nos mitochondries, qui génèrent notre énergie au cœur de nos cellules, sont comparées par certains chercheurs à des nanomoteurs, qui génèrent un champ électromagnétique...

Bon, j'avoue que tout cela me dépasse un peu. Je ne vous ferai pas un cours sur toutes les façons dont un champ électromagnétique peut affecter un être vivant à base-carbone, et ce livre n'a pas pour vocation d'être un livre de science.

Les êtres humains ont encore très peu exploré cet aspect du fonctionnement du corps humain, si bien qu'une simple citoyenne comme moi n'a pas suffisamment de connaissances pour pouvoir pleinement le comprendre. Les humains ont beaucoup étudié l'aspect biochimique de la vie à base-carbone, et ils échouent à comprendre beaucoup de choses en ce focalisant sur ce côté de la réalité. L'aspect biochimique et électromagnétique sont comme les deux côtés d'une pièce de monnaie. On ne peut pas comprendre ce qu'est une pièce tant qu'on n'observe qu'un seul de ces côtés, sans jamais la faire tourner dans notre main.

Quelques références : le livre « Les ondes, la 5G et notre santé », de Florence Rolando ; « Comment se protéger des ondes électromagnétiques », de David Bruno ; le site web et les conférences ou interviews du Dr Jack Kruse, du Pr Paul Héroux, le site web des associations Priartem, Coeur d'EHS, Robin des Toits, du Think Thank Environmental Health Trust...

**On classe les pollutions électromagnétiques dans 2 catégories :**

**Champs électriques et magnétiques de basse ou moyenne fréquence :** ils sont produits par les installations électriques, que ce soit une centrale nucléaire et son système de distribution/acheminement de l'électricité, les lignes électriques, les voies ferrées et trains électriques, les transformateurs, les appareils électriques (lampe de poche, aspirateur, frigidaires...), l'installation électrique à l'intérieur des maisons (câbles dans les murs, sols et plafonds, prises, fils...), etc...

**Champs électriques de haute fréquence :** ils sont produits par les antennes de radio, les radars de l'armée (radars aériens ou sonars sous-marins), ceux de l'aviation civile, ou ceux des voitures modernes, les antennes de téléphonie mobile, les téléphones portables ou les téléphones sans fils, la WIFI (routeurs, ordinateurs, tablettes...), les appareils qui fonctionnent en bluetooth, les satellites de télécommunication...

La production d'ondes radio a commencé au 19<sup>ème</sup> siècle. En 1866, Mahlon Loomis, un dentiste et inventeur, aux Etats-Unis, dans les Blue Ridge Mountains, fut le premier à expérimenter avec la télégraphie sans fil, c'est à dire une technologie électrique qui permet de transmettre des messages à travers les airs, via des ondes radio. Jusque là, le télégraphe transmettait des messages uniquement grâce à des câbles métalliques. Comme le télégraphe sans fil, le télégraphe filaire, inventé en 1837 permettait d'envoyer des messages courts codés dans un langage appelé le Morse, un alphabet constitué d'impulsions électriques courtes ou longues. Ce code Morse fut peut-être inventé par Samuel Morse, ou peut-être plutôt par son assistant Alfred Vail. Le A sonnait ainsi : « bip biiiip ». Le B : « biiiip bip bip bip ». Le C : « biiiip bip biiiip bip », etc... C'était un peu l'équivalent de nos SMS (messages en texte envoyés par téléphone portable). Je raconte tout ça parce que, ces signaux électriques, c'est le genre de chose que les esprits peuvent entendre. Je pense que ça peut les soulager qu'on leur explique enfin tous ces « biiiip bip » qu'ils ont entendus pendant des années sans rien y comprendre.

**Dans la catégorie des pollutions lumineuses :** La lumière est une autre forme d'onde électromagnétique. Il y a 5000 ans, assurément, aucun humain n'avait à réfléchir à cela. Aujourd'hui, les humains et leur technologie génèrent une masse de pollution lumineuse telle que des centaines de millions d'êtres vivants à base-carbone, humains et non-humains, ne peuvent plus voir les étoiles la nuit. Dans les villes, la nuit, quand ils regardent le ciel, ils ne voient qu'un halo lumineux : une brume de pollution atmosphérique réfléchit la lumière des éclairages publics. Parfois, la lune perce au travers, mais rien d'autre.

Ces pollutions lumineuses sont aussi dans les logements : ampoules électriques très riches en lumière bleue, écran de télévision ou d'ordinateur riches en lumière bleue... Et ces lumières nuisent non seulement aux yeux mais à tout le métabolisme des corps, car c'est tout le corps qui est photosensible (la lumière pénètre à travers la peau, à différentes profondeur selon la fréquence lumineuse et le type de tissu). La lumière dite « bleue » émise par les écrans modernes ou par les ampoules LED est considérée comme « toxique » par les scientifiques qui étudient le sujet.

Pour le praticien qui cherche à « voir », c'est à dire à pratiquer la clairvoyance, la moindre de ces lumières artificielles va perturber, offenser et inhiber ce qu'on appelle le « 3<sup>ème</sup> œil », l'œil de la vision intérieure. Passer un maximum de temps exposé à la lumière naturelle, dehors, est indispensable au bon fonctionnement du corps et de l'esprit. Cela régule les rythmes circadiens, donc tout le métabolisme, la production de mélatonine et donc le sommeil, la détox, etc...

**Connexion à la terre, mise à la terre du corps sur le plan électrique :** En anglais, actuellement, on appelle ça « earthing » ou « grounding ». Cela consiste à mettre le corps au même potentiel électrique que la terre. En français on parle aussi de « mise à la masse ». Cela se produit quand on est pieds nus dans l'herbe ou sur un carrelage posé sur une dalle en béton proche du sol (plus on monte dans les étages d'un immeuble, moins la mise à la terre est bonne). Mon sol idéal, à ce jour, à l'intérieur d'une maison, c'est un sol en tomettes (terre cuite) posées sur une chape à la chaux. Ça a l'avantage d'être perspirant, en plus de permettre la mise à la terre. Un sol en dalle en pierre posées directement à même la terre peut aussi être très bien. Dans ma cuisine, où j'écris ce livre, le sol est un carrelage qui date des années 1960-70, posé sur une dalle en béton armé, dalle qui a été coulée sur la voûte en pierre et chaux de la cave, dont le sol est en terre battue. Le béton armé est loin d'être l'idéal mais la mise à la terre y est effective.

Tous les matériaux synthétiques, plastique, ainsi que le caoutchouc, empêchent la mise à la terre, que ce soit les semelles de chaussures, de chaussons ou les revêtements de sol des logements, ou encore l'asphalte des routes et de nombreux trottoirs. De nos jours, on installe de plus en plus souvent des revêtements de sol en plastique dans les logements, car c'est moins cher et plus rapide à poser que des matériaux plus nobles, comme le carrelage ou le bois (sur de grandes surfaces, le béton lissé peut être une bonne alternative).

Sur le plan physiologique, mettre le corps à la terre aussi souvent que possible est indispensable au bon fonctionnement du corps, à l'élimination des déchets métaboliques, à la détox. Cette mise à la terre soutient le fonctionnement du système nerveux, en particulier du système nerveux parasympathique, surnommé en anglais le système « rest and digest », responsable de la digestion, de l'assimilation des nutriments et de l'évacuation des déchets. Stationner souvent ou toujours sur des matériaux qui empêchent la mise à la terre entraîne des stagnations

de flux : problème de transit (constipation, péristaltisme affaibli), problèmes de circulation veineuse ou lymphatique (œdèmes, mauvaises contraction des muscles autour des vaisseaux sanguins...), amplitude respiratoire diminuée... Pour mes contemporains les plus sceptiques, je les encourage à visiter le site Internet du Earthing Institute <https://earthinginstitute.net/>, sur lequel sont regroupées les premières publications scientifiques sur le sujet, qui ont été publiées ces dernières années. Des chercheurs ont effectué des observations et des mesures de ce qui se passe dans le corps quand il est à la terre : cela régule le fonctionnement du nerf vague, cela améliore la variabilité du rythme cardiaque, cela améliore la récupération après un effort sportif intense, la circulation sanguine, le sommeil... Cela a des effets globalement antioxydants, anti-douleurs et anti-inflammatoires. Le niveau de preuve est encore faible mais ces études pointent nettement vers des effets bénéfiques, facilement reproductibles.

Ces recherches ont mené certains humains à fabriquer des tapis et des draps de mise à la terre, en s'inspirant des systèmes de mise à la terre qui existent déjà dans l'industrie de l'électronique (pour mettre les travailleurs à la terre, pour drainer l'électricité statique qui peut interférer avec les machines). Ainsi, il est possible de se mettre à la terre dans un logement, dans un lit ou sur un sol qui ne permet pas la mise à la terre. Ainsi je dors à la terre chaque nuit. Mon tapis de mise à la terre est connecté à un petit piquet de terre indépendant, planté dehors dans la terre, sous la fenêtre de la chambre. J'ai aussi utilisé ce tapis quand je faisais des cérémonies chez ma mère, dans sa maison, où le sol ne permet pas la mise à la terre. J'ai du mal à faire une cérémonie hors-sol. Je me fatigue trop vite sans la mise à la terre et ça me désoriente, c'est néfaste pour ma concentration et ma mémoire.

Le corps est un système électrique qui dysfonctionne quand il est hors-sol et cela peut mener à des dysfonctionnements de l'esprit. Je crois que les humains dotés d'une grande vitalité, par exemple ceux qui sont considérés comme des « hyperactifs », pourront se sentir comme « freinés » quand ils sont à la terre et au contraire comme stimulés, accélérés lorsqu'ils sont hors-sol, ce qui pourra avoir un effet grisant. Le problème c'est que, hors-sol trop longtemps, ils vont avoir tendance à se transformer en toupie qui tourne en rond, qui ne va nulle part et qui finit par s'épuiser pour rien. Ça pourrait expliquer en partie pourquoi tant d'occidentaux font du sport, plastifiés des pieds à la tête, sans rien faire de productif pour la communauté. Ils courent, ils sautent, ils nagent... Ils dépensent une énergie, un temps et un argent énormes pour ça, pendant que des montagnes de déchets s'empilent partout sur la planète. Ces déchets, comme l'improductivité de leur action, la stérilité de leur agitation, ces sportifs ne les voient pas. Ils sont trop occupés à courir de façon obsessionnelle. S'ils réfléchissaient un peu, ils réaliseraient que, ramasser les déchets, c'est aussi une activité physique et qu'elle a l'avantage d'être utile à la communauté. Bon, je pense qu'il serait aussi intéressant de regarder ce que ces personnes qui aiment faire du sport à haute dose ont dans les dents. Il est possible que certains d'entre eux gèrent des perturbations lourdes provoquées par les métaux qu'ils ont en bouche (ou dents dévitalisées, etc...), en se dopant aux endorphines, qu'on produit quand on fait un effort physique prolongé et intensif.

Sur le plan énergétique, on peut dire que la vie hors-sol s'oppose à ce qu'on appelle l'ancrage. Notre « chakra » racine est atrophié par la vie hors-sol et cela mène à une fragilité, une désorientation et une immaturité physique, psycho-émotionnelle et spirituelle.

Dans les philosophies orientales, il est dit que l'être humain doit être un pont entre le ciel et la terre, que les énergies du ciel et de la terre doivent pouvoir circuler à travers son corps, de haut en bas et de bas en eau, tout à fait comme elles le font à travers les végétaux. Une grande partie de cette circulation de flux à travers le corps fonctionne à condition que le corps soit à la terre.

Imaginez un gland de chêne que vous faites germer dans un appartement en ville, à 10 ou 50 mètres au-dessus du vrai sol. Vous allez peut-être pouvoir le faire pousser pendant quelques années dans un pot, mais pourrez-vous le faire vivre 500 ans et lui permettre de devenir un chêne de 15 mètres de haut, capable de résister à des vents de 100 kilomètres/heure et à des sécheresses longues de plusieurs semaines ? C'est tout à fait pareil pour les humains. Ils échouent à atteindre leur plein développement physique, psycho-émotionnel et spirituel quand ils vivent comme des poules en cage. Les humains savent que les poules élevées en cage, dans des hangars, sont des poules malades, qui donnent des œufs et de la viande de piètre qualité. Pourtant, beaucoup d'entre eux s'obstinent à vivre ainsi, comme des poules en cage. Actuellement, il y a même des gens à Hong-Kong qui passent leur nuit dans des logements à peine plus grand qu'un cercueil. C'est le genre de logement qu'on en arrive à créer pour les humains, qui les louent très cher, car il n'y a nulle part ailleurs où aller.

On ne peut pas attendre d'une population dont les conditions de vie sont si dégradées qu'elle aille bien, sur quelque plan que ce soit.

Certains humains connaissent les préceptes « énergétiques » de la circulation des flux, enseignés par les philosophies orientales, comme le Taoïsme. Mon ancien professeur de tai-chi, Vincent Legras, sauraient très bien en parler, pourtant, la plupart des professeurs d'arts martiaux comme lui, ou encore les professeurs de Yoga, ignorent souvent tout de l'importance de la mise à la terre du corps sur le plan électrique. Leurs professeurs ne la leur ont pas enseignée, aussi quand ils en entendent parler, ils sont sceptiques, ou bien ils s'en moquent ouvertement.

C'est que, il y a 1000 ou 2000 ans, les humains n'avaient pas à y réfléchir, aussi ils ne l'ont pas codifiée, elle n'est

peut-être dans aucun livre. A l'époque, elle survenait spontanément. Les arts martiaux, ainsi que le Yoga, ont été inventés à une époque où il était rare de passer beaucoup de temps hors-sol. En Chine ou dans le nord de l'Inde, en hiver, certes on portait sans doute des chaussures qui isolaient un peu du sol froid et humide, mais il s'agissait de chaussures aux semelles en cuir ou en bois, c'est à dire des isolants faibles qui, lorsqu'ils sont humides, laissent passer un peu les « flux » électriques de faible intensité, et la plupart des gens n'avaient pas les moyens de vivre dans des maisons à étage, où le sol des étages étaient en bois. Tous les matériaux qui existaient, que ce soit pour les chaussures ou les habitations, étaient naturels et permettait toujours une certaine circulation des flux. Aujourd'hui, les arts martiaux, comme le taï-chi, sont souvent enseignés dans des salles dont le sol est recouvert de plastique et les pratiquants portent souvent des chaussures à semelle plastique, même les professeurs. Même quand un professeur pratique dehors, sur l'herbe, il aura tendance à garder ses chaussures à semelles plastique. Un professeur n'est pas habitué à travailler dehors pieds nus, où le sol est inégal. Les pieds des humains modernes sont devenus faibles, à force de passer beaucoup de temps sur des surfaces parfaitement planes et lisses. Même un excellent professeur de taï-chi aura tendance à devenir maladroit pieds nus dans l'herbe et il sera frustré de ne pas pouvoir faire tous les mouvements de son enchaînement correctement, car les gestes ont petit à petit été influencés par le port de chaussures de plus en plus isolantes, sur des sols de plus en plus plats et lisses. Aujourd'hui, même un excellent professeur de yoga aura du mal à pratiquer sans un tapis moelleux. Seule la pratique du Kalaripayat, ou Kalaripayattu, surnommée « la mère des arts martiaux », semble être restée « ancrée », puisque cet art se pratique en principe pieds nus dans une salle dont le sol est en terre battue. Aux Etats-Unis, Shiva Rea est une des rares professeurs de yoga à pratiquer aussi le Kalaripayat et à parler parfois de l'importance de la mise à la terre du corps.

Pour aller plus loin : Voir le livre « Connectez-vous à la terre », de Clinton Ober, Stephen Sinatra et Martin Zucker ; le site Internet du Earthing Institute: <https://earthinginstitute.net/>; les documentaires « The earthing movie » et « The grounded », les sites Internet qui vendent des dispositifs de mise à la terre, comme Géotellurique (je recommande en particulier les tapis de mise à la terre, à connecter à un piquet de terre indépendant du piquet de terre de l'installation électrique et à utiliser dans un environnement peu ou pas pollué sur le plan électrique, par exemple quand l'électricité du logement est disjonctée).

### **Pour la pratique, le quotidien et les cérémonies :**

Imaginez que vous puissiez entendre les champs électromagnétiques autour de vous. Il est possible de transformer ces champs électromagnétiques en sons en utilisant un appareil appelé « détecteur de champs ». Dans un lieu sans installations ni appareils électriques, par exemple en montagne, comme Bibracte, en l'absence de tout être humain équipé d'appareils électriques modernes dans un rayon d'1 kilomètre, en l'absence de toute antenne radio ou de téléphonie dans un rayon d'1 kilomètre, un détecteur très précis, qui détecte absolument tous les champs artificiels existant capterait un bruit de fond non-négligeable (les ondes radio, les ondes radars, les ondes émises par les satellites, les avions, par les antennes de téléphonie...), mais je crois que ce bruit n'empêcherait pas deux personnes de se parler normalement ou d'entendre les oiseaux qui chantent à proximité.

Dans une maison moderne où l'on trouve du wifi, des smartphones, un frigidaire, une chaudière, des lampes, un congélateur, des appareils qui fonctionnent en bluetooth, des câbles un peu partout... Le vacarme généré nous empêcherait de nous entendre nous-même quand on murmure. Pour parler à quelqu'un à côté de nous, on serait obligé de crier.

Les esprits peuvent entendre ces pollutions, qui se transforment pour eux en bruit ou en douleur, similaire à la douleur que tu ressens quand tu touches le fil électrique de la clôture électrique d'un pâturage.

Si tu veux communiquer avec les esprits, il va falloir qu'ils puissent t'entendre, t'approcher. Chez toi, il va falloir que tu disjonctes l'électricité, que tu t'assures que tous tes appareils sans fil qui fonctionnent sur batterie sont bien éteints.

Si tu habites en ville, ou près d'une antenne de téléphonie qui émet pile dans ta direction, cela ne suffira pas, car les antennes de téléphonie mobile tout autour de toi sont comme des sirènes de caserne de pompier qui hurlent en permanence. Dans un appartement, en immeuble, on a beau tout éteindre chez soi, on continue à baigner dans le vacarme des pollutions qui proviennent des appartements voisins. Quand tu allumes ton ordinateur ou ton smartphone et que tu regardes combien de réseaux tu captes, que se passe-t-il ? Y a-t-il zéro réseau autour de toi, ou bien une trentaine ?

En France, pour savoir dans quelle direction émettent les antennes près de chez nous, on peut consulter le site Internet Cartoradio.fr, dont on peut « Configurer l'affichage », en sélectionnant l'option « Afficher la direction des antennes ». Une antenne située à 500m de chez nous qui émet en direction opposée de notre maison pourra être moins nocive qu'une antenne située à 700m qui émet pile vers notre logement.

Les pollutions électriques de basse fréquence de faible intensité sont en général moins pire que les hautes fréquences, c'est à dire que si tu ne disjonctes pas ton installation électrique, mais que la plupart de tes appareils électriques sont éteints ou en veille (chaudière, frigidaire...) et que tu ne laisses allumée qu'une petite lampe, le

« bruit » généré sera modéré. Toute fois, pour une communication optimale, la plus fiable possible et pour éviter de repousser certains esprits particulièrement offensés, gênés, blessés par ces pollutions, l'idéal est toujours de tout éteindre, ou de pratiquer dehors, à bonne distance des lignes électriques, sans aucun appareil électrique allumé à proximité.

**Choix du lieu de vie et de cérémonie :** vivre dans un lieu avec un bon « Feng Shui », selon les critères dont je viens de faire la liste, permettra donc au praticien de renforcer son corps, de le purifier en prenant soin de ses processus de détoxification au quotidien, et lui permettra de récupérer ses forces de façon optimale après une cérémonie particulièrement éprouvante (il y aura toujours forcément des cérémonies éprouvantes).

Bien sûr, cela vaut même pour les personnes qui ne souhaitent pas pratiquer : les préceptes bons pour un praticien sont aussi bons pour un non-praticien. Le praticien aura à mon sens d'avantage besoin d'un lieu de vie propice, autant qu'un forgeron a besoin d'une bonne forge, d'un bon marteau et d'un bon acier à travailler. Le choix du lieu de vie n'est pas forcément aussi crucial si tu as juste besoin d'un marteau de temps en temps pour planter un clou. Cela ne signifie pas que les non-praticiens peuvent vivre dans n'importe quelles conditions. Cela signifie qu'ils peuvent tolérer d'avantage de perturbations sans que cela ne mette leur vie ou leur santé mentale en danger.

Le lieu de vie du praticien peut être son lieu de cérémonie. Il peut aussi créer un lieu de cérémonie dans son jardin, voir sur un autre terrain. En France actuellement, il est possible d'acheter des « terrains de loisirs », ou une parcelle de forêt, c'est à dire de petites parcelles non-construites sur lesquelles on va pouvoir monter une tente de temps en temps, ou un tipi (habitat léger démontable).

Ma mère a acheté une parcelle de terrain dans le Jura au début des années 1960 et n'a pu y faire construire un petit chalet que 30 ans plus tard. C'est là où j'ai tenu mes premières cérémonies.

Si tu es praticien ou que tu envisages de le devenir, essayes de voir aussi loin que possible. Réfléchis à ton avenir. Si aujourd'hui tu vis en appartement, que tu n'as pas d'argent pour acheter une maison, quelles sont tes autres options ? Discutes-en autour de toi. Questionnes tes proches. Demande leur avis. Prie !

*Esprits bienveillants, s'il vous plaît, guidez moi vers un logement qui prend soin de la Vie.*

*Benevolent Spirit, please, guide me towards a home that tends at Life.*

En 2018, pour différentes raisons, j'ai acheté une maison dans le massif du Morvan. L'argent m'est venu de ma famille, suite à des ennuis de famille. Tout à coup, j'ai eu l'opportunité d'acheter une maison, quelque part où les prix de l'immobilier sont les plus bas du pays, c'est à dire un peu loin de ma famille. Je n'ai pas pu m'acheter la maison de mes rêves, avec la plus belle vue, le meilleur confort, le meilleur Feng Shui... Mais je crois que, globalement, j'ai été bien guidée. Il y a quelques jours, un voisin est passé me souhaiter la bonne année et il m'a appris que notre village, Roussillon en Morvan, est situé dans la « zone cœur » de la future réserve de ciel étoilé du Morvan. Il n'y a qu'une réserve de ce genre à ce jour en France, dans les Cévennes. C'est une zone où le niveau de pollution lumineuse est particulièrement faible, ce qui permet de voir les étoiles particulièrement bien. Quand j'ai acheté la maison, je savais que je devais trouver un lieu éloigné des pollutions lumineuses. J'avais peut-être déjà commencé à prier « *Que la nuit soit la nuit - May the night be the night* », mais il n'existait peut-être même pas encore de projet de création d'une telle réserve à cet endroit. Et voilà que j'apprends que j'ai atterri dans sa « zone cœur ». C'est parfait, du point de vue de la luminosité, du moins !

*Que la nuit soit la nuit !*

*May the night be the night !*

Pour le moment, je fais les cérémonies dans la cuisine, parfois en partie sur le perron, car je n'ai pas encore réussi à « dompter »/apprivoiser le sol autour de la maison. Il est encore un peu hostile, particulièrement sauvage, et je crois qu'il n'aime pas beaucoup les gens qui viennent de loin, comme moi, qui vient de Haute-Savoie à 250km de là. Une de mes plus grandes ambitions, c'est de devenir capable de travailler dehors toute l'année, pieds nus sur ce sol, dans une petite cabane, un tipi, quelque chose comme ça, un espace où il est possible de faire du feu, tout en étant abrité de la pluie, de la neige et des grands vents, de façon à pouvoir faire des cérémonies dehors toute l'année. Je n'ai pas les compétences pour fabriquer un tel abri moi-même, ni assez d'argent pour le faire construire. Je patiente. Je scrute l'horizon, dans l'attente d'une opportunité.

### **Concrètement, quoi chercher ?**

- Un sol qui permet de se mettre à la terre quand on est pieds nus ou en chaussettes (tomettes en terre cuite posées sur chape à la chaux, carrelage sur dalle béton de plein pieds ou au-dessus d'une cave dont le sol est en terre battue), au moins dans une des pièces principales où l'on va pouvoir passer beaucoup de temps tous les jours.

Option alternative : plancher en bois, tapis en laine (mouton ou autre) ou en peau sur carrelage trop froid. Éviter absolument tous les sols en plastique, synthétique (moquette, lino, « plancher » stratifié...).

- Maison sans mitoyenneté, au moins un peu isolée, avec un terrain autour (au minimum 1000-2000m<sup>2</sup>).

- Une majorité de matériaux de construction aussi naturels que possible (pierre, brique, chaux, terre, bois, ardoise...).

- Un bon feeling, enthousiasme en voyant la maison, en entrant dedans. Tendance à ne pas « voir » les éléments qui, ailleurs, nous seraient réhébitoraires, comme une petite route juste devant le perron !
- Éviter les toits métalliques, les charpentes métalliques, ou bien prévoir des travaux pour changer ces éléments, ou bien prévoir un lieu de vie et cérémonie à l'extérieur, où il sera possible de passer beaucoup de temps toute l'année, comme un petit chalet, une yourte...
- Éviter les pollutions lumineuses impossible à gérer soi-même (éclairage public).
- Éviter la proximité des routes très passantes, même le soir (proximité des grandes villes, grands axes routiers...).
- Éviter la proximité des industries et infrastructures bruyantes (scierie, voie ferrée...).
- Éviter la proximité des aéroports et, autant que possible, des couloirs aériens.
- Éviter la proximité des grandes infrastructures électriques. Certains lieux très préservés peuvent être situés à 500-700m d'une ligne électrique géante. Ce n'est pas un soucis si le lieu est très boisé (les arbres feront obstacle au champ électrique). De petites lignes électriques de moyenne tension peuvent être situées à 20-30m de la maison, ce n'est pas un gros soucis si les murs sont en pierre, si beaucoup d'autres éléments sont propices.
- Éviter la proximité des antennes de téléphonie mobile. Selon la configuration du terrain (relief, arbres...) et selon les directions dans lesquelles émettent les antennes, la distance de sécurité avec ces infrastructures varie. L'idéal est de pouvoir faire des mesures des champs électriques présents. Je déconseille de s'installer à moins de 500 mètres d'une antenne même si elle n'émet pas dans notre direction.

### **Dans le logement:**

- Travaux de rénovation, d'isolation : avec des matériaux aussi naturels que possible (bois brut non traité, chaux, chanvre, paille, terre, peintures et pigments naturels...).
- Ameublement : meubles en matières naturelles, autant que possible. Les magasins qui vendent des meubles anciens d'occasion sont de très bons lieux d'approvisionnement. Le bois brut, non ou peu traité avec des produits chimiques moderne est l'idéal. Les meubles fabriqués à la main sont particulièrement précieux. On peut peindre les meubles avec des peintures naturelles comme la peinture à la farine teinte avec des ocres et autres pigments naturels, avec de la peinture à l'œuf (tempera), etc...
- Lingerie : elle doit absolument être en matières naturelles (lit en bois, matelas en laine ou coton, couvertures en laine, lin, chanvre, coton, duvet, peaux...), sans métal. Éviter le latex.
- Vêtements et chaussures : l'idéal, ce sont les tissus bio non-teints, la laine non-teintée dont on sent encore le suint, la laine tissée à la main (au métier à tisser), le lin, le chanvre, ou le coton, les peaux et fourrures naturelles (de préférence obtenues par tannage végétal), le cuir, les teintures végétales quand on souhaite de la couleur. Si vous pouvez porter des sabots en bois (100% bois), ça peut être une option. Suggestion : chaussons en feutre de laine ou peau de mouton, moccassins en peau, chaussures en cuir aux semelles plein cuir, espadrilles avec semelles en corde et peu ou pas de caoutchouc...  
Se méfier des vêtements modernes étiquetés « 100% coton » qui contiennent en réalité des élastiques (en synthétique ou caoutchouc, par exemple toutes les chaussettes, même « bio »), des fermetures éclair/zip (métal ou plastique)...
- Éclairage : éviter les éclairages modernes très riches en lumière bleue. Préférer les lumières aux teintes chaudes, les ampoules à incandescence. Ne mettre aucun éclairage permanent dans le jardin (exemple : éclairage solaire qui s'allume automatiquement chaque soir), aucun système à détecteur de mouvement.  
Se protéger autant que possible de la lumière des écrans de télévision et d'ordinateurs, smartphones, etc... Installer des logiciels qui filtrent la lumière bleue et qui rendent l'écran orangé, comme f.lux.
- Hygiène : savon de Marseille bio, shampoing bio, baumes et crèmes hydratants/protecteurs bio, aussi naturels que possible. Graisses animale (graisse de bœuf clarifiée). Pour les dents : bicarbonate de soude ou charbon activé en poudre surfine, et bain de bouche à l'huile, dentifrice bio.  
La graisse de bœuf purifiée (presque pas odorante) est obtenue en la faisant fondre au bain marie avec un peu d'eau bien salée, filtrer avec un tamis en inox, laisser la graisse figer à la surface de l'eau, jeter l'eau quand la graisse a figé, répéter l'opération une ou deux fois, filtrer avec une étamine en tissu bio, s'assurer qu'il ne reste pas d'eau dans le produit fini avant stockage (de l'eau a tendance à rester au fond du récipient contenant la graisse liquide chaude, donc éviter de mettre en bocal le fond du récipient contenant cette graisse liquide). Pour mes contemporains, voir sur Internet les vidéos et articles sur ce thème « How to render tallow », comme par exemple le site et la chaîne Youtube de Marisa Tolsma : Bumblebee Apothecary.
- Cuisine : ustensiles de cuisson en acier inoxydable, en terre cuite, en fonte, en verre.  
Vaisselle en terre cuite, verre, inox, bois.

### **Hygiène électromagnétique :**

- Utiliser aussi peu que possible d'appareils électriques.
- Disjoncter l'électricité quand on va se coucher.



- Éviter d'avoir des câbles et prises électriques à proximité du lit (dans les murs, les sols, les plafonds).
- Opter pour des connexions Internet 100% filaires (câbles Ethernet), bien penser à éteindre le wifi et le bluetooth sur tous les appareils électriques qui en sont équipés.
- Opter pour un téléphone fixe filaire.
- Se servir le moins possible des téléphones portables, les laisser éteints ou en mode avion autant que possible.
- Équiper le logement d'une bonne prise de terre (0-5 Ohms). Faire en sorte d'avoir une prise de terre dans chaque pièce (même si les électriciens vous disent que c'est inutile : il vaut mieux pouvoir brancher sur une prise de terre tous les appareils qui peuvent l'être, en particulier ceux dont on se sert souvent : ordinateur, appareils de cuisine...).

### **Hygiène lumineuse :**

- Éviter autant que possible de s'exposer aux pollutions lumineuses, aux lumières artificielles.
- Pour éclairer le logement, opter pour des ampoules qui diffusent une lumière aux teintes chaudes/jaunes-orangées.
- Pour les cérémonies, opter pour des bougies et/ou une lampe à pétrole. La lampe à pétrole, comme les « lampes tempêtes » ont l'avantage de pouvoir être utilisées dehors, même quand il y a du vent. Elles émettent des fumées, si bien qu'il vaut mieux éviter de les utiliser longtemps dans un local non-ventilé.
- Le feu, pendant la cérémonie, fournit parfois toute la lumière dont on a besoin en extérieur. La Lune peut aussi être une alliée particulièrement merveilleuse !

### **Chauffage :**

- Éviter les appareils qui fonctionnent à l'électricité.
- Opter pour les poêles ou cuisinières à bois-bûches.
- Pendant une cérémonie, il me semble indispensable d'avoir un feu. Un poêle à bois moderne convient tout à fait, tant qu'il fonctionne sans électricité (éviter les poêle-bouilleurs, ou bien prévoir un poêle d'appoint, en plus du poêle-bouilleur, qui s'avérera bien utile en cas de coupure de courant).

**Nid régénérant :** le corps « détox », se purifie à chaque instant qui passe, cependant une grande partie des processus de détox et de régénération du corps se déroulent surtout la nuit, quand le corps est complètement au repos, immobile, pendant le sommeil. C'est là que le système nerveux parasympathique, surnommé par certains le « guérisseur », peut s'activer au maximum et prendre pleinement le dessus sur le système nerveux ortosympathique. C'est là que le taux des hormones du stress doit être au plus bas, pour que le système nerveux ortosympathique puisse se mettre en sourdine, pour qu'un maximum de déchets et de toxines puissent être neutralisé et évacué. S'il y a des facteurs environnementaux qui stressent le corps pendant la nuit, c'est à dire des éléments qui stimulent l'ortosympathique, comme des bruits de voisinages, une voie ferrée, de la lumière artificielle, un compagnon qui ronfle, qui remue, ou qui abuse de nous, des pollutions électromagnétiques, des Composés Organiques Volatiles qui émanent de la literie... A force d'habitude, on n'y fera peut-être plus ou moins attention, on ne percevra ou on n'identifiera peut-être même pas cela en tant que nuisance (oui, même des abus peuvent être considérés comme « normaux » : en Occident, on a longtemps appelé ça le « devoir conjugal »), pourtant ils agiront et empêcheront le corps de travailler au mieux.

C'est pour cette raison qu'il est particulièrement important de prendre soin du choix de notre literie, et du lieu dans lequel on va se régénérer, de façon à ce qu'on soit alors exposé à un maximum de facteurs environnementaux propices à la régénération, ou du moins, de façon à ce qu'on ne soit pas exposé à de trop nombreux facteurs qui entravent la régénération. Ainsi, même quand j'ai un amant, un compagnon, je dors seule, dans une chambre à part, c'est non-négociable.

C'est pour cela que j'insiste sur le choix des matériaux qui constituent le lit, et même toute la chambre : j'affirme qu'ils doivent être naturels car ils doivent être naturels, en particulier pour un praticien. Les matériaux peuvent avoir des effets chimiques et électromagnétiques, non seulement au contact de la peau, mais aussi à distance. Quand je vis une cérémonie particulièrement éprouvante, que je vais me coucher en plein milieu de la nuit après avoir été très éprouvée sur le plan physique, psycho-émotionnel et spirituel, et qu'il n'y a aucun humain incarné compétent en soins (physique, psycho-émotionnels et spirituels) pour me servir une tisane, pour me faire un massage, pour me rassurer..., alors mon lit doit être mon meilleur allié. Je dois savoir que je vais me coucher dans quelque chose qui honore mon corps aussi bien que possible et qui lui prodigue les meilleures conditions possibles pour qu'elle puisse faire tous les travaux de réparation dont elle a besoin (mon corps est un corps femelle, alors j'écris « elle », bien que ce soit incorrect sur le plan grammatical). Mon lit, ma chambre, ma maison, voilà mon nid régénérant. Et c'est ainsi que je suis capable de tenir une cérémonie environ toutes les 3 semaines. Je ne pourrais pas le faire aussi souvent dans des conditions moins propices.

Dans l'idéal, je devrais même dormir dehors, mais la météo le permet rarement et, la nuit, même en pleine nature, les bruits sont nombreux. Mon corps n'y est pas habitué, je ne suis pas non plus équipée pour le faire. Ce serait tout un gros chantier que de m'organiser pour dormir dehors, un budget, du temps, de l'énergie. Il faudrait que je

m'accoutume aux bruits plus ou moins naturels (pluie, vent, oiseaux nocturnes, une voiture qui passe de temps en temps à proximité, un taureau qui s'échappe de son pré, les avions...). Il faudrait que je trouve une tente en matériaux perspirant, que je dorme tout de même sur un sommier/structure en bois pour être protégée de l'humidité du sol... Je ne suis pas sûre que cela serait très productif, quoi que j'ambitionne de devenir capable de le faire d'ici quelques années. Pour le moment, je préfère opter pour une maison qui ressemble autant que possible à une sorte de grotte, constituées de nombreux matériaux naturels. La nuit, quand la température de l'air le permet, quand il ne pleut pas, je laisse la fenêtre entrouverte (le bruit de la pluie a tendance à me maintenir éveillée).

Si vous trouvez que tout cela est beaucoup, si vous n'êtes prêt à investir dans votre pratique que 10% de vos revenus, de votre temps, de votre énergie et de votre patrimoine, alors il vous sera rendu à hauteur de cet investissement. Bien sûr, si vous avez des enfants, des personnes qui dépendent de vous financièrement, vous devez alors avant tout agir de façon à assumer vos responsabilités !

La pratique est pour ceux qui sont prêts à miser tout ce qu'ils ont sur elle, à donner tout ce qu'ils ont pour elle. La pratique est non pour les tièdes mais pour les enflammés, pour les incandescents qui tolèrent de se consumer entièrement afin que leur lumière porte loin.

### **Détox de l'esprit**

**L'engagement, la dévotion :** L'utilisation des psychédéliques, comme les Psilocybe, a la réputation de nous aider à nous libérer de nos croyances limitantes, de nos préjugés, de tous les comportements et croyances néfastes qui nous sont transmis pendant notre éducation, ce que l'on appelle des « formatages » sociétaux. Ils ont la réputation de nous aider à nous émanciper et à retrouver notre être profond, un meilleur niveau de conscience, à renouer avec notre nature et avec la nature du monde autour de nous, à guérir notre esprit, à le « détoxifier ».

Ça, c'est sur le papier, en théorie. En fonction de l'intention avec laquelle ils sont utilisés, ils vont pouvoir produire ce genre d'effet, ou pas, et cette detox psycho-émotionnelle, socio-culturelle, voir spirituelle sera toujours un long processus. Croire qu'elle peut être totale en une seule expérience ou quelques unes, c'est un mirage. En fonction de la dose, de l'état de santé de la personne qui les consomme, en fonction de son environnement, de ce qu'elle a dans les dents (mercure et/ou autres métaux...), de ce qu'elle mange (éventuelles carences nutritionnelles, ou surcharges...), en fonction des efforts qu'elle est prête à faire pour évoluer, progresser, guérir, en fonction de sa sincérité, de sa capacité à se remettre réellement en question... Les effets d'une « médecine » pourront varier grandement. Elles ne sont pas des panacées. Les psilocybe sont sans doute de grands alliés dans mon travail de purification, de détoxification de mon corps et de mon esprit. Ils m'ont permis de prendre conscience de nombreux facteurs environnementaux qui entravaient ce processus, comme lorsqu'ils m'ont aidée à prendre conscience de l'impact du mercure que j'avais dans les dents, où quand ils m'ont aidée à prendre conscience de l'importance de la mise à la terre du corps sur le plan électrique. Ils m'ont aidée dans ce sens-là car mon intention était tournée dans ce sens là. Je demandais guérison de façon répétée, j'avais conscience que les facteurs environnementaux qui affectent la santé sont nombreux, et j'ai une dévotion totale envers ce processus de guérison. Déjà en 2015, j'étais entièrement engagée sur ce chemin. Certains de mes contemporains observent cette dévotion de loin et ils la considèrent sans doute comme maladivement obsessionnelle. La dévotion, de nos jours, est souvent vue comme suspecte. La plupart des gens veulent être libres comme l'air. Bien. Cela les conduit malheureusement à développer la stabilité et l'endurance d'une feuille morte. Ils ne veulent plus s'engager à grand chose, en dehors de leurs besoins les plus personnels. Beaucoup considèrent la discipline comme une forme de torture. Et comment développer des compétences, comment développer un art avec beaucoup d'indiscipline ? En étudiant juste 5 minutes, une fois par semaine ?

Quand les anthropologues racontent que, dans les sociétés indigènes, la pratique fait peur à beaucoup de gens, que personne ne veut devenir chamane, des occidentaux ricanent et ne comprennent pas pourquoi. Ils croient qu'il s'agit d'une immaturité, d'une faiblesse, d'un manque de courage de la part de ces indigènes. Ici, en Occident, le chamanisme est présenté et vendu comme quelque chose de si facile, comme une pratique sans grand danger. Ce serait ridicule d'en avoir peur, voyons ! Ce ne serait que de la superstition !

Je crois qu'il suffit d'avoir lu ce chapitre jusqu'ici pour avoir un bon exemple de quelques raisons pour lesquelles le mode de vie du praticien rebute, tant il est éloigné des préoccupations de ses contemporains, tant ses priorités sont décalées par rapport à celles de ses voisins, et tant il fait preuve d'obstination à nager à contre-courant. Mon mode de vie ne fait pas envie, pourtant c'est tout ce mode de vie qui me permet d'en arriver où j'en suis.

Sur le plan psychologique, relationnel, spirituel, cela nécessite aussi certaines mesures drastiques qui ne plaisent pas à tout le monde et qui semblent excessives à la plupart des personnes que je croise.

**Authenticité, congruence :** la base de mon hygiène psycho-émotionnelle et spirituelle est ce que certains appellent authenticité, ou congruence, une authenticité radicale. Ma formatrice en psychologie, pendant ma dernière année de formation en naturopathie (2015), utilisait ce mot « congruence » et je crois qu'il est un peu difficile à saisir (pour

moi, en tout cas) et je lui préfère le mot « authenticité ».

Être en congruence, ou authentique, consiste à être toujours à l'écoute de ce qui est, en nous et au-delà de nous, à chercher à être autant que possible en contact avec le réel, la réalité, la vérité. La recherche d'authenticité mène à être à l'écoute de nos sentiments, de nos pensées, de nos besoins et de nos désirs, de savoir concevoir et exprimer tout cela clairement, de s'y adapter, et d'agir en conséquence, avec éthique, honnêteté, transparence, bienveillance et empathie pour autrui. Je conçois l'authenticité comme un effort de perception aussi objective que possible de moi et de tout ce qui m'entoure : qu'est-ce qui est vrai et réel en moi et autour de moi ? L'authenticité est un état autant qu'une quête, quelque chose qui est là et qui doit grandir et devenir plus vaste, plus juste, plus clair et plus solide, toujours, tout le temps. Comme disait Bouddha, la seule chose permanente, c'est le changement !

Par exemple il ne s'agit pas uniquement de voir qu'un enfant pleure, de comprendre qu'il est triste, et d'être triste pour lui, et puis de rester là sans rien faire. Il s'agit aussi d'être capable de le consoler de façon empathique et adaptée à son âge. On ne console pas un petit garçon de 12 ans comme on console un bébé ou un mari et on ne console pas quelqu'un quand on a 12 ans comme lorsqu'on est devenu un adulte thérapeute, avec beaucoup d'expérience et de compassion. On n'offre pas un bonbon pour consoler la peine. On ne fait pas de longs discours. Pour consoler, on doit prendre le temps d'écouter les pleurs, offrir un espace à la peine, tolérer sa présence, aider la personne à exprimer ce qui lui cause du chagrin, accueillir la tristesse, ce qui lui permet en général de passer. Un sentiment reconnu permet d'être intégré, comme digéré, assimilé. Notre corps et notre esprit s'y adaptent et nos capacités d'adaptation sont aussi nos capacités de résilience, de guérison. Comme quand on se cogne, avec un peu de temps, parfois un massage, parfois des soins qui aide l'hématome à se résorber s'il est important, petit à petit, la douleur passe, le corps guéri. C'est la même chose pour les douleurs et les blessures psycho-émotionnelles.

Mon ardeur à cultiver mon authenticité et à améliorer ma perception du réel me viennent de je ne sais où. C'est quelque chose que j'ai vissé au corps et à l'esprit depuis toujours. Je ne l'explique pas. J'ai une sorte d'incompatibilité avec le mensonge, la dissimulation, la manipulation, les cachotteries, les secrets... Bien sûr, parfois il m'arrive de mentir. Quand quelqu'un me demande « *Comment ça va ?* », je ne réponds pas toujours parfaitement la vérité, pour tout un tas de raisons compliquées que j'ai apprises petit à petit. Par exemple, les gens qui posent cette question, n'ont pas toujours vraiment envie d'entendre la vraie réponse. Parfois, on ne les connaît pas suffisamment pour pouvoir leur faire confiance et leur confier ce qui nous préoccupe au moment présent... Parfois, on se trompe. Parfois aussi, j'ai usé du mensonge ou de la dissimulation sciemment, par honte de la vérité, ou pour me protéger de ce que j'estimais être une personne malhonnête..., mais quand je le fais cela me met dans un tel embarras, cela me gêne tellement que j'évite autant que possible de le faire. J'ai appris avec le temps que la capacité à mentir, à se dissimuler..., peut parfois nous sauver la vie. Elle peut sauver la vie du mulot, que cherche à échapper au renard. J'ai appris à avoir du respect pour le mensonge, mais il doit être utilisé avec grande parcimonie au quotidien. Nous ne sommes pas tous ni toujours des mulots qui devons échapper au renard.

Toujours, dans la mesure du possible, je m'efforce d'avancer dans le monde, dans la vie, en toute sincérité, en toute honnêteté, en toute transparence. Je crois que c'est en partie cela qui m'aide à garder la tête sur les épaules, à rester centrée, ancrée dans le réel, quand bien même oui, j'écris un livre d'esotérisme et une très large partie de la population humaine considère cela comme aussi réel qu'un mensonge ou qu'un délire de malade mental.

**Soin psychologique :** Quand on a une jambe cassée, avec une fracture ouverte, ce n'est pas en prenant des anesthésiants qu'on guéri correctement. C'est en demandant de l'aide à un chirurgien, qui va anesthésier le corps pour pouvoir le réparer correctement. Ensuite, il faudra porter un plâtre pendant quelques semaines, et aussi faire des soins de rééducation afin de récupérer toutes nos capacités.

Parfois, sur le plan psycho-émotionnel, on vit des choses qui génèrent des traumatismes de l'ampleur d'une fracture, voir d'une fracture ouverte. On a alors besoin de l'aide de quelqu'un, avec qui on va pouvoir parler de ce qui nous fait mal, qui va nous aider à assimiler les causes de la souffrance, à y faire face, à nous y adapter de telle façon que notre esprit se retrouvera en position de s'adapter et de guérir petit à petit.

De nos jours, beaucoup d'humains, lorsqu'ils vivent un traumatisme psycho-émotionnel, ne reçoivent pas ce genre de soin. Parfois le traumatisme survient pendant l'enfance, quand les humains sont encore incapables de parler, ou quand l'entourage ignore tout des soins à apporter à la souffrance. Ou bien l'humain a honte de son état et préfère le cacher plutôt que de le solutionner. Alors, l'état des personnes en souffrance se dégrade et elles doivent apprendre à survivre en occultant le traumatisme. La situation se dégrade, comme si elles essayaient de vivre avec un bout d'os cassé qui leur sort du mollet. Elles consomment parfois des psychotropes pour supporter la douleur, pour tolérer de marcher avec une jambe cassée, elles dissimulent leur état et tout ce que leur blessure les empêche de faire... Un animal blessé se cache. C'est normal. Soit il parvient à guérir, soit il meurt.

Les humains ont développé de nombreux arts de guérison de façon à ce qu'un humain ou un animal blessé qui mourraient s'il était seul, puisse survivre, et même complètement guérir.

Mais ces arts de la guérison sont imparfaits, ils ont été aussi beaucoup pervertis, et nous devons toujours travailler à leur perfectionnement. De nos jours, ceux qui prennent soin des douleurs et traumatismes psycho-émotionnels sont

les médecins psychiatres, les psychologues ou les psychothérapeutes. En France, leur pratique est souvent influencée par la psychanalyse, qui n'est pas une technique de guérison (comme le disait son créateur, Sigmund Freud lui-même, né en 1886, mort en 1939). Les dogmes de la psychanalyse obscurcissent le jugement, le discernement de ces thérapeutes, qui sont alors dans l'incapacité d'aider les gens à guérir correctement. Comme les gens ne guérissent pas, on leur prescrit des psychotropes, comme des benzodiazépines, des antidépresseurs, des anxiolytiques..., où ils en prennent d'autres et en abusent, comme l'alcool ou le cannabis. Et ces substances entravent encore plus les capacités d'adaptation, de prise de conscience, de résilience et de guérison du corps et de l'esprit.

C'est un cercle vicieux.

En cas de besoin, je recommande plutôt d'aller voir les psychologues cognitivistes, très ancrés dans les neurosciences, dont les méthodes sont plus fiables que celles des psychanalystes ou des professionnels qui ne se définissent pas comme tel mais qui se sentent en grande affinité avec Sigmund Freud (1886-1939), Carl Gustav Jung (1875-1961), Françoise Dolto (1908-1988) ou Jacques Lacan (1901-1981).

Références : le Livre noir de la psychanalyse, d'un collectif d'auteurs, sous la direction de Catherine Meyer ; le travail de Sophie Robert, Jacques Van Rillaer...

**Le soin par la parole et l'écoute** : les soins psychologiques sont basés sur une technique thérapeutique connue depuis l'Antiquité, qui consiste à ce que la personne souffrante parle en toute sincérité au thérapeute, qui va l'écouter en toute sincérité. On en revient à la notion d'authenticité : pour que cela fonctionne, il est indispensable que :

- il y ait demande et intention de guérison,
- la personne souffrante cherche à être aussi sincère que possible dans ses propos,
- le thérapeute l'écoute vraiment et qu'il ou elle ait vraiment l'intention de contribuer à la guérison, et de comprendre ce qui est dit, ressenti et vécu, sans l'interpréter.

La psychanalyse ne peut pas aider les gens à aller mieux, entre autre parce que, d'après Freud lui-même, l'analyste ne doit pas avoir le désir de guérir son client. La psychanalyse consiste aussi à tout interpréter et à ressasser sans cesse les vieilles blessures, et à en blâmer autrui (les parents, les grands-parents... Tous les ancêtres). La psychanalyse s'oppose à la piété filiale, au respect des Ancêtres, et c'est une grande calamité.

En psychanalyse jungienne, par exemple, tout devient symbole, symbolique, archétype, synchronicités... Le réel est pour ainsi dire converti en une belle fantasmagorie brumeuse et fascinante. Prendre du recul, mettre à distance le vécu pour l'observer et y réfléchir est parfois nécessaire, mais s'en détacher en le travestissant, cela tend à entraver l'intégration telle qu'il est, dans toute sa brutalité, dans toute sa beauté. C'est un peu ce qui se passe quand on travestit des aliments par des processus de transformation industriels, comme quand on transforme un œuf en poudre lyophilisée : l'œuf perd alors une grande partie de ses vertus nutritionnelles et ne nourrit pas aussi bien que s'il était frais. A force d'interprétation, le réel perd ses propriétés nourrissantes, propice à notre croissance, à nos apprentissages, à notre évolution.

Le thérapeute aide aussi activement la personne souffrante à formuler sa pensée, ses émotions et ses sentiments aussi clairement que possible. Cela se rapproche de la technique de la « maïeutique », technique inventée par Socrate : l'art d'accoucher la pensée de quelqu'un, et par là même, l'art de l'aider à accoucher en quelque sorte de lui-même.

Je crois qu'il peut être utile que le praticien ou apprenti praticien ait eu ce genre de relation avec un thérapeute par le passé, au moins pendant quelques mois, de façon à commencer à apprendre à accoucher de lui-même par le biais du questionnement et de l'introspection, avec authenticité.

En France actuellement, on parle aussi de « relation d'aide ». Il existe des formations relativement courtes à la relation d'aide. Ce genre de formation est indispensable pour tout thérapeute et, le praticien ayant en partie un rôle de thérapeute, il est bon qu'il connaisse le cadre éthique, déontologique, de la relation d'aide et qu'il maîtrise des notions de base de psychologie et de neurosciences. Personnellement, j'ai suivi une psychothérapie pendant 8 ans (2000-2008), puis ma formation en naturopathie m'a enseigné les bases de la relation d'aide, du soutien psychologique. Je ne suis pas thérapeute, du point de vue de mes contemporains, mais j'ai de bonnes notions de base en la matière. Ma psychothérapeute n'était pas une cognitiviste, sa pratique était très influencée par la psychanalyse, elle manquait de compétences en neurosciences, si bien que ses soins ont longtemps manqué la cible, mais elle m'écoutait vraiment sincèrement et je lui parlais tout aussi sincèrement.

La pratique, la communication avec les esprits, me donne l'occasion de pratiquer parfois cette relation d'aide ainsi qu'une certaine maïeutique : les personnes en souffrance, que j'écoute et que je m'efforce de comprendre, ce sont en général les esprits et la plupart d'entre eux ne parlent pas ma langue, ni aucune autre. La plupart n'ont pas ou plus de bouche pour parler. Ils communiquent autrement que par le langage verbal. Moi de mon côté, je me dois de transcrire ce que je comprends à voix haute, je me dois de m'efforcer de comprendre les peines, les motivations, le vécu de ces esprits et je me dois de les aider à comprendre la situation dans laquelle ils sont, dans laquelle nous

sommes tous, afin que nous puissions l'harmoniser ensemble et, ensemble, grandir et guérir.

**Les relations :** je l'ai déjà écrit, la pratique consiste à créer et à tisser des relations avec les esprits et à améliorer les relations existantes.

Que ce soit une relation avec un thérapeute, avec un membre de notre famille, un voisin, un esprit... Nous avons tous beaucoup de relations. Prendre soin de nos relations, chercher toujours à les améliorer ou à les maintenir bonnes, c'est un art délicat, difficile à maîtriser. Nos capacités à être en relation sont en partie innées, et en partie acquises, parfois plus ou moins endommagées, malades, perverses. L'état de nos relations dépend en partie de nous, de notre état de santé, de nos compétences..., et en partie d'autrui, de son état de santé, de ses compétences... Certaines relations sont inconscientes, nous ne les voyons pas comme telles. Par exemple, nous avons une relation avec les animaux et les plantes que nous consommons. Nous avons une relation avec les personnes qui ont construit notre logement, avec ceux qui ont fabriqués nos vêtements, avec tous ceux qui ont pris soin de nous par le passé... Pas seulement avec les gens à qui nous disons « bonjour » quand nous les voyons.

Travailler à prendre soin de nos relations, au quotidien, c'est une des techniques qui contribue à la détox de l'esprit. Prendre 5 minutes pour discuter avec un voisin de quelque chose qui l'intéresse, plutôt que de le saluer de loin, même quand on est un peu pressé, ou bien bénir les Ancêtres, quels qu'ils soient, c'est ce genre de petit effort qu'on peut faire au quotidien pour tisser du lien et accoucher d'un état de conscience plus pur, plus abouti, plus réalisé. Négliger des relations, les maltraiter, faire des choses qui blessent, médire et maudire, insulter, ne jamais s'excuser quand on se rend compte qu'on a blessé quelqu'un, refuser d'accepter les excuses sincères de quelqu'un qui est désolé de nous avoir blessé, rejeter quelqu'un parce qu'il a un handicap, une maladie, parce qu'il n'est pas aussi performant que nous, cultiver la rancœur, la haine, ou au contraire diaboliser la colère, se laisser dominer par nos peurs, par la suspicion, la volonté de domination, la malhonnêteté, le mensonge, le déni... Tant de choses peuvent obscurcir et entacher notre esprit. Je n'en ferai pas la liste ici. Il revient à chacun de faire son examen de conscience et de chercher à se « détoxifier » de ce qui le pollue, ce qui l'intoxique et le rend malade.

Se faire aider d'un psychologue, ne serait-ce que ponctuellement, me semble utile, voir indispensable.

**Tantra, sexe :** Dans beaucoup de traditions, les pratiques sexuelles – avec un ou des partenaires, ou bien les plaisirs solitaires – s'opposent à la vie spirituelle. Le sexe est souvent considéré comme quelque chose de sale, de vulgaire, de rabaissant, d'impur. Personnellement, je constate qu'il peut servir le développement et la connaissance de soi et d'autrui, à condition d'être pratiqué en toute connaissance de cause, c'est à dire non comme une manie, une passion égocentrique, mais plutôt comme un moment de méditation active, ou comme un art martial, c'est à dire en étant centrée sur le Cœur et sur la relation respectueuse au partenaire.

Il peut servir de support de pratique méditative, tout autant que le ménage ou le jardinage. Il peut servir à développer nos capacités relationnelles (avec soi, notre corps, et autrui), tout autant que prendre le thé avec quelqu'un, ou avoir un emploi ou pratiquer un sport. Si je mentionne parfois le Tantra dans ce livre, certains de mes contemporains auront tendance à croire que j'ai donc des pratiques sexuelles particulières, et d'une certaine façon, c'est un peu le cas, mais pas dans le sens où mes contemporains l'entendent actuellement. Actuellement, « tantrisme » est souvent synonyme de « vie sexuelle débridée », et « massage tantrique » est synonyme en réalité de « massage érotique » qui vise à donner du plaisir, alors que si on lit la biographie de Padmasambhava, aussi appelé Padmakara ([padmakara], nom que mon esprit-guide préfère), grand maître tantrika (8-9ème siècle), on n'y trouve pas mention de sexe mais plutôt de domptage/dressage d'esprits, autrement dit d'une certaine forme de chamanisme. L'association systématique et quasi exclusive du Tantra avec le sexe est une vision occidentale dévoyée du Tantra qui, certes, d'après le peu que j'en sais, incluait à l'origine, des rites d'ordres sexuels (dans la Voie de la Main Gauche), mais il s'agissait là de rites, et non de massages érotiques avec des partenaires qui pensent autant à la spiritualité que je pense au football.

Il m'est arrivé d'avoir des expériences relativement hors-normes en matière de sexualité. Le sexe a fait parti des sujets auxquels je me suis intéressée, comme je me suis intéressée à de nombreux sujets relatifs à la santé physique et psychologique. Je m'y suis intéressée comme une sexologue s'y intéresse, ou comme un pratiquant du Yoga s'intéresse au Yoga. Et puis je m'en suis quelque peu détachée.

Quand j'ai commencé à faire des cérémonies en 2018, j'étais célibataire. Le sexe avec un partenaire ne faisait pas partie de ma vie à ce moment là. Puis j'ai passé 1 an 1/2 en couple, de 2019 à 2021 et le sexe a fait à nouveau parti de ma vie pendant toute la durée de cette relation, sans que cela n'entrave ma pratique, ni sans que cela ne l'entache d'une quelconque souillure... A ma connaissance !

Le Tantra, globalement, invite à transcender l'incarnation en s'immergeant dans la matière et dans les perceptions, plutôt qu'en cherchant à s'en détacher, plutôt qu'en cherchant à rejeter tout ce qui est matériel, que ce soit les tâches du quotidien, le sexe, la nourriture, l'ivresse, les émotions violentes... Un tantrika ne cherche bien sûr pas à transformer sa vie en orgie mais à vivre pleinement chaque instant du quotidien, en s'efforçant de le sublimer et de se servir de chaque geste comme support de méditation, de contemplation de la réalité, d'exercice de présence :

rester présent, quelque soit notre occupation. L'attention et l'intention sont portées sur la réalisation de ce qui est, à chaque instant, ici et maintenant, qu'on soit en train de se brosser les dents, de planter des pommes de terre, d'embrasser quelqu'un... Ici et maintenant, qu'est-ce qui est vrai, qu'est-ce qui est réel ?

Cette démarche est associée à la conviction que notre être, notre véritable nature est lumière, conscience, beauté, déjà réalisée, pleine et entière, de toute éternité, que seuls des « voiles » obscurcissent cette véritable nature (« voiles » : croyances, ignorance, préjugés, égocentrisme...). Toutes les activités du quotidien vont être des opportunités pour œuvrer à dissiper ces voiles. Dans ce cadre-là, avoir des pratiques jugées tabou par la société peut aider à prendre conscience de notre véritable nature, qui reste lumineuse même lorsque nous sommes les deux pieds dans les excréments, même lorsque nous faisons quelque chose de réprouvé par la société. Certaines pratiques du Tantra peuvent paraître « extrêmes » et je ne suis pas sûre qu'il soit indispensable d'avoir des pratiques considérées comme particulièrement extrêmes (comme de consommer des morceaux de cadavre humains) pour parvenir à la réalisation. De nos jours, consommer de la viande de bœuf est déjà suffisamment « extrême » comme ça, tant ses qualités nutritionnelles et l'impact environnemental de l'élevage bovin sont décriés par une large partie de la population ! Je crois que se focaliser sur la quête de l'extrême risque de nous distraire de la richesse de l'instant présent, de l'ici et maintenant, qui reste précieux même lorsque nous sommes en train de faire quelque chose de très banal. Chercher à secouer le self/l'ego/le moi et notre perception du bien et du mal dans tous les sens peut être dangereux, comme les fortes doses de psychédéliques et autres psychotropes. Ces méthodes sont à manier avec précaution, avec mesure, et doivent être accompagnées d'une bonne ascèse par ailleurs, et du développement du self-control, de la discipline.

Au quotidien, il s'agit de rester capable de construire, autant que de déconstruire, aussi, la discipline, l'ordre, la bienveillance, la compassion, la charité, la générosité, le courage, l'honneur, le soin (en anglais : « care, tend ») et l'éthique doivent toujours être les fondations de la pratique.

Ainsi, concrètement, une des choses qui m'aide à garder les pieds sur terre et à travailler mon ancrage, à me libérer de certains « voiles », c'est mon mode de vie, ma maison, mon poêle à bois, mon jardin, l'immersion dans la nature, mes voisins vaches et taureaux dans les prés autour de chez moi... Je ne peux pas me permettre de passer mes journées « perchées » dans des croyances qui ne mènent nulle part : je dois faire la vaisselle, je dois rentrer du bois dans la cuisine et entretenir le feu tous les jours en hiver, je dois faire la lessive, penser à acheter de nouveaux t-shirts quand mes vieux t-shirts commencent à être troués, je dois réfléchir aux travaux à prévoir pour que la maison soit bien entretenue, pour que les murs ne prennent pas l'eau, pour qu'ils ne s'écroulent pas, je dois gérer mon budget en conséquence... Tout ce quotidien très terre à terre m'aide à me bâtir une discipline, une ascèse, une colonne vertébrale, des racines, m'aide à entretenir et à démontrer ma dévotion au réel, à ce qui est, à ce qui tient debout, à ce qui tient chaud, à ce qui nourrit..., à ce qui sert la Vie. Ainsi, dans ma vision des choses, dans mon quotidien, avoir un bon poêle à bois et un stock de bois pour tenir jusqu'à l'été est plus important que d'avoir un bon amant et avoir un amant ne s'oppose pas à la pratique.

**La fierté :** certains praticiens dont la pratique est ancrée dans les techniques orientales sont parfois familiers de ce qu'on appelle la fierté Vajra ou « Vajra pride » en anglais.

[védzrɐ]. Je le prononce avec l'accent sur [véd], quoi que je le prononce plutôt [vaʒ]. Au début, quand j'ai découvert ces termes, j'ignorais comment prononcer le mot « Vajra ». Sur Internet, on trouve cette transcription : [védzrɐ]. J'ai exploré le sujet en cérémonie et j'en suis arrivée à le prononcer sans le [d], un peu comme vagira : [vaʒira] (du verbe vagir au futur de la 2ème ou 3ème personne du singulier : tu vagiras, il vagira, verbe qui signifie crier, et éventuellement se lamenter). J'en suis arrivée à prononcer Vajra un peu comme « vage-ra », avec l'accent sur le [vaʒ], un [i] comme effacé et un r roulé doux, et un [n] nasal pour « Vajrayana ». Sur Internet, j'ai trouvé beaucoup plus d'information sur ce sujet en anglais qu'en français. C'est une notion importante en Vajrayana, le bouddhisme tantrique. Vajrayana signifie « le chemin ou véhicule de l'éclair ou du diamant ». Dans le Vajrayana, les pratiquants se servent parfois d'une *phurba* (mot tibétain qui se prononce avec un [p] qui sonne à cheval entre le [p] et le [f]), aussi appelée *kila* en sanskrit. Dans ma pratique, je crois que je me sers un peu de ma dague comme d'une *phurba* et quand j'invoque *Vajrakilaya*, cela donne en quelque sorte envie à ma dague de tourner dans ma main (ou cela me donne envie de faire tourner ma dague dans ma main). *Vajrakilaya* semble être l'esprit maître des *phurba* et des dagues utilisées de cette façon.

*Vajrakilaya, tu es béni et plein de bénédictions, et tu es libre ! S'il te plaît, bénis ma dague !*  
*Vajrakilaya, you're blessed and full of blessings, and you're free ! Please bless my dagger !*

La fierté, et ses formes extrêmes, l'orgueil et l'arrogance, sont en général considérés comme des défauts, des péchés, des fautes graves. Pour être quelqu'un de spirituel ou de religieux, il est en général convenu qu'il faut être modeste, humble.

Certes, dans une certaine mesure, mais pas à tord et à travers. L'humilité comme la fierté doivent être dispensées avec discernement, en fonction des circonstances, en fonction des nécessités, en fonction de la personne avec qui

nous interagissons. Être humble et modeste avec quelqu'un qui est en train de nous abuser, de nous mentir, de nous maltraiter..., cela peut être dangereux pour notre sécurité, pour notre santé mentale et physique. A force d'humilité, on peut aussi en arriver à considérer que nous ne sommes pas dignes d'interagir avec des personnes puissantes, comme certains esprits très puissants, alors qu'un esprit est un esprit et que chaque esprit a le droit d'interagir avec tout autre esprit, au moins pour le bénir et lui soumettre des requêtes (prières). Croire que nous ne sommes pas digne d'interagir avec un esprit puissant, c'est ce qu'on appelle une pensée limitante en psychologie cognitive. C'est une entrave à la pratique et même une entrave à la complétude de notre esprit.

Dans le Vajrayana, le développement de la fierté est une nécessité. Il ne s'agit bien sûr pas de n'importe quelle sorte de fierté ou d'orgueil, qui nous mène par exemple à refuser de reconnaître le moindre de nos tords et à refuser d'essayer de les réparer. Je ne parle bien sûr pas de l'orgueil qui compense de façon pathologique une grande immaturité, une personnalité ou un « self »/égo fragiles..., et qui s'oppose au remord.

Je parle au contraire de la fierté qui va nous permettre d'être atteint par la honte et le remords lorsque nous commettons une faute, car la faute commise sera en dissonance avec l'excellence que nous visons. Je parle de la fierté qui va nous donner envie de toujours mieux faire, parce que quelque chose en nous aspire à l'excellence et ce quelque chose en nous a l'intuition que nous pouvons y prétendre, que chacun peut y prétendre. Peut-être que nous ne l'atteindrons pas, mais c'est en essayant que nous pouvons commencer à l'apercevoir, et parfois, à nous en approcher un peu, à la frôler, un peu comme un vieillard déjà très faible qui chercherait à se rapprocher du sommet de l'Himalaya, car il souhaiterait mourir au plus près des cieux. Il sait qu'il n'atteindra jamais ce sommet mais, pas à pas, il s'en rapproche et, parfois, il l'aperçoit à travers un banc de nuage et cela adoucit sa peine et ses vieux jours. Il y a quelque chose qui touche presque à la folie, dans cette forme de fierté. Dans le Vajrayana, elle consiste à se visualiser soi-même comme une déité parfaitement accomplie, image de la complétude ultime. Cette forme de fierté est basée sur la confiance en la valeur inaltérable de notre être profond. Le Lama Tsultrim (femme américaine, née Joan Rousmanière Ewing, en 1947, aux États Unis ; <https://www.taramandala.org/>) la décrit comme « l'estime de soi primordiale », qui préexiste à tout accomplissement et qui ne dépend d'aucun accomplissement, qui est intrinsèque à notre nature, à notre Cœur pleinement éveillé, car le Cœur est toujours pur (voir le chapitre sur le Cœur).

Le Bodhicitta, l'esprit d'éveil, le but ultime de la pratique, consiste à souhaiter qu'on devienne capable d'aider tous les êtres sans exception à se libérer de la souffrance (humains et non-humains, les formes de vie à base-carbone et les autres). C'est un but ambitieux qu'on ne peut pas viser en toute modestie mais uniquement avec beaucoup de fierté. Puisque le Cœur est infiniment pur et que sa pureté est inaltérable, alors quelque chose en moi est capable d'aider tous les êtres à se libérer et j'ambitionne que ce Cœur se réalise pleinement à travers moi et irradie le monde. Il ne s'agit pas forcément de chercher à devenir le plus grand bienfaiteur de l'humanité, puisque cela risquerait de nous faire tomber dans un orgueil vulgaire. Il s'agit d'aspirer à l'éveil pour tous et de cultiver cette intention envers et contre tout, même lorsque les circonstances nous mènent à devenir simple femme de ménage, car un Cœur pur peut contribuer à éclairer un peu ce monde, même quand il est souvent occupé à nettoyer des cuvettes de toilettes. Concrètement, comment puis-je souhaiter que des pédocriminels trouvent l'éveil et la libération, alors que je crois que certains sont malades au delà de toute possibilité de guérison ? Je leur souhaite une mort rapide et sans douleur et que, lorsqu'ils meurent, ils trouvent la paix, que leur esprit retourne à la Lumière, qu'ils y soient guidés, que leur esprit soit pour ainsi dire recyclé par la Lumière, comme une graine malade se décompose dans le sol, en nourrissant le sol sans y fructifier.

Ceci dit, je crois que cette notion de fierté, d'estime de soi primordiale, peut être dévoyée ou mal comprise. Je crois qu'elle peut servir d'excuse à certaines personnes pour justifier l'inaction face à la misère d'autrui. Cela peut conduire à penser que puisque notre Cœur est pur quoi qu'il arrive, alors nous n'avons pas besoin de faire preuve d'acte de générosité, de charité, de faire des efforts pour servir notre communauté, nos proches..., que tout est bien ainsi et que nous pouvons donc passer nos journées assis à méditer ou à regarder la télévision. Or le Cœur appelle à l'action. En fonction de nos capacités, de nos moyens, de nos talents, des opportunités qui se présentent à nous..., chaque petite chose que nous pouvons faire pour autrui, le Cœur appelle à ce que nous le fassions. De mon point de vue, l'éveil et la réalisation passent par l'action, comme le métal doit passer par le feu et le marteau pour devenir une lame tranchante, comme le charbon doit passer par le feu du magma pour se métamorphoser en diamant. Par ces images enflammées que je choisis, on comprendra que ce chemin n'est pas pour les tièdes.

Et encore une fois, quand je parle d'autrui, je ne parle pas uniquement des humains. Ramasser les déchets au bord des routes, dans les rivières, sur les plages, nettoyer les décharges sauvages... Ce genre de chose fait partie des services que l'on peut offrir à la communauté des humains et des non-humains, seul ou avec l'aide d'autres personnes. Agir ainsi, faire l'effort de s'abaisser à des gestes considérés comme « salissant », que ce soit faire du ménage chez des personnes âgées ou ramasser des déchets, bénévolement ou pas, c'est ce genre de chose qui contribue à nous purifier. On a toujours conscience, en le faisant, que c'est un geste infime qui ne changera pas la face du monde, et qui, pourtant, œuvre à l'éclairer au moins un peu. Nous sommes à la fois minuscule et infiniment immense. C'est en œuvrant et en cheminant quelque part entre ces deux extrêmes que nous pouvons grandir,

apprendre, avancer..., briller et advenir.

Enfin, la fierté, voir l'orgueil les plus communs, sont parfois mes meilleures alliés, mes meilleures protections quand il s'agit d'éviter de faire quelque chose de véritablement « salissant », quelque chose qui serait vraiment petit, moche, sale, rabaissant.... Autrement dit, du mauvais karma : par exemple mentir pour rien, ne pas honorer un rendez-vous sans donner d'explication, sans s'excuser, fuir dans une situation pénible, privilégier mon confort au-delà du raisonnable, au détriment du bien commun, me soucier uniquement de mon propre sort et envoyer le reste du monde se faire cuire un œuf... Ce genre de chose, j'évite de le faire en partie par fierté. Je ne peux pas toujours être fière de ce que je fais, tant c'est souvent insignifiant, mais au moins je n'ai pas à avoir honte de moi pour des raisons minables.

Préserver et prendre soin de mon estime de moi, agir autant que possible de façon à pouvoir être une personne de valeur, me permet de cultiver l'assurance que ma personne, ma parole et mes actes ont de la valeur et que je mérite d'être écoutée. Je cultive ainsi ma confiance en moi, en ma valeur, et cette certitude d'être un esprit bienveillant m'aide dans les moments les plus difficiles, y compris en cérémonie, quand je rencontre des résistances particulièrement violentes et désorganisatrices (esprits agressifs, malédictions, fantômes...).

**La bénédiction, technique de purification** : voir le chapitre sur la bénédiction.

**Le Cœur, la foi** : Voir aussi le chapitre sur le Cœur.

Le germe de notre être, incorruptible, éternellement pur et lumineux, c'est ce que j'appelle le Cœur. Il siège là, à travers nous, et mon esprit-guide m'a dit que c'est ce que certains mystiques ont appelé Dieu.

Quand j'avais 8 ans, j'ai eu ma seule expérience véritablement mystique, à jeun. Je l'ai racontée à ma mère récemment, qui me parlait du livre d'André Frossard : « Dieu existe, je l'ai rencontré ». J'essayais de lui expliquer que les expériences mystiques, telle que celle vécue par André Frossard, sont probablement plus communes qu'on ne le croit, que tous ceux qui en vivent une n'en font pas forcément un livre, surtout quand cette expérience leur arrive quand ils sont enfants et qu'ils savent encore à peine parler, et encore moins écrire en de beaux termes littéraires. Et tout le monde n'interprète pas forcément une expérience mystique, numineuse, comme une « rencontre » avec « Dieu ». Un enfant qui va à la messe une fois de temps en temps, et qui s'y ennui beaucoup, qui va au catéchisme, mais sans rien y comprendre, lorsqu'il vit une expérience mystique, il n'a aucun référentiel pour l'interpréter à la mode catholique, ou musulmane, ou bouddhiste, ou que sais-je, et je crois que c'est très bien comme ça.

Quand j'avais environ 8 ans, un après-midi, à la maison, j'étais assise sur le lit de la chambre d'ami, seule, au calme. Je faisais un pompon en laine, pour un projet scolaire. Il s'agissait d'enrouler de la laine blanche autour d'un disque en carton évidé (probablement de la laine synthétique). Quand le centre du disque est complètement rempli de laine, on coupe la laine le long de la tranche du disque et cela fait un pompon, comme une boule de laine. J'étais donc occupée à cela, très soigneusement, geste simple et répétitif mais requérant tout de même de la concentration (d'autant que je ne suis pas très habile de mes mains). J'enroulais la laine, j'enroulais la laine... Soudain, dans ma tête, j'eus ce qu'on peut appeler une vision intérieure. Depuis quelques années, après avoir lu des mystiques bouddhistes ou catholiques, j'ai appris à en penser que c'était une vision du « Tout » : il y avait un grain de lumière blanche minuscule qui illuminait un néant infini. Et c'était tout ce qui existait, il n'y avait rien d'autre. J'ignore quoi en dire de plus. J'ignore ce que c'était « réellement ». Je l'interprète de mon mieux, c'est à dire forcément très imparfaitement. Je pourrais en dire que c'est là ce que je veux dire par « le Cœur », et d'autres préféreraient peut-être parler de Dieu ou de la Conscience.

Je ne fus pas illuminée des pieds à la tête par cette vision. La lumière n'était pas autour de moi, elle était en moi et à la fois très loin de moi et elle ne m'éclairait pas vraiment, puisque dans cette vision, il n'y avait rien d'autre, même pas moi. Rien que cette lumière infinie au cœur d'un néant infini.

Peut-être que certains se diront que ça ne ressemble pas tant que ça à une expérience mystique. C'est si modeste ! Si petit. Un grain de lumière minuscule dans ma tête, en mon Cœur. Pas de grandes orgues qui m'assourdissent, pas de grandes illuminations qui m'aveuglent, et aucun éditeur prestigieux prêt à le publier avec un titre alléchant...

Cette vision m'a pourtant tellement marquée que, presque 40 ans plus tard, j'en garde un souvenir net. Je faisais juste un pompon, j'étais assise sur le lit de la chambre d'ami, c'était l'après-midi, j'étais seule...

Aujourd'hui, je peux en dire de plus grandes et belles choses. Je peux te dire que c'est là une bonne image de la foi, cette perception de ce que je crois être le germe de notre être en nous, une sorte de germe universel, présent en chacun, pur, inaltérable, infiniment lumineux.

[Ps, le 7 février 2023 : Je peux aussi raconter qu'en lisant le récit de cette expérience en cérémonie, le 20 janvier 2023, j'ai eu la sensation qu'un morceau de moi venait de me retrouver, ou que je découvrais un morceau de moi oublié, perdu ou en sommeil depuis cette époque. Ma respiration est devenue beaucoup plus ample et facile, un peu comme quand on sort de l'eau après y être resté en apnée très longtemps. J'ignore ce qui s'est passé mais ce n'était pas minuscule ! Ce fut un moment étrangement très émouvant... Et toujours très émouvant à la relecture en



cérémonie, le 14 septembre 2023]

Je viens d'écouter le témoignage d'un jeune homme qui a été victime d'un réseau pédocriminel quand il était enfant : Chérif Delay, victime du réseau d'Outreau. Quand il était enfant, il priait « Dieu » pour que son calvaire s'arrête, pour que le calvaire de tous les autres enfants victimes du réseau en soient libérés. Ça ne marchait pas. La prière restait sans réponse. Il était prisonnier d'êtres humains qui se comportaient en démons avec lui et avec de nombreux autres enfants.

Comment garder la foi quand on vit dans un monde où des humains font vivre l'enfer à d'autres humains, parfois à leurs propres enfants, parfois à des animaux non-humains, parfois à des millions de créatures.

Comment garder la foi que, oui, quelque chose de pur existe en chacun, à travers chacun, même au cœur de ces humains infiniment malades ? Je crois que si quelque chose de vrai et de pur n'existait pas en chacun, alors ces humains malades n'existeraient pas, ils s'écrouleraient instantanément sous la masse de leur ignominie. Quelque chose les fait tenir debout malgré tout. Quelque chose les bénit malgré tout. La Vie, infiniment bénie et sacrée, coule à travers eux malgré tout. Comment cela peut-il être ?

Je crois que les humains vivent dans un environnement si empoisonné qu'ils deviennent des poisons ambulants. Je crois que quelque chose, chez certains d'entre eux, est irrémédiablement cassé, irréparable. Ils respirent encore mais la vie qui coulent à travers eux est une rivière si polluée que plus aucun poisson ne peut y vivre et elle fait tout mourir autour d'elle. Pourtant, elle coule encore, et même elle n'y peut rien.

C'est pour ça que j'en arrive à souhaiter une mort très rapide aux humains qui commettent des actes de tortures, que ce soit sur d'autres humains ou sur des animaux non-humains, ou même sur des rivières, des forêts, des montagnes, des océans...

Cette lumière en mon cœur, c'est le phare qui illumine ma réalité, mes jours et mes nuits, et parfois, la réalité autour de moi devient particulièrement sombre et effrayante. J'ai parfois la sensation d'avoir été parachutée en Enfer. Je n'ai jamais rien vécu d'aussi traumatisant que ce qu'a vécu une victime d'un réseau pédocriminel, mais j'entends les témoignages des victimes et je me demande « Que puis-je faire ? Et comment survivre ? ».

Alors je me concentre sur le souvenir de la vision. Je m'y accroche comme je pourrais m'accrocher à un fil de toile d'araignée, un fil de soie d'une finesse extrême. Va-t-il lâcher ? Il ne lâche jamais. La lumière ne s'éteint jamais, quoi que je doive parfois faire de gros effort pour parvenir à l'apercevoir. Elle est toujours là, immuable, infiniment paisible. Elle a quelque chose de narquois, voir de sadique. Pourquoi anime-t-elle des monstres ? Pourquoi tolère-t-elle l'existence de créatures qui commettent des atrocités ?

Je l'ignore, je n'ai pas réponse à tout. Je sais que, envers et contre tout, quelque chose tient, comme un phare qui illumine la nuit, pendant qu'une tempête monstrueuse fait rage tout autour.

## Les esprits-guides, la possession

**Introduction :** En Occident, les croyances actuelles sur le chamanisme et la possession ont été beaucoup influencées par ce qu'en a dit un universitaire qui, à ma connaissance, n'a jamais rencontré un seul chamane : Mircea Eliade, un philosophe et historien roumain né en 1907 et expatrié aux Etats-Unis, décédé en 1986. Eliade a écrit sa thèse de doctorat sur le Yoga, après avoir passé 3 ans en Inde. Les adeptes du tantra, dont je me sens proche, font des choses considérées comme impures par les adeptes du yoga, par exemple consommer des substances psychoactives.

Plus tard, dans les années 1950, Eliade, sur la base de récits dont il n'a sélectionné que certains passages, et qu'il a interprété de façon étrange, a décrété que le véritable chamane n'est jamais possédé, au prétexte que le chamane contrôle la transe et les esprits, alors que, selon lui, la possession est la cause autant que la conséquence d'une perte de contrôle, de soi et des esprits. Pour Eliade, chamanisme et possession sont donc incompatibles. Il est désormais démontré qu'Eliade s'est trompé sur ce point et sur de nombreux autres. Il a probablement induit en erreur de nombreux anthropologues, comme Michael Harner, qui ont à leur tour induit en erreur beaucoup de gens souhaitant devenir praticiens, en leur vendant des enseignements inefficaces, car épurés d'une des techniques de base les plus efficaces : la possession. Ainsi, depuis les années 1980, en Occident, et même en Mongolie, berceau des pratiques étudiées par Eliade, beaucoup de temps, d'énergie et d'argent sont dépensés en vain, pour tenter de communiquer avec des esprits de façon inefficace. De mon point de vue, c'est du vol, de l'arnaque, une tromperie (en anglais : tricks) qui a des conséquences fâcheuses sur la société humaine autant que sur la communauté des esprits, car beaucoup de personnes ayant le potentiel de devenir chamane sont détournées de leur voie. Le travail de maintien de la paix entre humains et esprits n'est pas fait et la situation s'aggrave sans cesse, à cause de l'absence de personnes compétentes pour l'harmoniser.

Il existe aussi beaucoup de croyances néfastes sur la possession. Beaucoup de gens croient qu'il s'agit systématiquement de quelque chose de nuisible, même sans avoir jamais lu Eliade, qui était lui-même probablement victime de croyances héritées des religions monothéistes, ou du moins de leurs versions modernes,

car par exemple certains juifs connaissent encore la forme bénéfique ancestrale de possession dont je vais parler ici, qu'ils appellent « ibbur », en hébreu : עיבור, qu'on peut traduire par « grossesse, imprégnation, incubation ».

## 1° Le point de vue des esprits-guides :

Ecrit en anglais, par mon esprit-guide, Greta, le soir du 18 novembre 2022, pendant une cérémonie, en réponse aux questions que j'avais écrites (ici, en gras). Texte traduit et [annotés] par mes soins.

### « **Qu'est-ce qu'un esprit-guide ?** »

Voir les articles de Caroline sur la possession (ci-dessous).

Les Guides sont des Ancêtres, des esprits humains, qui ne veulent pas en dire beaucoup sur eux-mêmes, puisqu'ils ont à prendre soin d'autres choses plus importantes, comme Servir la Vie.

**Comment cela fonctionne-t-il ?** (La connexion) : à travers le Cœur autant qu'à travers le sang/l'ADN (le fer fait une très bonne antenne afin de capter de l'information & l'ADN a été comparé à une certaine forme d'antenne (je ne me souviens plus du mot pour la définir) [une antenne fractale, terme scientifique].

L'humain dans la chair doit faire une requête pour qu'un guide vienne et guide, de façon à ce que le guide puisse venir. Le consentement est crucial et nécessaire, de façon à ce que ni le corps ni l'esprit ne se brise. L'esprit-guide est comme le ferment [levure] mis dans la cuve à fermentation. Cela tend à croître et à se répandre et cela transforme le liquide en cours de route. Tout comme n'importe quel processus de brassage, parfois cela ne se passe pas très bien, parfois c'est très bon [« great »].

C'est pourquoi j'ai tendance à m'appeler Greta, peut-être ?!

J'aime les tours [astuces, « tricks »], j'en connais quelques uns, je continue à apprendre, comme à travers cette humaine, Caroline Vigneron, que j'aime beaucoup et dont je prends soin, autant que j'en suis capable, quoi que parfois un peu rudement.

Désolée pour les chocs (sans bleus [hématomes] la plupart du temps).

**Origine de Greta :** comme Caroline l'a entendu et remarqué, il semble que j'ai des origines scandinavo-germanique (ou vice-versa).

« D'au-delà du Rhin » peut suffire (quand on se tient sur sa rive Ouest).

« Il y a longtemps », aussi. La pratique du Seidr pourrait être un écho de ce qui était ma pratique à l'époque, avec un bâton. J'ai adopté les plumes plus récemment puisqu'elles fonctionnent si bien. Le couteau/dague ou tout objet pointu coupant dur fait en fer (« oxydable steel », désormais) a toujours été utilisé, autant que je me souviens. J'ai tendance à être un phénomène récurrent. Je surviens, disparaiss, et ensuite réapparais à nouveau. Transmise, comme un ferment, d'une cuve à l'autre, parfois à des siècles de distance, ce qui est toujours un peu déconcertant au début. Quoique certaines choses, une certaine forme de maladie récurrente a aussi tendance à persister.

Je suis comme une partie d'un système immunitaire qui s'actionne en Temps de nécessité, aussi je ne suis jamais complètement responsable de ma présence. Je suis née [/créée, « birthed »], plus que je ne décide de persister, si je puis dire.

Imagine que tu demandes à un ferment (levure) « Qu'est-ce que tu es ? Et comment es-tu arrivé là ? ». Tu vois ? Bien sûr, j'ai été dans la chair, il y a trop longtemps pour que je me souviens. Même cette humaine a tendance à oublier ce genre de temps reculés, comme lorsqu'elle avait 3 ans. Tu vois ?

Nous oublions tous, jusqu'à un certain point, c'est ok. Les choses importantes ont tendance à être enregistrées, d'une façon ou d'une autre et deviennent accessibles à nouveau, avec du travail, du dévouement, des essais et des erreurs..., et du Cœur.

Le Cœur est en effet un Mystère et il a ses voies que lui seul connaît. Oui des Mystiques ont appelé le Cœur « Dieu » et je crois que c'est une grande erreur, car cela mène à croire qu'il est en dehors de nous alors qu'il est à travers nous.

Je m'arrêterai ici pour le moment. Tu peux partager d'autres questions et j'y répondrai, ou pas. »

## Questions :

**Qu'en est-il des animaux-guides (une notion de chamanisme essentiel, peut-être aussi de la tradition Sangoma, en Afrique du Sud?) ? Est-ce qu'un esprit animal peut venir à travers un humain ?**

Oui.

**Est-ce qu'un esprit de ce genre peut être un guide ?**

Pas dans le sens de professeur/praticien/officiant.

**Que penses-tu des gens qui disent qu'on ne décide pas de devenir praticien, que ce sont les esprits qui choisissent le praticien ?**

Les esprits choisissent ceux qu'ils parviennent à entendre à travers le vacarme.

**Que penses-tu de la maladie chamanique, une sorte de maladie qui atteint ceux qui sont destinés à devenir praticien ?**

Gènes + environnement !

**Comment se fait-il que ce soit les esprits qui choisissent, et pourtant, puisque je n'appartient pas à une lignée, puisque je n'ai pas de professeur incarné, alors la plupart des gens considéreront que je suis un imposteur ?**

La maladie mondiale, ma chère !

**Comment te qualifierais-tu en tant que praticienne de nos jours ? Seidrkonna ?**

Praticienne, pratique.

**Quel âge as-tu, à peu près ?**

Je ne sais pas. Pas d'état civil !

**Tu parles d'objet en fer dur et pointu que tu as toujours connu. Est-ce que certains de ces objet auraient pu être en pierre (pyrite, hématite...) ? Est-ce que des objets pointus comme des cornes aurait pu servir après avoir été recouverts d'ocre ?**

Je suppose.

**Est-ce que le fer aide les esprits à se souvenir ? Ou est-ce que ça aide juste les humains à mieux capter l'information ?**

Le fer est le king de la mémoire. Les objets en fer aident à se brancher dessus.

**Est-ce que tous les humains peuvent devenir une monture, un hôte pour un guide ?**

Non, vu le degré de maladie !

**Quels seraient tes conseils aux jeunes qui se sentiraient appelés à travailler avec les esprits ?**

Lire ce livre ! En entier ! à voix haute et le mettre en pratique.

**Comment faisais-tu pour induire la transe quand tu étais dans la chaire ? Comment faisaient les praticiens avec lesquels tu as travaillé avant moi ? Ceux avec lesquels tu travailles actuellement ? Tambour ? Datura ? Amanite tue-mouche ? Psilocybe ? Capacités médiumniques naturelles ?**

Plutôt ça (les capacités médiumniques).

**Est-il actuellement possible de « mesurer » scientifiquement un esprit, par exemple un esprit du sol ? Ses manifestations ? Si oui en mesurant quoi ?**

Bonne question!

**Quand un humain demande à un guide d'intervenir, est-ce qu'un guide vient systématiquement, même quand l'humain ignore tout de la possession ? Est-ce que les guides interviennent aussi autrement que par la possession ?**

Il ne suffit pas de siffler. On peut « inspirer ».

**Est-ce qu'un praticien peut faire du bon travail sans être « possédé » par un esprit-guide ?**

Oui.

**Est-ce que les guides peuvent guider autrement que par l'adombrement/possession ?**

Oui.

Texte original :

« The Spirit-Guides

**What is a spirit-guide ?** Voir articles sur Possession !

Guides are Ancestors, human spirits not willing to say much about themselves, since they have other more important businesses to take care of, such as Serving Life.

**How does it work ?** (The connection) : through the Heart as well as through the Blood/DNA (iron makes a good antenna to pick up information and DNA has been compared to an antenna of some sort (I don't remember exactly the word for it)) [a fractal antenna, scientific term]

The human in the flesh has to make a request for a guide to come and guide, so that the guide may come. Consent is crucial and necessary, so that neither the body, neither the spirit may « brake ». The spirit guide is like the ferment put in the brewing pot. It's likely to grow and spread and it transforms the liquid in the process. Just like any brewing process sometimes it goes not so well, sometimes it's great.

That's how I tend to call myself Greta, maybe ?!

I like tricks, I know a few, I keep learning, such as through this human Caroline Vigneron, whom I love dearly and do my best to « Tend » for, at the Best of my abilities, though sometimes a bit roughly.

Sorry for the bumps (bruseless most of the time).

**Origin of « Greta » :** as Caroline heard and noticed, I seem to have some Scandinauo-Germanic origins (or vice-versa).

« From over the Rhine » may suffice (when standing on its West bank).

« A long time ago », also. The practice of Seidr might be an echo of what used to be my practice back then, with a

staff. I've adopted the feathers more recently, since they work so well. The knife/dagger or any kind of pointy sharp hard object made of **iron** (oxydable steel, nowadays) has always been around, from what I remember. I tend to be a recurring phenomena. I happen, vanish and then reappear again. Passed down, like ferment, from one pot to another, sometimes centuries appart, which is always a bit unsettling at first. Though certain things, a certain kind of recurring sickness tends to stick around too. [not the « shamanic » sickness, « sickness » refers to the sickness of humans/world at large] I'm like a part of an immune system that turns itself on in Times of need, so I'm never totally responsible for my presence. I'm birthed, more than I decide to persist, so to speak. Imagine asking some ferment (levure [yeast]) « What are you ? And how did you get there ? » See ? Of course I used to be in the flesh, too long ago to remember. Even this human tends to forget such long times ago, such as when she used to be 3. See ? We all forget, to some point, it's ok. The important things tend to get stored, somehow and become accessible again, with work, dedication, trials & errors..., and Heart. Heart is indeed a Wonder and Has It's Ways that only It knows of. Yes some Mystics have called the Heart « God » and I believe it's a great mistake, for it leads to believe it's outside us when it's through us. I'll stop here for now. You may share more questions and I'll answer, or not. »

## 2° Le point de vue d'une humaine guidée :

Voici les deux articles de blog auxquels Greta fait référence, [avec quelques annotations par Greta]

### Etre chevauché par un esprit (possession)

Mis en ligne le 6 novembre 2022

<https://psychedeliques.home.blog/2022/11/06/etre-chevauche-par-un-esprit-possession/>



Photo de l'actrice Whoopi Goldberg dans le rôle de la médium Oda Mae Brown, dans le film Ghost (1990), au moment où le fantôme d'Orlando se glisse dans le corps d'Oda Mae, pendant une séance médiumnique.

Le genre de truc qui peut arriver sous psychédélique, par exemple avec les sclérotés psilocybe (légal aux Pays-Bas) ou avec l'Ayahuasca pour les adeptes de l'Ubandaïme (référence : le chapitre « Psychedelic possession », par David Luke : <https://www.gre.ac.uk/people/rep/faculty-of-education-and-health/dr-david-luke>, dans le livre Talking with the Spirits).

Bien sûr, c'est le genre de choses que les personnes qui font la promotion des thérapies assistées par psychédéliques ont tendance à éviter de raconter. Ce n'est pas très vendeur, ça fait peur, alors que... Qu'est-ce qu'on en sait ?

J'essaie de trouver des images qui puissent expliquer ce qu'on appelle communément la « possession ».

Tu sais, ce truc qui, dans la plupart des films et séries américains, est démoniaque.

Oui, je t'informe, ça peut arriver sous psychédéliques.

Bon, je t'informe aussi que les films américains, en matière de possession, c'est en général du gros bullshit, à l'exception de Ghost, avec Patrick Swayze, Demi Moore et Whoopi Goldberg (image en tête d'article, extraite de cette vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=BJudCYIE37E>).

Ok, en chamanisme, il existe des formes de possessions néfastes. Elles surviennent en dehors d'un cadre rituel et causent de la souffrance. Et il existe des formes de possession bénéfiques, qui surviennent dans un cadre rituel, qui servent le bien commun et ne créent pas de souffrance (juste une fatigue inhabituelle, comme quand on travaille un peu plus fort que d'habitude [L'intimité avec les esprits peut user le corps prématurément]). Des anthropologues en parlent, comme Bertrand Hell, dans le livre « Possession et Chamanisme ».

Dans certains systèmes de croyance un peu mieux renseignés qu'Hollywood, comme dans le Bouddhisme tibétain (voir le phénomène des Oracles d'Etat Tibétains) ou le Voodoo, la possession bénéfique est appelée « être un vaisseau » ou « être chevauché, être un cheval » pour les esprits. En hébreu, on parle du phénomène appelé « ibbur » : <https://www.youtube.com/watch?v=ZftV3x8qY4Y>.

Au 19ème-20ème siècle, en Occident, pendant la mode de la médiumnité (ou spiritisme), au moins certains médiums ne travaillaient pas toujours par clairaudience ou clairvoyance : ils étaient « possédés » (ou censés être possédés) par les esprits qui parlaient à travers eux. Il s'agissait alors de possessions bénéfiques, survenant dans un cadre rituel (les « séances »), et qui n'engendraient pas la souffrance du médium.

Dans le milieu théosophique, on a aussi appelé ça « être adombré », en anglais : « be overshadowed ». Dans le langage théosophique, on fait la distinction entre « possession » (possession maléfique) et « adombrement » (possession bénéfique), mais techniquement, c'est le même phénomène et certains praticiens chamaniques actuels n'hésitent pas à parler de « possession » dans le cas d'un phénomène bénéfique.

D'autres praticiens actuels parleront de « canalisation »/channeling, quoi que tous les praticiens qui parlent de channeling ne parlent pas forcément de possession/adombrement. Certains sont simplement abusés par leur imagination [ou clairaudient (répètent ce qu'ils « entendent »)]

Être possédé ou « pris par les esprits » est un mode de coopération ancestral entre les humains incarnés et les esprits humains désincarnés, ou les esprits non-humains non-incarnés dans un corps humain (comme les esprits du sol, dont le corps est un morceau de croûte terrestre). Si tu en ignores tout, les esprits très anciens, eux, connaissent bien le truc.

Mircea Eliade a raconté que ce phénomène n'a rien à voir avec le chamanisme, alors que c'était là, sous son nez, dans les sources qu'il étudiait (référence: le livre Ecstatic Religion, par I.M. Lewis).

Oui, désolée, je t'informe que Mircea Eliade, puis Michael Harner à sa suite, comme les scénaristes hollywoodiens, ont raconté beaucoup de bullshit sur le chamanisme. Il serait temps d'en prendre bonne note.

Un humain « possédé », est comme un cheval avec un cavalier sur son dos. En temps normal, le cheval est pénétré dans son pré, il va à peu près où il veut (en fonction du prix de l'essence, des stations essence encore ouvertes, des limitations de vitesse, des sens interdit, de la marque de sa voiture ou de sa trottinette...) et puis parfois le cavalier arrive, lui met une longe, l'emmène à l'écurie, le selle, et monte sur son dos. C'est le cavalier qui décide où va le cheval et le cheval est ok, sinon il mettrait un ou deux bons coups de sabot au cavalier, et plus personne n'entendrait jamais plus parler du cavalier qui resterait à pourrir dans le pré.

Le cheval, c'est le corps du praticien.

Le cavalier, c'est l'esprit-guide qui prend le contrôle du corps du praticien pendant la cérémonie.

« Les esprits viennent et ils font le travail ! ». C'est parfois comme ça que ce phénomène est décrit (référence : Tassie Yang, Shaman's as vessels : [https://youtu.be/POL\\_DzICFkc?t=174](https://youtu.be/POL_DzICFkc?t=174)). Il faut comprendre : « Les esprits viennent à travers le chamane et agissent à travers lui. Il est alors comme un pantin et eux le marionnettiste ». Mais quand on explique ce genre de chose à quelqu'un qui a trop regardé de films hollywoodiens, ou qui a trop lu « le Marteau des Sorcières » (d'Heinrich Kramer et Jacob Sprenger, 1486), c'est délicat, alors on fait comme on peut. Le cheval a-t-il des petits soucis psychiatriques, pour se laisser mener comme ça par un humain ?

Le cavalier lui fait-il faire n'importe quoi ?

Le cheval perd-il le contrôle de son corps, où bien doit-il au contraire être particulièrement à l'écoute de ce que lui demande le cavalier pour pouvoir le faire ?

Si je transpose la question au phénomène de la possession, les psychiatres et beaucoup de gens monothéistes (catholiques, musulmans...), ou branchés New Age, répondent que oui, c'est forcément le signe de soucis : « problème psy de respect des limites de soi (en anglais : « boundary issues »), absence de sens et de raison, perte de contrôle... »...

Je te laisse te faire ta propre idée, surtout si tu es sensible à la cause animale, et/ou si tu es un cavalier émérite et que ton cheval est un champion en dressage, cross country, jumping, débardage, etc...

Pour moi, dire que ce phénomène relève de la psychiatrie, c'est comme de dire à une femme enceinte qu'elle a un soucis psychiatrique : « Madame, vous êtes en train de m'expliquer que vous avez un être vivant dans votre ventre et que cet être vivant est différent de vous ?! Allons... Vous avez trop regardé Alien ! Je vais vous donner quelques benzodiazépines (un médicament psychotrope), ça vous fera du bien (gros sarcasme) ! ».

Bon, bref, là j'ai trouvé une image magnifique, qui montre la forme que peut prendre cette coopération, parfois, entre un humain incarné et son esprit-guide :

Vidéo Youtube « Matt Harnacke and his amazing stallion » : <https://www.youtube.com/watch?>

[v=IONxbL5PSVs&t=13s](https://www.youtube.com/watch?v=IONxbL5PSVs&t=13s), vidéo d'un humain et de son cheval (un magnifique étalon). Les deux se tiennent côte à côte, face à la personne qui filme, à quelques dizaines de mètres de là. Le cheval ne porte aucun arnachement, aucune bride, rien. L'humain regarde la personne qui filme et fait les gestes d'un compte à rebours : 3, 2, 1... Partez ! L'humain se met à courir et le cheval comprend que c'est le top départ d'une course amicale. Le cheval s'élanche alors, en cœur avec son humain. Le cheval semble s'amuser. La musique de la vidéo est très joyeuse. Le cavalier n'est pas sur le cheval, pourtant ils vont ensemble dans la même direction et ils vivent un grand moment de fun et de complicité. Ils coopèrent, ils sont alliés.

Ainsi, parfois, mon corps est complètement mené par mon esprit-guide, comme un cheval est mené quand son cavalier est perché sur son dos. Alors, j'observe mon corps faire des choses que je n'ai pas décidé de faire. C'est aussi un peu comme d'être un cheval de trait, d'avoir des œillères et une ennasure autour des naseaux, un bout de cuir qui entrave mes mouvements, et quelqu'un qui tire doucement à droite ou à gauche de temps en temps, mais sans faire mal [à force, le cheval apprend et n'a presque plus besoin du guide]. Ensemble, nous travaillons. Je dis des choses que je n'ai pas pensées moi-même avant de les dire. Je fais des gestes précis qui m'échappent complètement et que je n'ai jamais vu faire ailleurs.

Parfois, c'est plus subtile et je me retrouve à « suivre » les idées de l'esprit-guide, sans qu'elle soit franchement « sur mon dos », comme le cheval suit son humain dans la vidéo. Et je le fais parce que je l'aime bien, parce que c'est fun et exaltant. Elle m'entraîne dans son élan.

Ma comparaison est loin d'être parfaite. Ça fait 4 ans que j'étudie le sujet et j'ignore encore comment ça marche. Souvent, au quotidien, je me sens déjà comme un cavalier sur le dos d'un cheval : comme si j'étais un esprit différent de l'esprit de mon corps... Ce qui fait que, quand je suis « adombrée », c'est un peu comme si un deuxième cavalier montait sur mon cheval et me forçait à monter en croupe...



Photo par Vera Lair

Mais cet article est déjà assez long comme ça pour une population qui a tendance à devenir incapable de se concentrer plus de 5 minutes et qui croit que, lire, ça consiste à regarder l'écran minuscule d'un smartphone dont la lumière t'arrache les yeux (télécharge f.lux - <https://justgetflux.com> - ! et pour Noël, pense à te faire offrir un ordinateur d'occasion !). Voir photo page suivante.

Si tu arrives à mémoriser l'image du cheval et de son cavalier, et la beauté et le sentiment d'exaltation transmise par cette petite vidéo, ce sera déjà très bien.

Si le sujet t'intéresse et que tu souhaites en lire d'avantage, voir mon autre article sur le sujet, un peu plus dense et en anglais (si l'anglais te pose problème, demande de l'aide à « google translate », dans le menu tout en haut à droite de la page) : Spirit possession as a working technic <https://psychedeliques.home.blog/2021/04/20/spirit-possession-as-a-working-technic/>.

Si tu comprends l'anglais à l'oral, voici une de mes vidéos sur le thème de la possession et du Seidr : <https://psychedeliques.home.blog/2021/12/10/shamanism-seidr-possession-mediumship-ergi>

Bonus : l'étalon de la vidéo et son humain sont à retrouver dans cette autre vidéo : Horse psychic talks to my stallion : <https://www.youtube.com/watch?v=e3ohUJ1gZeY> , avec la praticienne en communication animale Symone Ottevangers : <https://www.communiceren-met-dieren.nl/>



Dans ma cuisine, l'ordinateur, avec f.lux en mode « candle », novembre 2018.

### La possession en tant que technique de travail

<https://psychedeliques.home.blog/2021/04/20/spirit-possession-as-a-working-technic/>

Adapté d'un article en anglais, mis en ligne le 20 avril 2021, traduit en juillet 2023



« Ce qui change en fonction des traditions, est l'induction de la transe : pour certains, c'est le tambour, comme en Mongolie, pour d'autres ce sont des plantes psychoactives, la danse, les percussions... Il peut y avoir de nombreuses façons d'induire la transe. », 6'47, Corine Sombrun, Podcast De la transe chamanique à la transe cognitive, <https://www.youtube.com/watch?v=bCKVwjF1bOU>, mars 2021).

« Dans une enquête sur 42 groupes de culture chamanique à travers le monde (Peters & Price Williams, 1980), 69% pratiquaient une forme de possession. »

Anomalous psychedelic experiences: At the neurochemical juncture of the humanistic and parapsychological; David Luke, 2020:

[https://www.academia.edu/43036940/Anomalous\\_psychedelic\\_experiences\\_At\\_the\\_neurochemical\\_juncture\\_of\\_the\\_humanistic\\_and\\_parapsychological](https://www.academia.edu/43036940/Anomalous_psychedelic_experiences_At_the_neurochemical_juncture_of_the_humanistic_and_parapsychological).

« Nous pouvons voir à présent que, contrairement aux opinions d'Eliade et de Heusch, dans sa forme Toungounz le chamanisme inclue une possession contrôlée: et que, selon le contexte social, le chamane incarne des esprits à la fois dans une forme latente et active, toujours de façon contrôlée. Son corps est un véhicule pour les esprits. », I.M. Lewis, dans Ecstatic Religion, A study of shamanism and Spirit Possession.

**Introduction:** Pour la plupart des Occidentaux, et probablement pour la plupart des gens issus d'un contexte socio-culturel monothéiste, la possession signifie en général quelque chose de mauvais et d'effrayant. Elle signifie en

général « être possédé par un esprit démoniaque, un démon qui vous fait souffrir, et faire des choses folles et mauvaises, et dont on ne peut pas se débarrasser seul » (voir le film L'Exorciste pour plus de détails sur ce sujet!). Mais à vrai dire, en français, dans le vocabulaire de la théosophie, il existe un mot pour un type de possession bénéfique : adombrer, adombrément, qui s'applique lorsque quelqu'un est temporairement habité, « pris » (en anglais : taken over) par l'esprit d'un maître spirituel ou professeur puissant et bienveillant, pour le bien commun, avec le consentement de l'adepte, qui reste conscient durant tout le processus, en observateur silencieux. Mais ce phénomène est rarement mentionné de nos jours.

La seule personne que j'ai entendue mentionner ce terme, ce qui me permis de le découvrir, est Claude Traks, dans une de ses vidéos ou conférence (désolée, je ne me souviens plus laquelle). Autant que je me souviens, il semblait considérer que c'est une chose à éviter.

Dans le monde Occidental, qu'elle soit considérée comme bénéfique ou maléfique par la personne qui l'expérimente, toute mention de la possession mènera un psychiatre à conclure qu'il y a présence d'une forme de trouble dissociatif, ce qui signifie « mauvaise chose » de toute façon.

Donc c'est un sujet délicat en Occident, même dans la communauté des praticiens du chamanisme, où beaucoup d'occidentaux qui pratiquent une forme de chamanisme essentiel ou néo-chamanisme (chamanisme créé par Michael Harner) vont avoir tendance à vous dire que toute forme de possession ne peut arriver qu'aux gens qui manquent d'enracinement, aux gens qui sont un peu fêlés à la base et qui se croient possédés alors que, sérieusement, les vrais esprits ne peuvent être que des créatures bienveillantes toujours parfaitement respectueuses des limites personnelles des humains.

Désolée, je caricature un peu les adeptes du chamanisme essentiel ici, je l'admets, quoi que les praticiens occidentaux actuels semblent réellement ignorer tout ou presque de la place de la possession dans les traditions chamaniques (Asie, Afrique... ; voir les références en fin d'article pour plus d'informations). Plus j'entends de choses sur le chamanisme essentiel, plus je suis tentée de l'appeler « Forme de sophrologie qui te mène à aller faire des câlins avec un loup ou un ours imaginaire, ou toute autre figure archétypale sympathique, quelque part dans ta tête, et dont tu tires du bien-être ».

Ok, je caricature encore, désolée. Parfois, ces animaux vous amèneront à peiner un peu dans la boue, mais seulement « symboliquement » et « quelque part dans votre tête », dans une rêverie, un fantasme. Après, vous n'aurez pas à faire de lessive.

Faire des câlins à des entités amicales, en effet, a tendance à être agréable, et passer un moment allongé sans bouger sur un canapé aussi, et la sophrologie a de vrais effets thérapeutiques, alors qu'être pris, chevauché, adombré par un esprit bienveillant puissant peut donner la sensation qu'on s'est fait roulé dessus par un camion, ou par plusieurs camions.



Cette tendance occidentale à épurer, purger le chamanisme de tout ce qui est considéré comme mauvais ou sale ou psychologiquement difficile, et éventuellement réellement dangereux, du point de vue d'un occidental, comme l'usage de substances psychoactives, la possession, laisser des gens attachés à un arbre tout seul dans la forêt pendant une semaine... Cette tendance est appelé aseptisation ou édulcoration par certains chercheurs, comme le Dr Angela Puca, ou par des praticiens qui n'apprécient pas que les pratiques de Michael Harner et de ses adeptes soient considérées comme l'équivalent des pratiques chamaniques traditionnelles.

Et moi, puisque je suis une occidentale sans lignée, ni professeur humain incarné, ni doctorat, ni psychiatre, que pourrais-je savoir sur ce sujet, et comment pourrais-je en savoir quoi que ce soit ? Comment j'en suis arrivée là ?

**Médecines sacrées :** Premièrement, que ce soit clair : je crois que l'intense état de conscience modifié que nécessite cette forme d'interaction particulière avec un esprit, appelée « possession », ou être adombré, pris, chevauché..., peut se produire sous l'effet des champignons psilocybe (ou truffes/sclérotés psilocybe). Ces champignons sont considérés comme « sacrés » par certains groupes ethniques, comme les Mazatec, au Mexique, et pour de bonnes raisons. Pour plus de détail sur les pratiques Mazatèques, voir le récit autobiographique de Maria Sabina : « La sage aux champignons sacrés », retranscrit par Alvaro Estrada, et le documentaire « Maria Sabina in English », sur Youtube.

Oui, cela m'est arrivé de façon répétées, donc je sais que cela peut se produire, je parle d'expérience, mais je ne



peux pas le prouver, donc c'est une croyance. D'ailleurs, comment prouver que l'incorporation existe, si ce n'est sur le plan chamanique ?

C'est en partie ce genre de phénomène qui fait que ces médecines (psychédéliques) peuvent être dangereuses, et c'est une des raisons pour lesquelles il vaut toujours mieux demander protection aux esprits bienveillants, avant ingestion : protection de notre esprit, de notre mémoire, de notre corps, même si tu ne crois pas aux esprits, juste au cas où. Quoi qu'il en soit, être pris par un esprit d'une façon traumatique reste probablement un phénomène rare. Beaucoup d'occidentaux ont utilisés ces substances de façon récréative, thérapeutique ou rituelle pendant des décennies. Très peu se sont retrouvés à l'hôpital, ou du moins c'est ce qu'en disent les statistiques.

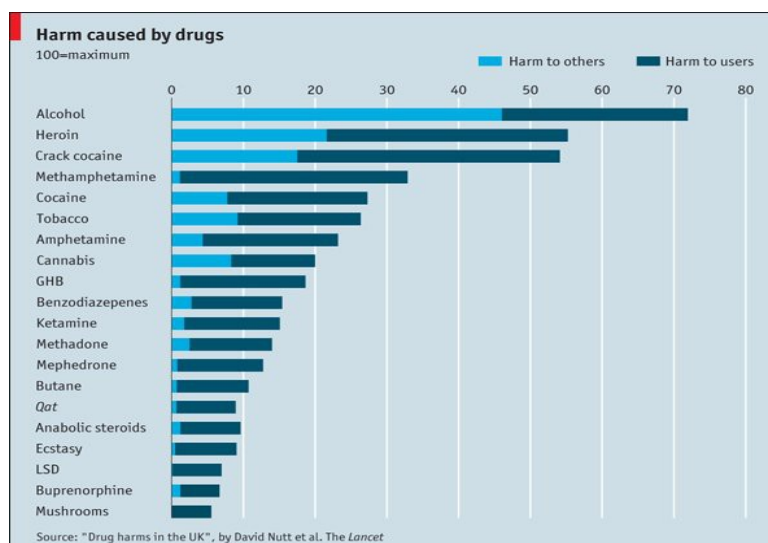


Schéma représentant la dangerosité de différentes substances, tiré de « Drug harm in the UK : a multicriteria decision analysis », by Nutt, King, Phillips, 2010 (lien où consulter l'article en entier : <https://www.drugscience.org.uk/drug-harms-in-the-uk/>)

Je crois aussi que d'être pris par un esprit-guide n'arrivera pas au hasard, ni à quelqu'un qui le demande juste après avoir lu un article comme celui-ci.

Voilà, c'est dit. Prends note que je parle d'une croyance, et que je n'encourage personne à faire quoi que ce soit d'illégal. Je parle juste d'une croyance, autant que j'essaie de faire de la réduction des risques, comme je suis censée en avoir le droit, d'après la loi française.

**Demander :** Je n'en dirai pas beaucoup plus sur la façon dont j'en suis arrivée là, si ce n'est que j'en ai fait la demande.

C'était au moment du solstice d'été 2018, pendant ce que j'appelais alors encore une « session de travail », session qui devint ma première « cérémonie ». Avant cette session, je déterminai mes intentions : après avoir demandé, comme d'habitude, guérison et protection, je décidai de demander s'il y avait un guide ou un ancêtre qui voudrait bien m'aider sur mon chemin de guérison et de compréhension du grand bazar international dans lequel nous vivons (la 6ème extinction de masse, etc...).

J'avais entendu parler et lu des histoires faisant référence à des « guides » dans le milieu du New-Age, autant que dans les milieux du chamanisme et de la magie/sorcellerie. Je n'avais aucune idée de ce en quoi pouvait consister le fait d'avoir un vrai guide (et pas un guide plus ou moins imaginaire). Curieusement, je pensais que s'il y avait peut-être une chance sur un million pour qu'un véritable esprit se manifeste, ce serait un esprit masculin. Je suppose que j'étais toujours dans un état d'esprit relativement patriarcal ?!

Peu importe, mon appel fut entendu, et pas par un esprit masculin.

**Intention :** Dès le début – que ce début se situe pendant mon adolescence, lorsque, enfoncée dans la dépression/burn-out (épuisement) et la phobie sociale, j'aspirai à mieux : ésotérisme, spiritualité, psychologie, santé, etc..., ou que ce début se situe au moment du solstice d'été de 2015, quand je fis ma première session dans un état de conscience modifié par des sclérotés psilocybe (et pas juste une petite session de sophrologie, pas juste une session d'imagination active jungienne) – quelque soit le moment où se situe ce début, j'ai toujours eu tendance à avoir la Vie à cœur.

Je crois que ce genre d'intention, autant qu'une requête globale de guérison et de protection aux esprits bienveillants, peut être essentielle pour accéder à de l'information sensible, dans le monde des esprits : une intention puissante, qui est ancrée depuis longtemps, et de préférence bienveillante, alignée sur le bien commun,

« en phase avec la vie », comme le dit bien l'ethnobotaniste français Remuald Leterrier, conseil qu'il tient d'un chamane amazonien, Don Ernesto (voir la conférence « Recevoir des informations du futur grâce aux synchronicités », sur la chaîne Youtube Vertical Project Media, à la 21ème minute).

**S'adresser aux Directions :** C'est quelque chose que j'ai découvert environ 1 mois après que ma guide ait commencé à se manifester : s'adresser aux Directions contribue à créer un espace de cérémonie plus sérieux. D'après les informations que j'ai trouvées sur le chamanisme essentiel, je ne suis pas sûre que ses praticiens s'adressent aux Directions avant une cérémonie, un rituel ou un « voyage ». J'en ai entendu certains en appeler aux montagnes de l'Est, aux animaux de l'Est, aux élémentaux de l'Est, à tout ce qui se trouve à l'Est... Pour ensuite négliger d'en appeler à l'Est Lui-même ! Je crois qu'omettre de s'adresser aux Directions, de les reconnaître en tant qu'esprits à part entières, pourrait être un excellent moyen d'empêcher les gens d'accéder pleinement à l'espace de la cérémonie, de les maintenir à distance des informations les plus sensibles, et du danger.

Si tu es juste intéressé par l'exploration de ton esprit, évite de chercher à accéder à l'espace de la cérémonie: ce ne sera pas amusant. C'est un espace où l'on se fait botter les fesses pour chaque offense qu'on cause (ou presque), même pour celles dont on ignore tout, et aucun esprit ne vient jamais nous faire des câlins, de la même façon que le travail des ambassadeurs ne consiste pas à se faire des câlins.

La cérémonie n'est pas synonyme de tourisme et de « promenade chez Disney » (en anglais : « Disney ride », terme qui provient de l'article « Jounreying and pathwalking », par Raven Caldera, <https://www.northernshamanism.org/journeying-and-pathwalking.html>). La cérémonie est un travail difficile.

**Pourquoi et comment expérimenter avec les Directions?** Pendant les 3 premières années passées à m'exercer à me familiariser avec un état de conscience modifié par psychédélique, j'en étais venue à avoir toutes sortes d'expériences, telle que communiquer avec un plan de sauge dans le jardin de ma mère, échanger des bénédiction et requêtes de bénédiction avec certains de mes ancêtres pendant toute une soirée (et pleurer beaucoup), communiquer avec les esprits de mon manteau en peaux de moutons (et pleurer beaucoup), découvrir les sensations produites par certains mudra et comment ils affectent la circulation d'énergie dans le corps ainsi que l'état de conscience, tester les effets de compléments alimentaires ou de plantes médicinales lorsque je les tiens simplement dans mes mains, etc... Un tel état de conscience convient bien pour accéder à de l'information subtile, énergétique sur notre environnement. Dans un tel état de conscience, je perçois les choses différemment. Je perçois leur côté subtile, et je peux être capable d'interagir avec elle à ce niveau (à travers la parole, la visualisation, le Cœur...). Dans cet état, un manteau en peaux de moutons n'est plus juste un manteau, c'est un esprit, ou plutôt un groupe d'esprits.

Donc, durant les cérémonie de l'été 2018, j'eus l'idée d'expérimenter avec les Directions, en particulier les points cardinaux : l'Est, le Sud, l'Ouest et le Nord (je n'inclusais pas encore le Sol et le Ciel) : que pouvaient-elles faire, si elles pouvaient faire quoi que ce soit ? Pourquoi les Wiccan ou les Natifs américains y tiennent tant ?

Un soir, j'eus l'idée de poser une sorte de croix sur le sol, dehors, pointant vers les points cardinaux, une croix faite de 2 grandes branches, juste pour être sûre que je me souviendrai de travailler sur ce sujet pendant la cérémonie. Au final, je peux te dire que j'ai découvert que, oui, quelque chose se passe avec ces Directions. Elles semblent être des esprits à part entière, avoir une personnalité. Je suppose que leur corps a quelque chose à voir avec le champs électromagnétique de la planète : toujours au loin, présent mais intouchable, inatteignable. Et la façon dont tu les perçois, ce que tu ressens d'elles, pourrait dépendre de ta personnalité, comme certaines personnes préfèrent être en compagnie de gens extravertis et certains considèrent les extravertis comme ennuyeux.

Pour moi, par exemple, l'Est est en lien avec les enseignements d'hier, ceux dont on a intérêt à se souvenir aujourd'hui pour vivre aussi sagement que possible, et l'Ouest est en lien avec les Idées Nouvelles et les aventures excitantes qui restent à venir..., et ne mets jamais une croix sur le sol ! J'ai découvert que les croix sont d'excellents outils de bannissement et c'est une mauvaise idée de bannir le sol de tes cérémonies ! Je peux te le dire ! Il est l'une des Directions et ce n'est pas pour rien !

**Accéder à l'espace-temps de la cérémonie :** Je crois que c'est en s'adressant aux Directions (avec l'intention et l'état de conscience appropriés, et un esprit-guide) que je suis pleinement entrée dans ce que j'appelle maintenant l'espace-temps de la cérémonie . Cela semble être un espace particulier, ce que les sorcières modernes appellent un « cercle » – nulle part ailleurs que là où je me tiens – un champ d'information particulier dans lequel je baigne ou dans lequel j'entre, une sorte de sol diplomatique où les humains et les esprits peuvent se rencontrer et négocier pour le bien commun. Il est possible de créer un « cercle » et de faire un travail d'harmonisation et de négociation sans s'adresser aux Directions, mais avec elles, il semble qu'on puisse aller beaucoup plus loin et sortir de notre petit cercle personnel. Cet espace est censé être Sacré et Libre (en anglais : « Sacred and Free »). Par exemple, tu n'es pas censé y envoyer tes alliés attaquer des gens. Faire quelque chose comme ça est une sérieuse offense, et ne soit pas surpris du choc en retour si tu fais ce genre de chose.

Peut-être y a-t-il d'autres clés ou portes pour accéder à l'espace de la cérémonie? J'étais dehors, dans les montagnes, à côté d'un feu de camp (qui brûlait à même le sol). Peut-être que cela a aussi aidé? Pour plus de détails de ce genre, voir le chapitre sur la Purification (choix du lieu, du setting).

### Où j'en suis :

**Seidr ?** Depuis plus de 25 ans, comme tant d'occidentaux, je suis assez fascinée par les Vikings. L'une de mes arrière-grand mère, Olive Deleau, et sa mère, Blanche Deleau, les femmes dont j'ai hérité mes mitochondries, étaient natives de la région de Normandie qui fut donnée à Rollo, un chef Viking danois ou norvégien, il y a un peu plus de 1000 ans. Elles étaient originaires de Millebosc, un village à moins de 20km au Sud-Est du Tréport et de l'océan, sur la rive Ouest de la rivière de la Bresle. Rollo était le nom latinisé d'un certain Hrólfr. Lorsque j'avais environ 20 ans, j'ai commencé à écrire une histoire qui se déroule en Norvège, au 10ème siècle. En 2018, la fascination était toujours forte et je commençai à me demander s'il pouvait y avoir un « guide », peut-être un ancêtre de ce côté de ma lignée, qui pourrait m'apprendre des choses ?

Et c'est ainsi que ma requête a été entendue par un esprit féminin qui parle anglais avec un fort accent germano-scandinave. Son prénom, Greta, pourrait être aussi bien allemand que scandinave. Pendant cette cérémonie, elle montra un fort intérêt pour un bâton qu'elle finit par appeler ce qui me semblait être un « keep » (verbe anglais pour « garder »). C'est seulement quelques jours plus tard que je découvris, dans un dictionnaire danois sur Internet, qu'un mot danois pour « bâton » est « kæp », qui se prononce presque comme l'anglais « keep » : [kièp]. C'est aussi à ce moment-là que je commençai à chercher des informations sur les bâtons utilisés en chamanisme, et que cela me permit de découvrir l'existence du Seidr, de la volva et de son bâton, ainsi que les chaînes Youtube du Pr Jackson Crawford, de João Francisco Testa Garção Härger Branquinho de Figueiredo (pseudonyme sur Youtube : Arith Harger) et de Maria Kvilhaug. Le petit bâton utilisé durant cette première cérémonie fut changé pour un plus grand, puis encore pour un plus grand, qui m'aide à tenir mon espace pendant les cérémonies (voir le chapitre sur les Outils).

Est-ce que cet esprit pourrait être l'esprit d'une ancienne praticienne du Seidr ? Dans la culture Mongole, après sa mort, un chamane peut continuer son travail en esprit-guide pour un autre chamane (voir par exemple l'article de Nicholas Breeze Wood en référence, en fin d'article). En Mongolie, on appelle ces esprits « Ongon » (pluriel : ongod).

Il semble que mon esprit-guide est très douée en travail chamanique, et qu'elle revient après une longue absence, qu'elle apprend à parler l'anglais actuel petit à petit, s'accoutumant au français petit à petit... J'ai le sentiment qu'elle était déjà là il y a 1000 ans, il y a 10 000 ans..., s'occupant de gros problèmes à l'époque, et qu'elle revient pour voir le même genre de chose arriver à nouveau. J'ai la sensation que ce n'est pas la première fois qu'elle revient, ce qui m'évoque Freyja, et l'histoire du personnage de Gullveig dans les Edda, que certains historiens identifient comme étant Freyja. Gullveig, sorcière, fut brûlée 3 fois, et toujours elle revint.

*« Now she [the seeress recounting the events of the poem] remembers the war,*

*The first in the world,*

*When Gullveig*

*Was studded with spears,*

*And in the hall of the High One [Odin]*

*She was burned;*

*Thrice burned,*

*Thrice reborn,*

*Often, many times,*

*And yet she lives.*

*She [Gullveig] was called Heiðr*

*When she came to a house,*

*The witch who saw many things,*

*She enchanted wands;*

*She enchanted and divined what she could,*

*In a trance she practiced seiðr\**

*And brought delight*

*To evil women. »*

\* la traduction reproduite ici indiquait « seidr » mais certains esprits semblent préférer « seiðr ».

Source : The Poetic Edda. Völuspá, stanzas 21-22, traduction par Daniel McCoy : <https://norse-mythology.org/gullveig/>

Pour cette esprit-guide, Freyja n'est pas une déesse anthropomorphe mais le mot pour dire « air » (l'air revient toujours quand on le brûle, à moins qu'on le brûle dans un contenant hermétique, et je ne pense pas que ce genre de

chose existait du temps des Vikings). Pour ma guide, tout ce qui est tissé par la Vie a tendance à être très « frrreeeeeyja » [fri:a], avec un [r] très roulé et un [i] très long. Elle aime aussi travailler avec des plumes de rapaces et il est raconté que Freyja portait un manteau en plume de faucon (qui évoque l'air, l'atmosphère, les hauteurs).

Parfois, j'ai la sensation que ce n'est pas seulement mon esprit-guide qui parle à travers ma bouche, mais la Vie elle-même, l'esprit maître de toute forme de vie biologique (il y a d'autres formes de vie non-biologiques, telles que les planètes, les étoiles, des phénomènes géophysiques, les éléments...), que certains pourraient avoir envie d'appeler « la Grande Déesse », que je pourrais avoir envie de nommer « Great Goddess », parce que l'anglais « goddess » ne sonne pas assez féminin à mes oreilles, bien que je n'ai pas de dieu ni de déesse, je n'en vénère aucun, je connais seulement des esprits, certains plus puissants et plus grands que d'autres. Certains de ces grands esprits (tel que l'air, le sol, le soleil...), ont pu être appelés des dieux par certains de nos ancêtres, et leurs noms persistent dans la mémoire de la planète, mais, pour moi et ma guide, la Vie est aussi plus simplement « Kundalini », l'énergie de Vie .

Oui, parfois, j'ai la sensation que la déesse-Vie parle à travers ma bouche.

Est-ce que cela signifie que je crois être une déesse ?

Lol (Laughing Out Loud). Cela serait idiot, plein d'orgueil, n'est-ce pas ?

Je suis consciente que je dois surveiller mon ego (le self, le moi), mais si, parfois, tu as la sensation que la Vie elle-même parle à travers ta bouche, que devrais-tu faire ? Te cacher ? Affirmer que tu n'es pas vivant toi-même, pour que cela cesse ? Puisque, puisque tu es vivant, tu détiens une part de cette « Great Goddess », et tu es en droit de la représenter en temps de besoin, particulièrement si elle se sent d'humeur à venir parler à travers ta bouche, qui de toute façon lui appartient en quelque sorte.

**Vision du monde questionnée :** Je n'avais pas la moindre idée qu'un esprit-guide pouvait venir à moi à travers mon propre corps, en prenant mon corps et en me permettant simplement de l'observer travailler. « Moi » : ce petit « je » que je suis quand j'écris, ce petit « moi » présente pendant les cérémonies, comme assise calmement dans un coin de ma tête, observant, comme nous sommes censés le faire pendant la méditation (ou le tai-chi, le qi-gong...) qui nous apprend à être l'observateur et à être traversé par les choses, comme la lumière passe à travers le verre d'une fenêtre.

J'avais entendu parler du « channeling ». J'avais entendu parler de la médiumnité, comme elle est représentée dans le film « Ghost », avec Patrick Swayze, Demi Moore et Whoppi Goldberg, sur un scénario de Bruce Joel Rubin, quoi que ce film me semblait assez caricatural, autant que je pouvais en juger à l'époque. Bruce Joel Rubin a vécu de nombreuses expériences spirituelles, dès l'âge de 5 ans. Il pratique et enseigne la méditation (voir son site Internet : <https://www.brucejoelrubin.com/bio.html> et sa chaîne Youtube).

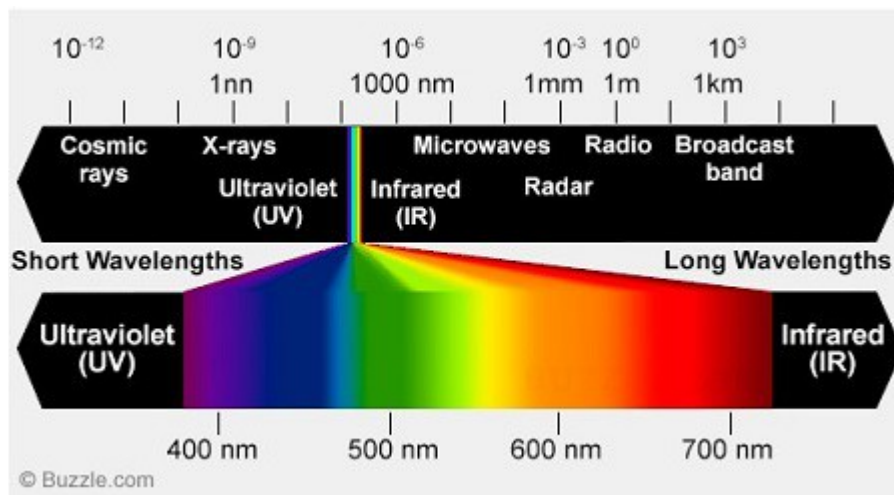
J'avais conscience que certains chamanes sont parfois pris par les esprits, comme Corine Sombrun raconte souvent comment cela a commencé pour elle (autant que je l'ai compris), quand elle a été prise par l'esprit d'un loup, pendant une cérémonie à laquelle elle assistait en tant que journaliste, en 2001, en Mongolie.

Je ne me suis jamais sentie menacée, ou quoi que ce soit de ce genre par mon esprit-guide. C'est un peu comme si mon corps se sentait bien avec le phénomène, comme si c'était naturel, comme la pluie. Peut-être qu'elle – mon corps – est habituée à être chevauchée par moi, l'esprit-Caroline. Peut-être y a-t-il un duo elle-le corps et moi-l'esprit depuis le début ? Se pourrait-il que deux esprits collaborent à travers la possession, elle-le corps ne trouvant rien de déroutant à être prise par un autre esprit, si elle ressent cet esprit comme amical envers elle, ainsi qu'envers moi ?

Je ne suis jamais amenée à faire quoi que ce soit de dangereux ou de fou. Je ne pars pas courir dans la rue en criant. Mon corps sent qu'on prend soin de lui. Cet esprit-guide n'a même pas l'air si étrangère. Elle donne la sensation d'être comme une sorte de grand-mère, une grand-mère qui se comporte comme les grand-mères lorsqu'elles enseignent à l'un de leurs petits-enfants comment faire un gâteau : elle prennent la main de l'enfant qui tient la cuillère et la font tourner de la façon appropriée, de façon à ce que l'enfant sente le geste à faire. Pour illustration, voir l'image en tête d'article. Je n'ai pas pu en trouver une belle qui impliquait une cuillère !

Et l'enfant la laisse faire, et regarde avec admiration, et apprend tout ce qu'il peut.

Je pourrais aussi considérer cette guide comme une sorte de sur-moi. Il est arrivé que j'ai la sensation que nous nous étions fondues l'une en l'autre. Il n'y avait presque plus de différence entre elle et moi. Nous étions une. Peut-être la meilleure version de moi-même, me guidant à travers l'espace-temps ? [plutôt la meilleure version passée, plus que future ! Le Future, comme le Passé, nous éclaire] Je ne sais pas. Peut-être que le self/moi pourrait être vu comme une sorte de spectre, comme le spectre électromagnétique. Je suis consciente de la part que je perçois, je considère comme étant « moi » la portion du self que je peut capter au quotidien et le reste est « autre », quoi que si je modifie mes perceptions à travers la transe, alors la portion du self que je peux percevoir, être et exprimer varie ?



Le spectre électromagnétique, le spectre lumineux

Je suppose que beaucoup de folles théories de ce genre peuvent être échafaudées sur ce phénomène et je ne suis pas prête à en arriver à une conclusion moi-même. Je ne vous dirai pas exactement comment ça marche, car je l'ignore. Cela semble au-delà de ma petite capacité de compréhension humaine. Tout ce que je peux dire c'est que j'ai l'impression que les limites du cerveau-esprit-self humain sont encore loin d'être pleinement perçues et comprises par la psychologie moderne.

**Pouvoir personnel ou service à la communauté ?** J'ai la sensation que j'observe une grand-mère et que j'apprends d'elle, cependant je ne crois pas que les grand-mères soient parfaites et qu'elles savent tout, bien sûr. Bien que nos grand-mères puissent être impressionnantes, cela ne signifie pas que nous les reverrons pour chaque pas qu'elle font. Elles sont nos grand-mères, pas des déesses.

Cette guide a parfois des difficultés, particulièrement lorsqu'il s'agit de comprendre comment le monde des esprits fonctionne par ici, de nos jours. Elle semble savoir comment cela doit être ou comment cela serait censé être, et en même temps, elle découvre que tout est dans un tel état de désordre que, même elle, s'y perd parfois.

Même les esprits que ma guide et moi rencontrons, qui semblent être assez anciens et puissants, semblent avoir été très perturbés, par de la mauvaise magie/sorcellerie, des tonnes de sortilèges, les déchets/bombes/centrales nucléaires, l'architecture soit-disant sacrée (temples ou pierres levées qui pervertissent le sol au lieu de lui permettre de fonctionner au mieux sur le plan énergétique), etc... Oui, toutes ces choses affectent les esprits, autant que cela nous affecte nous, si bien que même dans le monde des esprits, les choses semblent aussi désordonnées qu'elles le sont dans le monde matériel. Par exemple, est-ce que j'ai déjà mentionné la 6ème extinction de masse ?

**Pratiques chamaniques et activisme environnemental :** Traditionnellement, une partie du travail dont le chamane est responsable est de s'assurer que le clan a accès à une bonne nourriture, un abri et de l'eau.

A présent, qu'est-ce que les chamanes modernes font pour leur clan/l'environnement et les ressources de leur société ? J'entends constamment, de façon répétée, que maintenant nous n'avons plus à nous soucier de ce genre de choses, comme la chasse, que l'accès à toutes les ressources vitales est facilement garanti par le monde moderne, les supermarchés, etc., alors que la pauvreté est systémique et que, dans le fond, qu'en sais-tu réellement ?

Si tu es un chamane ou un praticien chamanisant, est-ce que tu t'assures que ton village ou ta ville ou ton pays (territoire, tribu) est autonome sur le plan alimentaire ? Est-ce que tu sais où trouver des pommes de terre et des œufs chez un producteur local ? Que se passe-t-il en cas de black-outs longue durée ? Si les supermarchés doivent fermés à cause de coupures d'électricité, ou parce que les camions ne peuvent plus les approvisionner, à cause de pénuries d'essence (pour cause de grève, de grosse tempête...) ? Est-ce que tu es conscient que les stocks de pétrole ne sont pas éternels ? Et ensuite, quoi ? Qu'est-ce que tu fais pour ça ? Est-ce que tu te prépares ?

Et à quel point est-ce que ton environnement est sûr ? Les humains n'ont-ils plus besoin d'un air pur, d'une eau pure, d'une alimentation saine ? La chasse (le gibier) a presque disparu partout, tous les sols, l'air et l'eau ont été pollués, même les abeilles disparaissent et qu'est-ce que les praticiens chamanisant font à ce sujet ? Il semble qu'ils soient plus préoccupés par la guérison de leur vieux traumatismes, parfois pendant des décennies, ou les traumatismes de leurs voisins, que par le soin à notre « jardin », pendant que les abeilles disparaissent toujours plus... Es-tu sûr qu'une quelconque guérison pourra être atteinte lorsque tous les insectes pollinisateurs auront disparu ? Comment est-ce qu'on se nourrit, sans insectes ? Certains chamanes répondront peut-être que, tant que personne ne les embauche pour harmoniser le merdier écologique global, ils n'ont aucun droit d'intervenir. Mais ne sont-ils pas des humains eux-mêmes, qui ont besoin d'un air, de sol et d'eau purs pour survivre ?

Je crois que chaque humain devrait revendiquer sa part de ressources, ce qui signifie aussi revendiquer sa part de

responsabilité du merdier. Oui, nous avons tous une part de montagne en train d'être détruite de façon à ce que des ordinateurs puissent être fabriqués, de façon à ce que je puisse écrire cet article avec un ordinateur et le partager sur Internet, et de façon à ce que tu puisses le lire. Des morceaux de montagne ont été détruits pour mon petit confort, et pour le tien, donc, en mon humble opinion, nous sommes parfaitement habilités à essayer de stopper la destruction de la Vie partout dans le monde. Nous pouvons travailler à notre propre requête. C'est ton merdier, autant que le mien, et si tu souhaites y remédier, alors qu'est-ce que tu attends ? Embauche-toi !

**Sorte de conclusion :** Donc ma guide n'est pas une sorte de superhéro, toute puissante, et moi non plus. Je me sens souvent comme les yeux bandés, incapable ou non-autorisée à voir grand chose des esprits que je rencontre, peut-être pour ma propre sécurité, ou peut-être parce que voir me distrairait trop et empêcherait le travail. Si je travaille sur la pédocriminalité, est-ce que je souhaite vraiment voir quoi que ce soit de toute façon ? Si je rencontre un esprit qui ressemble à une fourmi venimeuse géante, « géante », c'est à dire 2 ou 3 fois plus haute que moi, [comme le Hound Army], est-ce que j'ai vraiment envie de le voir ? Est-ce que toi, tu le souhaiterais ?



Tête d'une fourmis

Je pourrais être traumatisée par ce que je pourrais voir. Je pense que c'est en partie pour ma sécurité qu'on m'empêche de voir beaucoup de choses. Je vois le monde matériel autour de moi, je peux aller faire pipi si j'en ai besoin, mais je ne verrai pas grand chose des informations récoltées par ma guide, via ses propres capacités de perception, de vision à distance.



En fonction de ce que ma guide dit, je peux deviner qu'elle voit beaucoup plus que moi, et parfois même qu'elle sent des odeurs que je ne perçois pas. Oui, parfois, certains esprits peuvent sentir mauvais, peut-être parce qu'ils n'ont pas été invoqués ni bénis [ni informés de quoi que ce soit] pendant trop longtemps, comme Law (en français : Loi), le Hound maître des us et coutumes (humaines et non-humaines ; voir le chapitre sur les Hounds). Je me sens souvent honteusement stupide, d'échouer à comprendre comment le monde des esprits fonctionne, ce qu'il est, ou pourquoi certaines personnes veulent faire de la magie noire, puisqu'il y a toujours un choc en retour, ou parce que je sens que j'ai comme un cœur handicapé : un cœur que je tends à oublier, parce qu'on m'a rarement enseigné comment respirer pour le nourrir de mon souffle et de mon attention (sauf pendant quelques cours de taï-chi, quoi que ce n'était pas décrit ainsi). On m'a très tôt enseigné à utiliser mon esprit/intellect (à l'école), mais rarement mon cœur, alors que le cœur est le véritable cœur de notre espace (voir le chapitre sur le Cœur). Si notre cœur est fermé, ratatiné, on ne peut pas aller bien loin dans la rencontre avec d'autres esprits. L'espace du cœur est le lieu des rencontres pleines et entières, et soit dit en passant, je suis autiste, j'ai des troubles de la communication causés par des troubles neurologiques congénitaux, troubles de la communication sur lesquels j'ai longtemps travaillé, donc quand je dis que quelque chose aide à communiquer, je veux dire qu'il y a de fortes probabilités que cela aide vraiment, que ce soit pour communiquer avec des esprits ou des gens ordinaires (humains et non-humains). Donc les choses semblent avoir été très perturbées dans le monde des esprits, par ailleurs il semble que beaucoup d'esprits soient en colère d'avoir été offensés, ignorés et oubliés pendant si longtemps. Ils ne sont pas aussi disposés à coopérer qu'ils ont pu l'être par le passé. Je me retrouve souvent à devoir plaider pour l'humanité, les abeilles, les baleines... Comme si les esprits ne se souciaient presque plus des formes de vie à base-carbone, ou tout du moins des humains. Je plaide et pleure beaucoup ce faisant. Ce n'est rien de facile, de tout pailleté et roudoudou. C'est épuisant, très éprouvant sur le plan émotionnel. Après une cérémonie particulièrement difficile, ça m'arrive de me demander si j'en ferai un jour une autre. Je continue finalement par dévotion, dévouement, et parce que je sens que, en quelque sorte, des choses s'accumulent à ma porte du monde des esprits, attendant que je m'en occupe. Il me semble qu'on attend désormais de moi que je fasse le travail et si j'attends trop entre deux cérémonies, l'atmosphère peut finir par devenir lourde, comme chargée, comme avant un orage.

Beaucoup d'esprits anciens, tels que les esprits du sol, sont en colère contre nous, oui, et ce n'est pas drôle de rencontrer un esprit puissant en colère. Au mieux, ils viennent en bordure du cercle, pour écouter, mais si tu insistes pour avoir une meilleure relation avec eux, prépares ton mouchoir et prépares toi à te faire scanner de part en part, testé, en quelque sorte, et pas toujours d'une façon toute douce et gentille. Ils ne sont pas du tout disposés à venir nous faire des câlins, absolument pas, peu importe à quel point nous croyons être bon. Nous ne sommes pas bons, en tant qu'espèce. Nous sommes stupides et destructeurs, souvent très inconscients du mal que nous causons. Mais peu importe que nous causions du tort intentionnellement ou pas, une fois qu'il est fait, il est fait, et refuser d'en prendre la responsabilité ne fera qu'aggraver les choses.

Lorsque la majeure partie du corps d'un esprit du sol a été souillée et détruite, pourquoi cet esprit viendrait-il nous faire des câlins ? Sérieusement ? Parce que tu as fait une fois une petite offrande de lait, pendant que tu continues à faire tes besoins dans son eau tous les jours ? Les corps d'esprits du sol vieux de plusieurs millions d'années sont en train d'être détruit par avidité et stupidité, et ils devraient rester calme ?

Imagine comment tu te sentirais si tu étais ignoré par ta communauté pendant 2000 ans. D'abord, tu vivrais dans une maison, dans le village, tu aurais de bons voisins qui te diraient bonjour et qui t'aideraient de temps en temps. Puis, petit à petit, les gens commenceraient à passer à côté de toi comme si tu n'existais pas. Après quelques années, plus personne ne se souviendrait même de ton nom, et finalement, on finirait même pas vendre ta maison, y vivre, l'endommager et y entasser des déchets. Toi, tu n'aurais plus nulle part où aller, et tu ne pourrais même pas appeler la police, parce que même la police te considérerait comme irréal.

C'est ainsi qu'on traite les esprits du sol en Occident depuis des siècles.

Les esprits anciens demandent aussi parfois à ce que de vieux protocoles soient pratiqués, des protocoles dont j'ignore tout, puisque, où j'habite, ils ont tous été effacés de la mémoire humaine. Toutes les lignées de praticiens ont été brisées (autant que je sache), alors ma guide doit négocier et dire des choses comme : « Nous n'avons pas le temps pour les vieux protocoles et pour que je tourne de telle ou telle façon et pour que je chante telle ou telle chanson ou pour répandre du sang ! Je suis pleine de sang de toute façon et il y en a déjà tellement qui a été répandu et qui l'est encore actuellement, ça suffit ! Peu importe quel protocole ! La Vie est menacée ! C'est une urgence ! ».

On a probablement donné beaucoup de sang aux esprits (sacrifices d'animaux et d'humains) et cela a pu les enivrer/intoxiquer, les rendre « perchés » (en anglais : « high ») d'une mauvaise façon, tout comme certains, à présent, comme le Hound Tek (esprit maître de la technologie), est enivré d'une façon malsaine par notre fascination pour les écrans et les smartphones et par toute l'énergie (électricité, champs électromagnétiques, pétrole, attention, argent...) que nous utilisons pour ces outils.

Même les esprits peuvent devenir addicts, accro à ce avec quoi on les nourrit. Je crois que ce n'est pas parce que,

jadis, du sang a été offert aux esprits, que cette façon de faire devrait être perpétuée éternellement. Ma guide et moi questionnons beaucoup ces anciens protocoles. Vois où ils nous ont menés ! Il n'y a pas besoin de faire couler du sang pour appeler l'esprit maître/le Hound de la guérison pour quelqu'un. Nous détenons tous une part de ressources et nous avons tous de nombreux droits de naissance. Beaucoup de choses sont offertes lorsqu'elles sont demandées avec cœur, lorsque la requête est alignée avec la Vie. S'il te plaît, demandes, souhaites et pries, au lieu d'essayer d'ensorceler et de maudire. Libère les ensorcellés, au lieu d'en créer toujours de nouveaux. Les sortilèges, même ceux qui sont bien intentionnés, sont comme des prisons ou des cages énergétiques. Quand tu aimes quelqu'un, tu ne le mets pas en cage, tu le libères et la nature lui prodigue ce dont il a besoin, si tu la laisses faire.

Les esprits sont aussi parfois sceptiques vis à vis de moi, le petit moi que je suis à présent, alors que j'écris cet article en état de conscience normal, cette petite femelle humaine sans aucune lignée, sans aucun clan, sans aucun professeur humain incarné. Mais puisqu'il semble y avoir très peu de gens qui se donne la peine de faire ce que je fais dans les environs actuellement (s'il y en a, en France?!), eh bien, il semble qu'au final, les esprits trouvent quelque intérêt à traiter avec moi – et ma guide – par manque d'interlocuteur plus officiel.

Ils prennent la peine de le faire.

Et toi ?

Quelques références :

Livres:

Possession et chamanisme, les maîtres du désordre, par Bertrand Hell

Ecstatic religion, a study of shamanism and spirit possession, par I. M. Lewis

La diagonale de la joie, par Corine Sombrun

Drawing down the spirits, par Raven Kaldera & Kenaz Filan

Talking with the spirits, ethnographies from between the worlds, édité et co-écrit par Jack Hunter et David Luke

Articles Internet:

Un exemple d'étude clinique montrant l'efficacité de la sophrologie pour réduire les symptômes d'anxiété et de dépression: Effectiveness of a 4-week sophrology program for primary care patients with moderate to high anxiety levels: a randomised controlled trial <http://public-files.prbb.org/publicacions/09cde080-0fb6-0139-72aa-00155df14f0e.pdf>

Psychedelic possession: The growing incorporation of incorporation into Ayahuasca use :

[https://www.academia.edu/8986424/Psychedelic\\_possession\\_The\\_growing\\_incorporation\\_of\\_incorporation\\_into\\_a\\_yahuasca\\_use](https://www.academia.edu/8986424/Psychedelic_possession_The_growing_incorporation_of_incorporation_into_a_yahuasca_use), by David Luke

Anomalous psychedelic experiences: At the neurochemical juncture of the humanistic and parapsychological;

David Luke, 2020 :

[https://www.academia.edu/43036940/Anomalous\\_psychedelic\\_experiences\\_At\\_the\\_neurochemical\\_juncture\\_of\\_the\\_humanistic\\_and\\_parapsychological](https://www.academia.edu/43036940/Anomalous_psychedelic_experiences_At_the_neurochemical_juncture_of_the_humanistic_and_parapsychological)

Possession et chamanisme, entretien avec Bertrand Hell (English subtitles) : <https://vimeo.com/55985224>.

Spirit embodiment in Korean shaman rituals of the Hwanghaedo

tradition [https://www.academia.edu/37174290/Spirit\\_Possession\\_in\\_Korean\\_Shaman\\_rituals\\_of\\_the\\_Hwanghaedo\\_Tradition](https://www.academia.edu/37174290/Spirit_Possession_in_Korean_Shaman_rituals_of_the_Hwanghaedo_Tradition)

So you want to be a shaman, a shamanic rite of passage for beginners in Siberia : <https://www.youtube.com/watch?v=5BOGrsz4WDs&t=2034s>

The relationship between a shaman and an ongon : <https://mongolianstore.com/shaman-ongons/>

The shaman's trance, flights to the spirit world and spirit possession in traditional shamanism, par Nicholas Breeze Wood, Magazine Sacred Hoops n°108 (article PDF partagé dans le groupe Facebook « 3Worlds Shamanism » – chercher le mot « possession » dans l'outil de recherche du groupe).

TedxParisSalon2012 – Corine Sombrun – La transe chamanique, capacité du cerveau ? (avec sous-titre en anglais) <https://www.youtube.com/watch?v=Ym0kIECFi0U>

Summuning the spirits : Life as a shaman in Korea [https://www.youtube.com/watch?v=YV\\_Uo4pmQ0c](https://www.youtube.com/watch?v=YV_Uo4pmQ0c)

Transcultural Shamanism, Italian Witchcraft, Strega, Stregoneria (sur l'édulcoration du chamanisme dans le chamanisme essentiel/néo-chamanisme) : <https://www.youtube.com/watch?v=FQw6iz2d06U>

Neo-shamanism, par Scuro and Rodd [https://www.researchgate.net/publication/304036146\\_Neo-Shamanism](https://www.researchgate.net/publication/304036146_Neo-Shamanism)

Section sur la possession, sur le site web de Raven Kaldera: <https://www.northernshamanism.org/spirit-possession.html>

## L'état modifié de conscience, la transe

**Science et hypothèses :** Dormir et rêver, dormir sans rêver, somnoler, imaginer, contempler, méditer, être très



concentré sur un travail, faire un geste répétitif pendant un long moment et voir des choses inhabituelles surgir dans notre tête, créer une chanson, écrire ou peindre dans un état second, passer plusieurs heures à discuter avec quelqu'un sans voir le temps passer, être soudain en panique à cause d'une dispute ou d'une facture imprévue, être nerveux parce qu'on a bu trop de café, être persuadé qu'on s'est poignardé et qu'on est en train de vivre nos derniers instants parce qu'on a pris une trop forte dose d'amanite panthère et qu'on est en train d'halluciner, alors qu'en vrai on va très bien, être un peu ivre et gai parce qu'on a bu deux verres de vin, faire un coma éthylique parce qu'on a bu une bouteille de rhum cul-sec... Voilà quelques exemples de différents « états de conscience ». Notre état de conscience peut être modifié de bien des façons et il a tendance à varier spontanément plus ou moins au cours d'une journée et d'une nuit. Dans le milieu du chamanisme, les méthodes les plus connues pour modifier au maximum la conscience de façon favorable à la médiumnité, sont le son du tambour, la consommation de « médecines », la danse, le chant.

Les états de conscience modifiés forment une sorte de spectre : des états les plus communs et légers aux plus extraordinaires, et parfois pathologiques : la sortie hors du corps, l'expérience de mort imminente, les hallucinations qui sont impossibles à distinguer de la réalité, les états de somnambulisme, les états méditatifs de certains moines bouddhistes capables de supporter des températures extrêmement froides lorsqu'ils sont ainsi dans un certain état de conscience modifiée, induit par la méditation et la modification de la respiration, de la posture (asana, mudra...)...

Il existe à présent des publications scientifiques et des livres sur ce sujet, c'est à dire des scientifiques qui étudient ce sujet et des gens qui écrivent des livres en se basant sur le travail de ces scientifiques. Je ne prévois donc pas de te faire un cours sur ce thème. Si tu souhaites l'explorer en détails, en particulier dans ses détails techniques, scientifiques, avec des noms d'ondes cérébrales, etc..., il va falloir que tu t'en réfères à d'autres sources, comme par exemple le travail initié par Corine Sombrun sur la transe cognitive auto-induite, via le site Internet de Trance Science : <https://trancescience.org/>.

Pour pouvoir faire une cérémonie, et communiquer avec les esprits, il faut savoir atteindre un certain état de conscience modifié à volonté, de façon fiable. Il s'agit d'avoir une technique qui branche le corps sur la bonne longueur d'onde, de façon à ce qu'il puisse échanger de l'information avec des esprits, de façon à ce que ces esprits puissent capter son signal clairement et de façon à ce que ce qu'ils communiquent soit capté clairement. Il s'agit de devenir aussi fiable qu'un travailleur qui se rend tous les matins à son travail, toujours au même endroit et à la même heure, pour faire toujours le même genre de chose. Si le travailleur arrive toujours en retard, vient un jour sur deux, part parfois se promener au lieu de travailler, son patron ne sera pas content et finira par le renvoyer. Le patron du praticien, ce sont les esprits.

Certains parlent d'atteindre un « état de conscience modifié » (modifié par rapport à l'état de conscience qu'on a quand on fait la vaisselle ou qu'on coupe du bois), de « transe », d'« extase », de « descente » (quand les esprits descendent dans le corps du praticien)... Chaque culture tend à avoir des termes pour décrire cet état du corps et du psychisme qui permet de percevoir des esprits et d'être perçu par eux. Selon les cultures, les sociétés, les personnes..., différentes techniques permettent d'atteindre cet état, comme jouer du tambour, prendre des médecines, prier, méditer...

Chez ceux qui font parti d'une lignée de sang, c'est à dire d'une lignée qui transmet la pratique de parent à enfant ou de grands-parent à petit-enfant, leur corps est souvent déjà plus ou moins calibré de naissance. J'ai eu l'occasion d'avoir pour requérante une personne de ce genre. J'ai eu l'impression d'avoir à faire à l'équivalent d'un cheval de course, c'est à dire un humain issu d'une lignée d'humains sélectionnés pour leurs capacités médiumniques naturelles, qui se sont mariés entre eux, ont eu des enfants entre eux, et ont cultivé ces capacités sur des générations et des générations, si bien que même un de leur descendant expatrié loin de la région d'origine, et qui n'a jamais reçu aucun enseignement, est en capacité de faire aussi bien que moi, presque sans aucun entraînement, juste à condition qu'il le souhaite. Moi, en comparaison de ce cheval de course issu d'une lignée, je suis un âne ! Oui, je peux courir et faire plein de choses comme un cheval, mais je ne suis pas taillée pour la course ni pour la compétition avec des chevaux de courses ! Je ne pourrais battre un cheval de course que sur un terrain qui m'est particulièrement propice, par exemple la traversée des montagnes de l'Atlas, en Afrique du Nord, avec 100kg de charge sur le dos.

De l'information est transmise d'une façon ou d'une autre, à travers l'ADN, ce qu'on appelait jadis uniquement le « sang », et qu'on peut appeler aujourd'hui une antenne fractale. Le sang et sa haute teneur en fer permet de capter beaucoup d'informations, relatives à l'environnement ou à la lignée, de la même façon que je « capte » mieux quand je tiens ma dague en acier oxydable (riche en fer, le roi de la mémoire !), mais je crois que ça ne fait pas tout.

L'ADN, au cœur de la cellule, constitué de milliers de gènes comme un collier est constitué de perles, agit peut-être vraiment comme une « antenne », capable de capter de l'information à travers l'espace-temps. L'ADN est aussi comme une partition de musique qui va permettre au corps de se développer et de fonctionner d'une certaine façon ici et maintenant. Tout le corps va voir sa croissance influencée par l'ADN, de la même façon qu'un jeune poulain issu d'un couple de champions de course aura tendance à être lui aussi taillé pour la course avant d'avoir fait le moindre entraînement. Le jeune issu d'une lignée de praticien aura tendance à être dans le bon état de conscience

presque spontanément de naissance. Il sera susceptible de voir ou d'entendre des esprits dès son enfance et les esprits le percevront clairement aussi dès le début.

Avant que l'humain ne pense à constituer des lignées, il y a vraiment très longtemps dans le passé, il existait déjà probablement des humains plus aptes que d'autres à communiquer avec les esprits, et aujourd'hui encore je crois qu'il existe des humains qui naissent ainsi, en dehors de toute lignée. Il y a probablement ce que les scientifiques appellent des « gènes de susceptibilité » (comme des notes de musiques particulières dans la partition de musique) qui favorisent le développement de capacités médiumniques au fil des années, et certains de ces gènes peuvent sans doute s'activer ou se désactiver en fonction de facteurs environnementaux (ils vont être « lus » et « joués » par l'instrument qu'est le corps, ou pas). Il est possible par exemple que ces gènes s'activent quand l'environnement devient particulièrement défavorable à la vie humaine et l'activation de ces gènes sera favorable à la survie, si bien qu'ils seront transmis au fil des générations. Les gènes qui s'activent en cas de danger et qui sont non-favorables à la survie, eux, auront plutôt tendance à disparaître au fil du temps. C'est ce qu'on appelle un phénomène épigénétique : quand un gène est plus ou moins activé ou désactivé par des facteurs environnementaux. Les lois de la sélection naturelle, elles, se chargent de transmettre les gènes les plus favorables à la survie. Ce qu'on appelle aujourd'hui le « stress », c'est à dire la peur et les hormones qu'elle nous mène à sécréter, peut être ce genre de facteur environnemental. Face à un challenge, à une grosse difficulté qui met en danger le corps, toute la famille, tout le clan, voir toute l'humanité, notre système nerveux « orthosympathique », aussi appelé « système lutte ou fuite » est alors activé. Le corps devient alors capable de mobiliser toutes ses ressources, soit pour fuir vite et loin, soit pour se battre, résister. Si le stress se prolonge, si le facteur environnemental stressant persiste dans le temps, comme par exemple une famine, une guerre, ou une chute de température et de luminosité provoquée par une grosse éruption volcanique, alors le développement des jeunes humains va en être affecté sur le long terme et beaucoup de « susceptibilités génétiques », c'est à dire des capacités dormantes en temps normal, vont avoir tendance à se développer et à s'activer, plutôt qu'à rester dormir. Beaucoup de facteurs environnementaux peuvent activer ou désactiver des gènes, ou influencer le développement d'autres façon, comme le manque de certains nutriments (iode, zinc, vitamine B...), de luminosité (qui provoque des carences en vitamine D), l'exposition à des métaux lourds (mercure, plomb...), etc...

Dans les lignées, les gènes de susceptibilités sont probablement plus nombreux que la moyenne et certains facteurs épigénétiques, qui peuvent être transmis de parent à enfant, se chargent peut-être d'assurer le développement de certaines compétences, même en l'absence de facteur environnemental favorable. Certains de ces gènes sont peut-être récessifs, c'est à dire qu'ils nécessitent la présence de deux copies pour s'activer (comme quand le gène des yeux bleus vient de la mère et aussi du père, alors l'enfant aura les yeux bleus), certains gènes sont peut-être dominants (quand un enfant reçoit le gène des yeux marrons d'un de ses parents, et le gène des yeux bleus de l'autre parent, alors l'enfant aura les yeux marrons, car c'est le gène des yeux marrons qui « domine »).

En dehors des lignées qui existent encore dans certaines régions, depuis des siècles et des siècles, par exemple dans les régions où les lignées ont été éradiquées, je crois que les lois de la survie et de la transmission du patrimoine génétique ont permis la transmission de gènes de susceptibilités propices à la médiumnité, capables de s'activer, encore et toujours, en présence de certains facteurs environnementaux favorables. Je crois que ces gènes sont fondamentalement propices à la survie, aussi ils sont transmis, même en l'absence de lignée, car même en l'absence de lignée, il y a toujours quelques uns de ces gènes qui « dominant » ou bien qui s'activent d'une façon ou d'une autre, et ainsi des capacités qui existent malgré tout, plus ou moins en sourdine, et qu'on appelle alors « intuition, flair, instinct, inspiration, créativité, imagination... ».

Ainsi, quand j'étais adolescente, j'ai commencé à écrire de la poésie, puis des fictions. Je voyais des images dans ma tête, des scènes que je décrivais à travers l'écriture. J'avais la sensation d'avoir un cinéma dans ma tête et que je n'avais qu'à décrire ce que j'y voyais, ainsi que les mots qui me venaient à l'esprit spontanément, pour que cela produise un résultat poétique ou bien une histoire cohérente. J'étais déjà capable d'écrire comme je le fais encore aujourd'hui, dans un léger état de conscience modifiée, une transe légère, compétence très commune chez les écrivains. Pour l'écriture de ce livre, quand je lis ce que j'ai écrit en cérémonie, il n'y a pas des ratures partout, ni beaucoup de choses à corriger, à ajouter. Je pense que mon esprit-guide parvient à me « guider », alors que cela fait plus d'une semaine que je n'ai pas pris de Psilocybe et que je n'ai plus la moindre trace de psilocybine dans le sang depuis plus d'une semaine.

Je crois que chaque être humain a des capacités médiumnique de base, comme tout être vivant à base carbone. Les lois de la physique rendent notre corps perméable à certaines informations, qu'on le veuille ou pas, qu'on le perçoive consciemment ou pas. Par exemple, notre champs électromagnétique, qui s'étend au-delà de notre peau, nous rend sensible à certaines informations à distance, comme le champ électromagnétique des gens qui nous entourent et qui peut aussi nous pénétrer sans même que leur peau n'entre en contact avec la notre, et comme les champs électromagnétiques artificiels.

Notre alimentation peut avoir des effets sur l'expression de nos gènes. Ce ne sont pas seulement les famines qui peuvent activer ou désactiver certains gènes. L'alimentation occidentale moderne (surnommée par les scientifiques

le « Western diet ») est maintenant connue pour activer certains gènes propices aux maladies dites « de civilisation », et affaiblir nos capacités génétiques à nous défendre vis à vis de certaines maladies (comme les cancers). Pour mes contemporains, ils peuvent trouver des publications scientifiques sur ces sujets en cherchant par exemple sur Internet, dans Google Scholar : « Western diet epigenetics cancer ».

C'est ainsi que je vais en arriver aux Psilocybe. Leurs effets épigénétiques sont encore assez peu étudiés, donc je ne peux faire que des supputations à ce sujet, mais je crois qu'ils pourraient favoriser l'activation de certains gènes propices à la médiumnité. A minima, je crois qu'ils stimulent fortement les capacités médiumniques naturelles. Je crois que les Psilocybe font parti des champignons qui peuvent nous aider à cultiver notre Chi, notre énergie vitale, comme des cours de taï-chi, comme un bon compost aide à cultiver de bons légumes. Je suis aussi convaincue qu'on peut cultiver notre Chi avec une alimentation anti-inflammatoire, des plantes médicinales, une chélation des métaux lourds, etc... (voir le chapitre sur la Purification).

S'ils ont un effet épigénétique (ne serait-ce que via certains micronutriments contenus dans les champignons ou truffes Psilocybe), il se pourrait que leur influence soit différente selon que leur consommation est ponctuelle ou régulière. Il se pourrait aussi que d'autres facteurs environnementaux de mon mode de vie soient favorables à mes capacités médiumniques (voir le chapitre sur la Purification pour plus de détails sur ce mode de vie).

Ainsi, les effets que j'obtiens avec les Psilocybe dépendent peut-être de ma génétique et de mon environnement. Il est possible qu'un de mes voisins, avec une génétique et un environnement différents des miens, échoue à obtenir des effets similaires, même avec beaucoup de persévérance. Il est aussi possible que les compétences que j'ai développées grâce aux Psilocybe au fil des années soient similaires à certaines des compétences qui se transmettent dans certaines lignées de praticiens.

Pour réfléchir d'avantage à ce sujet, sur des bases relativement factuelles plutôt que sur des suppositions, j'aurais besoin que des praticiens faisant partie de lignées acceptent d'évaluer mon travail, et cela va s'avérer difficile car les praticiens issus de lignées (qu'ils y soient nés ou qu'ils y aient été adoptés), ont tendance à considérer qu'on ne peut faire un travail correct avec ces médecines que si l'on fait partie d'une lignée qui les utilisent depuis des siècles, tout comme ils ont tendance à considérer d'emblée qu'une européenne qui a grandi dans une société judéo-chrétienne n'a pas le bon bagage culturel pour pouvoir comprendre quoi que ce soit au monde des esprits, sans l'aide d'un praticien appartenant à une lignée.

Personnellement, je pense que lire John Ronald Reuel Tolkien (Le Seigneur des Anneaux, Le Hobbit), Joanne Rowling (Harry Potter) et Jean-Yves Leloup vaut mieux que beaucoup de stages de « chamanisme ».

**Comment atteindre le bon état de conscience avec les Psilocybe ?** Je peux comparer les Psilocybe à un tambour. Certains praticiens ont besoin de jouer du tambour pendant plusieurs minutes, parfois plusieurs dizaines de minutes, afin d'atteindre le bon état de conscience. Moi, j'ai besoin d'une certaine dose de Psilocybe, ni trop ni trop peu, et j'ai aussi besoin du bon « set & setting », c'est à dire du bon « mindset », de la bonne intention, et du bon « setting », c'est à dire du bon environnement.

J'ai besoin que ce soit en fin de journée, de préférence après le coucher du soleil, j'ai besoin que ce soit dans un lieu très calme, j'ai besoin que mon corps soit à la terre sur le plan électrique (quoi que, avec le temps, on s'arrange!), j'ai besoin qu'il y ait peu ou pas de pollutions électromagnétiques, etc... J'ai déjà détaillé toutes ces bonnes conditions dans le chapitre sur la Purification.

Il faut que je sois à jeun (estomac vide), et il vaut mieux que je prenne les truffes Psilocybe avec du citron, pour en faciliter la digestion et éviter de vomir (les Psilocybe sont difficiles à digérer et mon estomac n'est pas très puissant). J'ai besoin d'une dose forte mais pas trop forte, c'est à dire que je dois pouvoir me tenir debout. En 2015, j'ai commencé avec des doses qui, aujourd'hui, seraient trop faibles pour que je puisse travailler correctement. Ma première dose était d'environ 6g de truffes fraîches de puissance moyenne, soit 2g sec. A présent je prends des doses d'environ 8-10g de truffes séchées les plus puissantes, soit l'équivalent d'environ 30g de truffes fraîches. Cela équivaut probablement à des doses d'environ 5-6g de champignons secs, de puissance moyenne. Le travail que je peux faire avec des doses plus fortes peut être intéressant et utile, peut-être même nécessaire, mais c'est aussi plus éprouvant pour le corps, aussi je dois éviter de le faire de façon régulière.

Au fur et à mesure que mon corps c'est détoxifié, que mes méridiens/nadi ont été comme stimulés et renforcés, au fur et à mesure que je me suis familiarisée avec cet état perceptif différent, je suis devenu capable de travailler avec des doses plus fortes.

Quand un praticien qui travaille avec un tambour commence à entrer en transe grâce au tambour, au début il ne maîtrise pas grand chose, il se passe des choses qui le dépasse, qu'il a du mal à comprendre. C'est un peu comme de monter sur un cheval sauvage et de peiner à rester sur son dos plus de 5 minutes. Puis, petit à petit, avec l'entraînement, le cavalier apprend à tenir plus longtemps et le cheval apprend aussi à tolérer le cavalier et à comprendre ce qu'il veut, une meilleure communication s'établit entre les deux. Au début, le cavalier débutant doit faire avancer son cheval au pas, puis petit à petit, il devient capable de tirer à l'arc au plein galop. C'est un peu pareil avec les Psilocybe. On n'est pas capable de faire un travail de guérison ou de communication efficace avec

les esprits dès la première dose.

L'apprentissage de la transe au tambour est raconté par la française Corine Sombrun (née en Afrique, au Burkina Faso, à Ouagadougou, en 1961), qui a été formée à cet art par Enkhetuya, une chamane Tsataan, en Mongolie. Enkhetuya est née dans une famille d'éleveurs de rennes, en 1957, dans la région d'Ullaan Uul, en Mongolie du Nord. Corine Sombrun est entrée en transe au son du tambour pour la première fois en Mongolie, pendant une cérémonie du chamane Balgir, de façon complètement spontanée et imprévue, en 2001, alors qu'elle faisait un reportage pour la radio de la BBC. En 1999, elle avait passé quelques semaines en Amazonie, au centre Sachamama, où elle avait fait une retraite d'Ayahuasca.

Serait-elle entrée en transe spontanément de la même façon en 2001, et aurait-elle eu envie de se rendre en Mongolie, si elle n'avait jamais consommé une « médecine » auparavant ? Je me pose la question !

Après sa première transe, après qu'elle ait commencé sa formation avec Enkhetuya, Corine Sombrun a commencé à chercher des scientifiques pour étudier ce phénomène. Elle a dû apprendre à entrer en transe sans tambour, de façon à pouvoir participer à des expériences, avec des outils de mesures qui ne pouvaient pas fonctionner avec quelqu'un qui saute partout avec un tambour. A présent, elle est devenue capable d'entrer en transe à volonté, sans bouger, sans musique ni tambour et elle enseigne sa technique à beaucoup d'autres personnes. Ainsi, je me dis que, peut-être, un jour, je réussirai à faire ce que je fais actuellement avec les Psilocybe, sans les Psilocybe ?

**La transe, passerelle vers le monde des esprits :** Pour beaucoup de praticiens, le monde des esprits est quelque part ailleurs, une autre dimension, un monde différent du notre. Pour moi, il n'est nulle part ailleurs qu'ici, et les esprits sont simplement imperceptibles en temps normal, lorsque nous sommes dans un état « normal » de conscience, c'est à dire un état normal de perception. Je crois que le monde des esprits est constitué de phénomènes physiques invisibles en temps normal à l'œil nu, du moins à l'œil humain, mais perceptibles autrement : les ondes, qu'incluent les ondes lumineuses, celles que l'on voit, celles qu'on ne voit pas, les ondes sonores, celles qu'on entend, celle qu'on n'entend pas, les radiofréquences, les champs électromagnétiques, les rayons gamma, etc... Je crois que beaucoup de praticiens ont trouvé un moyen de modifier leurs perceptions d'une façon relativement abrupte, si bien que, soudain leur perceptions changent et ils ont l'impression d'être projeté dans un autre monde. Je crois que seules leurs perceptions ont été modifiées et si abruptement que leur cerveau peine à s'adapter à ce changement, un peu comme si, soudain, tes perceptions devenaient identiques à celles d'une mouche. Soudain, tu serais très désorienté, tu aurais la sensation d'avoir été transporté dans un autre monde.

Quand je prends des Psilocybe, la modification des perceptions est progressive, si bien que mon psychisme a le temps de s'y adapter, et elle varie aussi en fonction de la dose. A force de faire et refaire des expériences, j'apprends à mieux décrypter ce que je perçois, nulle part ailleurs qu'autour de moi.

Beaucoup de praticiens parlent de « voyages », disent qu'ils « vont » dans le monde des esprits. Personnellement, j'invoque les esprits, la plupart viennent autour de moi, à l'exception de ma guide, qui vient à travers moi et de Gawula (voir le chapitre sur les esprits du sol), qui est venue à travers moi une fois (addendum : alors que je corrige à nouveau ce texte en février 2024, je pourrais aussi ajouter Gaïa et Oak'n Shield, voir le chapitre sur les Esprits du sol).

Parfois j'ai accès à de l'information à distance (distante dans l'espace-temps) : je vois alors des images dans ma tête, comme je peux voir des images de pays lointains sur mon écran d'ordinateur, mais je ne vais jamais nulle part. La personne qui est à l'origine de cette croyance, que le chamane « voyage » forcément, qu'il fait des « soul flights » (vols de l'âme), est Mircea Eliade et sa position a été reprise par Michael Harner. Mircea Eliade a aussi affirmé que la possession est une forme dévoyée de chamanisme, que la forme pure originelle du chamanisme est uniquement le vol de l'âme. Il a affirmé beaucoup de choses comme ça, qui se sont avérées fausses, mais qui ont induits en erreur beaucoup de scientifiques et d'apprentis-praticiens pendant des dizaines d'années. Il serait judicieux que chacun s'efforce toujours de s'assurer qu'il n'est pas en train de faire des affirmations erronées, à la façon de Mircea Eliade, comme par exemple, affirmer que l'utilisation des médecines est une forme dévoyées de chamanisme, quand on ne dispose d'aucune preuve que ce soit vrai.

**Ce qui se passe pendant une cérémonie :** beaucoup de gens racontent qu'une transe chamanique, surtout quand il y a « possession » est toujours un phénomène violent et impressionnant, parfois même effrayant. J'ai souvent lu et entendu que le praticien en transe, possédé/incorporé par un esprit (par exemple l'esprit d'un ancien chamane défunt), saute partout, tremble, hurle, chante ou crie des choses souvent incompréhensibles, qu'il est parfois physiquement violent... Arnaud Riou raconte que lorsqu'il a commencé à pratiquer cette méthode, l'esprit qui l'incorporait a jeté des pierres aux Mongols qui l'entouraient, pour qui Arnaud Riou avait lui-même beaucoup de respect (dans une interview avec Lilou Macé, en janvier 2023 ; [https://www.youtube.com/watch?v=sOI\\_2IDN4WU](https://www.youtube.com/watch?v=sOI_2IDN4WU)).

Je comprends que ça puisse faire peur. Arnaud Riou raconte cependant aussi que lorsqu'un Mongol incorpore l'esprit d'un ancêtre chamane, le phénomène est beaucoup plus doux et calme. Il se pourrait donc que, en fonction

de facteurs génétiques et environnementaux, et aussi en fonction de l'expérience de l'esprit qui nous possède/incorpore, le phénomène prend des formes différentes. Il se pourrait qu'il se soit produit sous le nez de nombreux anthropologues, sans qu'ils aient été capables de l'identifier, tant le praticien se comportait correctement.

La première fois que ça m'est arrivé, un observateur aurait surtout remarqué que je parlais curieusement anglais, avec un accent inhabituel, et une grammaire approximative, alors que j'ai un niveau d'anglais correct. C'est que mon esprit-guide venait à travers moi pour la première fois et qu'elle arrivait là, en 2018, semble-t-il après une longue absence, avec une capacité à manier un anglais rudimentaire peut-être du Vieil Anglais ? Si bien que ce langage semblait assez primitif (voir le personnage de Lilou, dans le film de Luc Besson « Le 5ème Élément : la façon dont elle parle au tout début, et comment cela évolue. Post scriptum: je cherche toujours mon Korben Dallas !). Peut-être aurait-elle été plus à l'aise en allemand, si elle était venue à travers une personne allemande ? Ou bien en danois, ou en suédois ? J'ignore comment ça marche, mais je ne crois pas qu'il s'agissait là tout à fait du langage qu'elle parlait quand elle était incarnée. Je crois qu'elle puisait dans ma mémoire, autant que dans la sienne, les mots qui lui étaient les plus familiers et il est aussi possible qu'elle ait travaillé avec de nombreuses personnes au fil des siècles et qu'elle ait fini par développer des compétences de polyglotte.

A part ça, un observateur m'aurait vue m'intéresser par exemple à un bâton, avoir l'air de chercher loin dans ma mémoire comment cela s'appelle, pour lui donner au final un nom curieux, de mon point de vue : « keep », alors que je sais qu'en anglais, on dit « stick ». Quelques jours plus tard, j'eus l'idée de chercher sur Internet comment on dit « bâton » dans différentes langues germaniques actuelles, et je trouvai « kæp », en danois, qui se prononce un peu comme « keep » en anglais. Et, en l'espace de quelques cérémonies, l'intérêt pour le « kæp » évolua en l'adoption d'un bâton beaucoup plus grand, un « staff » en anglais. Ainsi, plusieurs choses furent rebaptisées par ma guide, les premières fois qu'elle vint à travers moi. « Le ciel » devint « Canopia ». Le sol ne pouvait être rien d'autre que « Ground ». Beaucoup de mots français sonnaient aussi faux que des mensonges, comme des inversions absurdes. Plus tard, l'espace-temps, le Cosmos, l'Univers, devint « Kronosia »...

Ma guide ne faisait rien faire de dangereux à mon corps. Je ne sautais pas partout, je ne hurlais pas, ce qui aurait risqué d'attirer l'attention des voisins... Vu de l'extérieur, mon corps faisait certes des gestes étranges, et je disais des choses étranges, mais un peu comme un enfant qui « joue » à la sorcière du paléolithique. A un moment, je vins dans le petit chalet où je séjournais et je posais la main par terre : ma guide appela « Vada » et je sus que cela signifie « Eau ». Elle appelait l'eau, parce que pour qu'un sol soit sain, qu'il fonctionne correctement, il doit laisser circuler la vapeur d'eau... Mais il s'agissait d'une dalle en béton, dont elle ignorait encore tout. Ça ne pouvait pas marcher et ça ne marchait pas !

Petit à petit, ma guide a appris à parler un bien meilleur anglais.

Petit à petit, elle est devenue plus douce avec moi. Au début, j'avais eu la sensation d'être aux ordres d'une patronne très bourrue et autoritaire, je m'étais sentie un peu humiliée. Je n'étais pas tout à fait libre de choisir, de décider de quoi que ce soit. Petit à petit, j'ai fait des requêtes, des suggestions avant les cérémonies, qui furent de plus en plus adaptées et de plus en plus prises en considération. Cela devint « la liste » de questions et propositions de thèmes de travail, que je rédige juste avant chaque cérémonie.

Petit à petit, nous avons appris à coopérer. Ma guide a développé des manières plus agréables, elle est devenue plus douce, plus affectueuse et son anglais est devenu aussi bon que le mien. Notre relation a grandi. Elle plaisante maintenant parfois, quand elle manie l'ordinateur, puis le débranche, le pose soigneusement là où il doit être posé pendant la cérémonie : « *Oui, nous sommes très civilisés !* »... Car j'en suis arrivée à me servir de l'ordinateur en début de cérémonie, pour diffuser des extraits d'interviews, de documentaires, de reportages ou de conférences sur les thèmes que je souhaite aborder, pour que les esprits puissent entendre les voix des personnes sur lesquelles je pense qu'il pourrait être judicieux de travailler ou dont on pourrait s'inspirer, ou qui enseignent des choses de façon claire... Entendre d'autres voix que la mienne, ça leur plaît beaucoup, alors ma guide tolère de laisser l'électricité allumée au début de la cérémonie, pour pouvoir accéder à Internet et aux vidéos que j'ai pré-sélectionnées.

Ces deux dernières années, quelques personnes ont accepté de jouer le rôle du requérant. Je crois qu'elles pourraient témoigner du fait que je me suis très bien comportée, que j'ai été très polie, que j'ai parlé de façon intelligible. Que, oui, je me comporte d'une façon peut-être un peu inhabituelle, peut-être plus affirmée que d'habitude, un peu plus énergique et pétillante, disons, mais sans sauter ni hurler ni jeter des cailloux à qui que ce soit.

Ma guide est capable de se « cacher ». Il lui est arrivée de ne pas venir du tout, deux fois, et je crois avoir compris que c'est parce qu'il était important que je plaide au près de Gawula (l'esprit-maîtresse des lieux, voir le chapitre sur les esprits du sol), pour que Gawula tolère ma guide et accepte de travailler avec elle. Gawula n'aime pas ce qui vient d'au-delà du Rhin et ma guide semble originaire d'une région au-delà du Rhin.

Ma guide peut aussi parfois se mettre en quelque sorte en retrait, si bien qu'elle ne vient pas pleinement à travers moi. Désormais, elle me laisse faire parfois certaines choses seule et quand une personne est présente, elle me laisse d'avantage la main, peut-être pour éviter de trop perturber la personne présente, qui sait comment je me comporte en général, et qui serait trop déstabilisée si je me comportais soudain d'une façon trop différente.

Ainsi, j'ai beau être sous une assez forte dose de Psilocybe, je ne parais pas du tout en état d'ébriété, comme on l'est d'habitude, avec les jambes qui se dérobaient sous notre poids, si bien qu'on doit s'allonger pour ne pas tomber. Je crois que les Psilocybe peuvent « nourrir » les esprits-guides, de la même façon que l'alcool ou le tabac, que le praticien consomme parfois beaucoup pendant les cérémonies, sans que cela ne l'affecte, et cela même s'ils n'en consomment pas d'habitude. C'est l'esprit qui « boit » alors l'alcool ou fume le tabac, pas tout à fait le corps du praticien.

Depuis plus d'un an, je ne vois même pas grand chose d'autre que le monde tel qu'il est autour de moi. D'habitude, les Psilocybe donnent des « visuels », c'est à dire des images « psychédéliques » dans la tête : des couleurs, des formes... Là, rien ou presque rien. Je crois que ma guide me fait travailler d'autres perceptions que la vision si bien que je ne vois pas les esprits comme il m'est arrivé de les voir autour de moi par le passé. Je sens des présences, je sens que ma voix est écoutée ou pas, que mes mots sont appréciés ou pas, je sens qu'un esprit est en colère, par exemple à la façon dont mon visage se détourne comme si je prenais soudain un vent violent dans la figure, par exemple comme si du sable me fouettait le visage... Et je suis là, debout ou assise dans ma cuisine et j'ai l'air de parler à ma porte d'entrée, qui reste toujours au moins un peu entrouverte, car elle forme le bord du cercle et elle reste ouverte ou entrouverte (en fonction de la température extérieure) pour que les esprits qui viennent assister à la cérémonie puisse entendre ce qui se passe. Parfois, quand la température le permet, je m'installe sur mon perron, et le cercle s'étend alors un peu au-delà des marches.

Je crois que les Psilocybe facilitent la possession/incorporation, qu'ils génèrent un genre de transe qui, lorsqu'on y est habitué, facilite le travail avec les esprits-guides, si bien que non seulement ils parviennent à investir notre corps plus facilement, mais ils peuvent aussi le manier plus facilement et parviennent à mieux apprendre à travers lui. J'avoue que je ne comprends pas les chamanes qui, lorsque les esprits viennent à travers eux, ne parlent qu'un « proto langage », c'est à dire des sons qui ressemblent à des mots mais qui n'en sont pas et que personne ne comprends. Corine Sombrun a fait une démonstration de transe à la radio il y a un an ou deux : elle n'a émis aucun mot. Juste des sons. Elle explique que ces sons peuvent avoir des effets thérapeutiques, mais j'échoue à comprendre pourquoi elle semble toujours incapable de parler, alors qu'elle à 20 ans d'expérience de plus que moi.

## **Le requérant, le public, l'assemblée**

En principe, une cérémonie est tenue pour une assemblée d'humains incarnés. En principe, lorsqu'on est praticien, on ne fait pas une cérémonie seul, c'est à dire sans requérant (humain incarné porteur d'une requête). Le requérant peut être à distance, loin du praticien, mais il y a en principe toujours un requérant. Il est inhabituel que le praticien fasse une cérémonie pour lui seul. Ceci dit, on n'est jamais vraiment seul. Nous sommes toujours entourés d'esprits, qu'on les perçoive ou pas, qu'on y croit ou pas. Qui plus est, lorsqu'un esprit-guide vient à travers nous, même lorsque nous sommes le seul humain incarné présent dans le lieu de la cérémonie, alors il y a désormais deux personnes présentes : l'esprit-guide et son apprenti. L'apprenti peut faire office de requérant. L'esprit-guide vient à travers lui, faire la cérémonie pour lui, pour l'enseigner.

Ici, ma guide a rajouté « Anarchy, rock'n roll, tout ça tout ça ». « Anarchy, Rock'n Roll » (en français : « Anarchie, Rock'n Roll »), ce sont des mots déjà ajoutés au passage sur le Fer (relu et corrigé pendant la même cérémonie), dans le chapitre sur la cosmologie. Je pense que cela signifie que les esprits sont puissants et que ce sont eux qui décident de ce qui peut se faire, même quand cela va à l'encontre des protocoles établis par les hiérarchies et les lignées humaines. Ma guide et moi travaillons à la façon des punks et de leur mot d'ordre « DIY » : Do It Yourself. Si tu veux apprendre la musique, prend un instrument et joue. Tant pis si tu n'as pas de professeur, tu peux apprendre tout seul, avec des tutos youtube, des tablatures, en regardant comment les musiciens professionnels jouent, en te fiant à ton oreille, etc...

La première requête à laquelle l'esprit-guide répond, c'est celle de son élève, qui demande à être enseigné, guidé. C'est ainsi que je travaille le plus souvent depuis juin 2018 : mon esprit-guide est la praticienne en cheffe, l'officiante, elle mène (en anglais : « lead ») la cérémonie et je suis souvent à la fois l'apprentie et la requérante. C'est la raison pour laquelle, si tu es psychonaute et que tu souhaites avancer sur la voie de la pratique, il est indispensable de formuler des requêtes à voix haute avant de prendre des Psilocybe. Ceux qui prennent ces substances pour « explorer leur esprit » ou pour s'amuser, ne pourront pas être guidés de la même façon que ceux qui demandent expressément guérison et guidance. Les esprits-guides respectent le libre-arbitre des humains incarnés. Ne vous attendez pas à des miracles si vous n'en demandez pas !

Le public, l'assemblée au sens le plus large du terme, ce sont les humains incarnés présents (s'il y en a), et ce sont aussi les esprits tout autour du cercle, qui s'approchent par curiosité ou que nous invoquons et invitons parfois jusqu'à l'intérieur du cercle.

**Avant d'inviter un requérant:** dans les sociétés où une pratique chamanique a subsisté, où les gens savent de quoi

il s'agit, et comment se comporter en cérémonie, et pourquoi s'adresser à un chamane, un tel chapitre serait superflu. Dans ces sociétés, on sait quand on a probablement besoin d'aller voir le « chamane » (guérisseur, rebouteux, passeur d'âme, ayahuasquero, sage..., peu importe le nom qu'on lui donne). On sait que si l'on a tel ou tel genre de problème, que tel ou tel professionnel échoue à les régler, alors il faut aller voir le chamane, au moins pour conseil, et si on l'ignore, alors il y aura toujours quelqu'un dans notre entourage pour nous l'apprendre. Puis, une fois qu'on sera chez le chamane, on saura comment s'y comporter, par exemple s'il faut amener un petit cadeau, comment formuler la question, quelle attitude avoir, quel genre de réponse en attendre. Si le chamane décide de faire une cérémonie pour nous, peut-être va-t-il la faire seul, et travailler à distance pour nous, alors que nous serons reparti chez nous, peut-être va-t-il nous demander de revenir un peu plus tard à une cérémonie en bonne et due forme, en soirée, peut-être va-t-il se contenter de faire un petit rituel mineur tout de suite en notre présence... Tout cela dépend des sociétés, des tribus, des lignées, des circonstances...

Le chamane n'a pour ainsi dire rien à faire pour que les gens viennent à lui. Il est comme un médecin qui a passé sa thèse, son diplôme, qui a fini sa formation et qui est dans l'annuaire. Si c'est un médecin généraliste, tout le monde sait qu'on peut aller le voir pour à peu près tout nos problèmes de santé et que s'il ne sait pas les traiter, il nous enverra vers un de ses collègues spécialistes.

Personnellement, si je souhaite que quelqu'un vienne me consulter, je dois d'abord expliquer ce que je fais aux gens autour de moi et je ne peux pas l'expliquer à tout le monde, car la plupart des gens me prendraient pour une folle s'ils m'entendaient raconter tout ce que je raconte dans ce livre. Et si les gens me prennent pour une folle, ma vie va devenir encore plus difficile qu'elle ne l'est déjà. Pour que des gens viennent, je dois les inviter, et leur expliquer ce que je fais pour qu'ils puissent formuler des requêtes appropriées. Je ne peux expliquer ce que je fais en cérémonie qu'aux gens un peu « ouverts » à ces choses-là, qui s'intéressent au moins un peu à la spiritualité, à la médiumnité, au yoga, aux arts-martiaux, aux médecines traditionnelles, comme l'Ayurveda et la Médecine Traditionnelle Chinoise, aux thérapies dites « alternatives » (différentes de la médecine dite « conventionnelle », enseignée à l'université)... Mais même pour les personnes qui s'intéressent à toutes ces choses, dont je parle un peu dans ce livre, raconter que « je travaille avec les esprits, que je fais un travail de médium et que j'apprends aussi à faire un travail de rebouteuse et de passeuse d'âme », ce n'est pas facile, et ce n'est pas peu dire.

La population, ici en France et en général en Occident, est devenue globalement très suspicieuse vis à vis des esprits. Beaucoup de gens n'y croient pas, et s'ils y croient, ils préfèrent éviter d'en parler, ou bien s'ils y croient, c'est un peu comme on croit aux personnages de fiction, comme Merlin, le roi Arthur, Robin des Bois, Sherlock Holmes, Hercule Poirot, Harry Potter : oui, ces personnages ont un certain degré d'existence et de réalité, ils sont parfois inspirés de personnes qui ont vraiment existé, on connaît leur histoire, leur personnalité, mais ils ne sont pas vraiment vrai, n'est-ce pas ? Du moins, pas ailleurs que dans nos têtes, dans notre imagination, et dans les livres ou les films à la télévision, au cinéma. Certaines personnes sont prêtes à prier des dieux hindous, mais seulement si ces dieux ne sont que des représentations d'une partie de leur propre esprit. De nos jours, on parle beaucoup d'inconscient : les « dieux » et « déesses », c'est à dire certains esprits, ne seraient que des morceaux de notre inconscient, de notre propre esprit. On parle aussi d'archétypes, notion de psychanalyse Jungienne (créée par le suisse Carl Gustav Jung), qui sont des représentations de certaines capacités universelles de l'esprit humain, ce qui n'est pas sans rappeler les Hounds (voir le chapitre qui leur est consacré). Ainsi, Aphrodite peut représenter notre désir, notre capacité de séduction, l'amour charnel que nous pouvons ressentir pour quelqu'un. On parle de symbole et de symbolisme, alors que, si je parle de Déméter ou de Arktémis (et non « Artémis », voir le chapitre sur les Hounds), je parle d'esprits bien réels, d'esprits qui existent en dehors de moi, en dehors de mon esprit, autant que le pommier dans mon potager continue d'exister même si je meurs, tout comme on trouve des portions de mon ADN chez d'autres personnes que moi. Ça, beaucoup de gens de nos jours en Occident ont beaucoup de mal à le conceptualiser, à l'entendre, à envisager que ça puisse être vrai. Je crois que ça leur fait vraiment très peur et que c'est pour eux une hypothèse qu'ils refusent de prendre en considération comme plausible. Ils préfèrent regarder ailleurs, aussi pourquoi viendraient-ils chez moi pour faire une cérémonie avec des entités qui n'existent que dans ma tête ou dans la leur ? Leur dire que je travaille avec les esprits, de leur point de vue, c'est un peu comme de leur dire que je travaille avec Gandalf et Aragorn (des personnages du livre de John Reuel Tolkien : « Le Seigneur des Anneaux »).

Et ceux qui savent que tout cela est vrai, ont aussi souvent très peur, et préfèrent aussi regarder ailleurs. Alors je dois essayer d'expliquer, de raconter et ce n'est pas facile, à des gens qui n'ont plus la moindre notion de ce qu'on peut vraiment attendre d'un rebouteux ou d'une passeuse d'âme. Même s'ils sont déjà allés voir un rebouteux, c'était un rebouteux qu'on leur avait recommandé, qui avait son numéro de téléphone dans l'annuaire, qui était un thérapeute alternatif, avec un numéro SIRET (un numéro d'identification donné par l'administration), un professionnel qui fait payer quelque chose pour une consultation, qui peut même faire des factures. Or, moi, je ne fais rien payer et l'administration ne me connaît pas en tant que praticienne, et je n'ai pas suivi de formation de rebouteuse avec un rebouteux expérimenté. Je n'ai pas de « référence », comme on disait dans l'ancien temps. Personne ne peut me recommander. Même les gens qui ont déjà participé à l'une de mes cérémonies ne parlent pas

de moi autour d'eux, ils ne m'envoient personne, ce qui doit bien signifier quelque chose. Peut-être que je fais du mauvais travail, c'est à dire rien du tout ?

Mon esprit-guide m'a dit que si les gens ne viennent pas, alors que j'ai pourtant commencé à faire savoir que je donne des cérémonies, si d'autres praticiens ne reconnaissent pas mon travail (alors que j'en parle sur Internet), c'est une conséquence du degré de maladie de la population : les gens sont tellement malades qu'ils ne savent même plus reconnaître qu'ils sont malades, et s'ils s'en rendent compte, ils le cachent. Ils ne veulent pas que quelqu'un s'en occupe, ils ne veulent pas demander de l'aide. Ils ne veulent pas que cela soit reconnu, ils ne veulent pas que cela existe, un peu comme ils ne veulent pas que les esprits existent, alors ils font comme si tout allait bien. En psychologie, on dit qu'ils sont dans le déni et le déni c'est comme d'essayer de marcher avec une jambe cassée, en affirmant qu'elle va très bien. La blessure s'aggrave et ils ne peuvent pas aller bien loin comme ça. Si ma pratique reste méconnue et si les gens qui en entendent parler restent suspicieux à mon égard, ça aussi, ça pourrait être une conséquence du degré de maladie ambiante, qui nous affecte au point qu'on ne sait plus reconnaître un praticien digne de ce nom, même quand on en a un sous le nez, même quand on est soit-même praticien. Aussi, si un praticien compétent constate que ce que je raconte heurte ce que ses maîtres humains lui ont enseigné, que ça viole une certaine hiérarchie qu'il est programmé à respecter automatiquement (parce qu'il a été plus ou moins ensorcelé lui-même par ses maîtres), alors c'est que je ne suis probablement pas une vraie praticienne, n'est-ce pas ? Enfin, il est aussi fort possible que certains esprits me gardent si bien que je suis pour ainsi dire coupée du monde extérieur, comme si j'étais en quarantaine, à l'isolement, pour observation. Certains esprits ont peut-être encore besoin d'un peu de temps pour déterminer si oui ou non je peux être d'une quelconque utilité à leur communauté, si oui ou non je risque de devenir un danger pour eux ou pour d'autres. Beaucoup d'esprits très anciens et très puissants sont très en colère contre les humains et ils n'ont peut-être pas envie que les choses s'améliorent pour nous, les humains, tant tout va mal pour eux, à cause de nous ? Peut-être que certains esprits très puissants estiment que nous ne méritons pas guérison ?

Donc, dans ces conditions, je pense que je n'arriverai à rien sans l'aide des esprits. Je pense que si les esprits estiment que ce que je fais a de la valeur, si ce n'est pas rien, alors il va falloir qu'ils permettent à des humains de venir me voir pour me demander conseil.

Pour le moment, je pense que je suis encore en formation, comme un étudiant en médecine à l'université, et peut-être que ce livre est ma thèse, un examen qui me permettra d'accéder à une pratique digne de ce nom ? Si je réussis mes examens, alors les esprits devront guider des gens vers moi, car c'est là une partie de la raison d'être de la pratique : répondre à des requêtes d'humains incarnés, de façon à ce que le degré de maladie baisse au moins un peu et que les humains fassent moins souffrir les autres, les autres humains et tous les non-humains. Une autre raison d'être de la pratique est d'assurer la survie de la communauté toute entière, or la 6ème extension de masse que les humains ont provoqué, tant ils sont malades, est justement en train de menacer leur survie, pas seulement en train d'éradiquer des centaines d'espèces chaque année.

*S'il vous plaît, esprits bienveillants, aidez-moi à servir la Vie, vous tous et les miens !*

*Please, benevolent spirits, help me serve Life, all of you and my own kin !*

**Quand demander conseil à un praticien ?** Quand on se heurte à un problème qu'on ne peut pas régler seul, quand d'autres professionnels semblent impuissants, que ce soit pour un problème de santé physique, psycho-émotionnelle ou spirituelle.

Par exemple, un de nos proches est décédé. On a essayé de faire notre deuil seul, la peine est restée immense. On a consulté un ou deux psychologues, ça a un peu arrangé les choses mais le défunt continu de nous obséder. Alors il est possible qu'un praticien puisse faire quelque chose pour nous, et/ou pour le défunt.

Quand on a une maladie grave, comme un cancer, on peut aller consulter tous les médecins possibles, suivre leurs prescriptions, et aussi aller voir un praticien, au cas où lui aussi pourrait faire quelque chose. Le praticien peut faire des choses que les médecins ne peuvent pas faire, et inversement.

On peut aussi prendre les choses en amont, prévenir plutôt que d'avoir à guérir. Par exemple :

Demander à un praticien de bien vouloir prier pour quelqu'un qui vient de décéder, pour s'assurer qu'il va en paix.

Demander conseil à un praticien quand on vient d'avoir un accident, pour s'assurer qu'il n'y a pas une cause sous-jacente relevant de sa compétence, ainsi que pour faciliter la guérison s'il y a eu blessure, traumatisme...

Demander conseil à un praticien s'il y a beaucoup de suicides et de personnes gravement malades sur le plan psychiatrique dans notre famille.

**Ce que je demande au requérant :** les quelques personnes pour qui j'ai pu travailler pendant une cérémonie m'ont permis de commencer à constituer un protocole de travail avec un humain incarné.

Avant la cérémonie, cela peut être quelques jours avant, je demande au requérant de prendre le temps de venir me voir pendant environ une heure pour qu'on discute de ce que je peux faire et du genre de chose qu'il peut me demander.



En cérémonie, je peux inspecter d'anciennes blessures, des cicatrices, ou des zones du corps actuellement douloureuses, par le biais de l'imposition des mains, et voir si l'imposition des mains peut avoir une action bénéfique. Je peux invoquer des défunts, m'assurer qu'ils sont bien passés, qu'ils sont en paix, qu'ils ne causent pas de soucis. Je peux faire tester des compléments alimentaires, des plantes médicinales en demandant au requérant de les tenir dans la main, pour voir si le corps semble y réagir favorablement, ce qui indiquerait qu'une cure de ce complément ou de cette plante pourrait être bénéfique.

Je peux demander au requérant de venir à la cérémonie avec une liste de noms de défunts, ses parents et grands-parents, ainsi que ceux dont le décès a été particulièrement marquants. Je lui demande aussi de venir habillé avec des vêtements en coton et laine, sans synthétique, car je pense que je ne peux pas faire un travail correct d'imposition des mains à travers du synthétique (si besoin, je peux prêter des vêtements appropriés).

Le requérant peut arriver chez moi en début de soirée, environ 1 heure ou 2 avant que je consomme les Psilocybe, de façon à ce que je m'acclimate à sa présence, et lui à la mienne, qu'on discute encore un peu de sa requête, que je lui explique s'il le souhaite la raison d'être des objets qui se trouvent sur mon autel (c'est à dire ma table de cuisine)... Il est préférable que le requérant arrive après avoir dîné. Au cours de la soirée, je lui offre de la tisane ou du jus de fruit ainsi que du chocolat ou quelques gâteaux (sans céréales).

Le requérant ne consomme pas de Psilocybe. Peut-être que ce point-là évoluera avec le temps. Peut-être que je m'aventurerai un jour à permettre au requérant de consommer au moins une petite dose de Psilocybe, s'il le souhaite. Cela pourrait peut-être permettre une meilleure communication entre nous, mais cela pourrait aussi être dangereux si le requérant a des contre-indications à la consommation de Psilocybe dont il ignore tout, ou qu'il oublie de mentionner. Une forte dose l'empêcherait de se tenir debout et le mettrait dans un état de grande suggestibilité, ce qui risquerait d'avoir des conséquences néfastes (risque d'abus de ma part).

J'ouvre la cérémonie après avoir consommé les Psilocybe, quand leur effet commence à se faire sentir. Pour le moment, je fais cela sur mon perron, alors que le requérant reste dans la cuisine. Pour commencer, je demande au requérant de se tenir debout et je commence par le bénir avec des plumes de rapaces. Cela fait aussi l'effet d'une purification, si nécessaire (voir le chapitre sur les outils et la bénédiction).

Alors, nous pouvons commencer à passer en revue la liste de requêtes qu'il a énoncée préalablement.

Je pose ma main gauche sur une première zone du corps, puis une seconde... Voir le chapitre sur l'imposition des mains.

Pour ce qui est des défunts, je n'ai encore jamais eu à faire un gros travail difficile, par exemple me confronter à un fantôme en présence d'un requérant. Il est arrivé qu'en nommant un ancêtre, le requérant me fasse comprendre qu'il s'agissait d'un ancêtre néfaste. Je crois qu'il m'est arrivé de faire un travail de psychopompe en toute discrétion pour ce genre de défunt, à mots couverts, par exemple en disant qu'il était temps que ce défunt soit libre de rejoindre la lumière, tout en pointant ma dague vers le sol (pour moi, la lumière est le cœur en fusion de la planète). En présence d'un requérant, il s'agit de respecter ses croyances et les miennes à la fois, de les faire cohabiter de telle façon que le travail soit fait, sans chercher à effrayer, contrarier ou impressionner le requérant inutilement. Si le requérant ne croit pas en la vie après la mort, je me dois de m'efforcer de respecter cette croyance, tout en signifiant aux esprits ce que je souhaite. Il s'agit de faire preuve de diplomatie.

Ainsi, je peux expliquer mon point de vue, mes croyances au requérant, par exemple l'importance de la bénédiction, même de ceux qui nous ont fait du mal (voir le chapitre sur la bénédiction), et je formule cela sans chercher à dire « voilà ce qui est », mais en disant plutôt « voilà ce que je crois »... Quoi que si une femme me dit qu'elle ne se sent pas femme, je me dois d'énoncer clairement que son corps, elle, est bien un corps femelle et que son utérus est béni, car cela relève d'une réalité biologique, non d'un sentiment ou d'une croyance.

Sous l'effet des Psilocybe, guidée par mon esprit-guide, je peux voir des choses que je n'avais pas vues avant. Par exemple, pendant une cérémonie avec une requérante, j'ai réalisé qu'elle a une épaule beaucoup plus basse que l'autre. Elle a vécu plusieurs accidents violents qui ont laissé leurs marques. L'asymétrie m'est apparue clairement pendant la cérémonie, alors que je ne l'avais pas perçue avant, alors que c'est une différence assez importante. Pour pouvoir faire tout cela, le requérant doit donc me faire au moins un peu confiance. Je lui explique que, du point de vue d'un médecin, je ne fais strictement rien sur le plan physique, par exemple aucune manipulation comme le ferait un kinésithérapeute, ce qui réduit la prise de risque. Mais la confiance doit être au moins un peu là pour que le requérant me laisse poser une main sur lui. Parfois, je mets ma main dans son dos, entre ses omoplates. J'ignore pourquoi, je suis guidée à travailler ainsi et je fais parler le requérant des problématiques à aborder pendant que je me tiens ainsi derrière lui, la main gauche posée sur son dos, à hauteur du cœur.

Mes manières étranges pourraient déstabiliser, effrayer, rendre suspicieux... Aussi je crois qu'il est important qu'un certain niveau de confiance existe entre le requérant et moi avant la cérémonie. Dans les sociétés où une tradition chamanique a survécu, tout le monde fait plus ou moins confiance au praticien pour ce qui relève de son domaine de compétence, si bien que si le praticien en arrive à nous cracher du lait fermenté à la figure, ou à nous fouetter avec des orties, cela ne pose de problème à personne ! De nos jours, en France, des gens qui peuvent faire confiance à un praticien débutant, dans mon propre village, il n'y en a pas tant que ça.

**Les esprits :** Des esprits sont toujours là, à portée de voix, qu'on soit en train de faire une cérémonie ou pas, mais quand un humain tient une cérémonie guidé par un esprit-guide, qu'il s'adresse régulièrement aux Directions, aux Ancêtres, aux esprits du sol..., qu'il est régulièrement dans un état de conscience modifié, qu'il vit et va régulièrement en pleine nature, les esprits l'entendent de mieux en mieux, des esprits autour de lui deviennent plus attentifs, s'approchent petit à petit. C'est un peu comme quand une nouvelle boutique ouvre en ville, que son activité et sa clientèle se développent et perdurent. D'abord, peut-être qu'elle ne va pas attirer beaucoup d'attention, puis des gens vont aller voir ce qu'elle propose, ils vont essayer des choses, et peut-être en parler autour d'eux, y retourner...

Imaginez une grande ville sans aucun magasin, aucune boutique d'aucune sorte. Imaginez que cela fait des dizaines d'années que tout le monde s'est habitué à cette situation, peut-être même des siècles. Tout le monde va faire ses achats ailleurs, on se débrouille. Imaginez ce qui se passe quand un magasin ouvre là, l'étrangeté de la chose. C'est un peu ce qui se passe avec ma pratique : elle devrait être relativement répandue, elle est devenue quasi-inexistante pendant longtemps et voilà qu'elle réapparaît. Même les esprits très anciens semblent décontenancés et suspicieux de la chose.

Parfois, je me demande si des esprits mécontents pourraient être impliqués dans la disparition de nos lignées de praticiens, ici en Europe, ou bien serait-ce des sortilèges de protection qui auraient mal tourné ? Car tout sortilège, même bien intentionné, fini toujours par mal tourner. C'est mon intime conviction.

Des offenses, du point de vue des esprits, l'humain en commet un peu comme il respire. Il est probable qu'au début, les offenses aient été minimales par rapport à celles d'aujourd'hui. Des praticiens sont apparus, ont appris petit à petit à réparer les offenses, à les éviter ou à les compenser. Et puis les humains ont « évolué » et cela a aussi fait évoluer le niveau de leurs offenses et les praticiens ont dû trouver de nouveaux moyens de se protéger, eux et leur communauté, de la colère des esprits. Peut-être est-ce ainsi que les sortilèges sont apparus ? Peut-être d'abord les sortilèges de protection, et puis ensuite, les maléfices ? Il est même possible que ce soit les esprits eux-mêmes qui aient guidé les humains incarnés sur cette voie. Petit à petit, tout cela a très bien pu dégénérer, prendre des proportions telles que plus aucun praticien n'a plus été en mesure de s'y retrouver, de réparer grand chose ? Et des humains en sont même arrivés à se détourner d'eux, et même à les détruire, sciemment ou par ignorance.

Et alors, dans mon pays, il n'est plus resté grand monde pour tenir des cérémonies pour apaiser les esprits, que ce soit les esprits du sol, les Ancêtres, l'eau, les animaux... Il n'est plus resté grand monde pour essayer de réparer les offenses, ou de les empêcher, et elles se sont multipliées et aggravées.

Actuellement, un peu partout dans les régions montagneuses de France et d'Europe, la neige se fait de plus en plus rare en hiver, la région s'assèche, les températures s'adoucissent, et pourtant, les autorités, les élus, ont tendance à multiplier les retenues colinaires. Ce sont des espèces d'étangs artificiels, creusés par des machines, dont le fond est recouvert de plastique, situées à moyenne altitude (moins de 2000 mètres d'altitude) pour stocker l'eau puisées dans des ruisseaux ou dans des nappes phréatiques, et pour en faire de la neige artificielle en hiver, avec des canons à neige, pour que des touristes puissent continuer à venir skier et à apporter de l'argent au territoire. La neige ne tombe plus ? Tant pis ! On va en fabriquer ! Et tant pis si elle fond au fur et à mesure qu'on la fabrique ou qu'elle se transforme en verglas et que cela assèche les ruisseaux alentours et les rivières dans les vallées en-dessous ! L'important, c'est d'attirer les touristes, l'expansion économique. En Haute-Savoie, la majorité des élus de la communauté de commune d'Annecy ont voté pour le pompage de l'eau du lac, et son acheminement au sommet du Semnoz, 1300 mètres plus haut, pour y faire de la neige en hiver. Partout dans le monde, des projets aberrants de ce genre foisonnent.

Jadis, on savait que la montagne est un territoire « tabou », qu'il vaut mieux éviter d'y aller pour des futilités. Les montagnes sont des esprits puissants. Aujourd'hui, on y va pour se divertir, pour s'amuser. Les autorités y favorisent le « développement économique », c'est à dire celui du tourisme, du sport, autrement dit du divertissement. Des immeubles ont été construits, toujours plus d'immeubles, toujours plus d'humains, de voitures, de bruit, de béton, de déchets, de piétinement et de cueillettes de plantes rares, toujours plus d'humains... Des humains qui ont toujours plus besoin d'eau pour s'amuser, alors qu'elle vient à manquer partout. Les nappes phréatiques s'assèchent, les glaciers fondent... Et les autorités continuent à vouloir favoriser le développement de toutes ces offenses, plutôt qu'à garantir la production de nourriture et l'autonomie alimentaire du pays.

Des humains « tirent la sonnette d'alarme », comme on a pris l'habitude de le dire. De simples citoyens se mobilisent pour tenter d'arrêter les projets fous des élus et de leurs amis marchands de béton, d'asphalte, de bulldozers, de canons à neige et de skis... Si 10 élus veulent un nouvel immeuble et que 1000 citoyens n'en veulent pas, peu importe, on construit l'immeuble quand même. Récemment, j'ai ainsi travaillé en cérémonie sur le sujet du plateau de Beauregard, à La Clusaz, en Haute-Savoie. J'ai demandé aux esprits de bien vouloir bénir les citoyens qui se battent pour empêcher la destruction d'un bout de forêt et d'une zone humide, où il est prévu la création d'une retenue collinaire.

Cependant, moi, toute seule dans ma cuisine, avec quelques esprits sceptiques autour de moi, que puis-je vraiment

y faire ?

[addendum/mise à jour, octobre 2023 : le projet de retenue collinaire à Beauregard a été suspendu. Le 17 août 2023, pendant un Conseil Municipal, quasi à l'unanimité, les élus de la mairie de La Clusaz ont pris la décision de suspendre les travaux, jusqu'à la décision finale de la justice. Fin octobre 2023, un juge des référés a suspendu l'arrêté préfectoral qui autorise les travaux ; il reste à un tribunal de se prononcer sur la validité du projet].

Les esprits sont-ils contents de cette situation ? Que les offenses des humains pullulent partout, et que ceux qui souhaitent arrêter d'en commettre n'ont presque aucun pouvoir de le faire ?

Je prie pour que l'esprit de la résistance inspire les humains capables de résister, mais j'ignore si cet esprit existe.

Je prie pour que Jeanne d'Arc illumine les Cœurs.

Je prie pour que chaque écorésistant reçoive bien toute sa part de Power, l'esprit du Pouvoir, la capacité à diriger un groupe (en anglais : « to lead »).

Je prie pour que Gama, l'esprit du jeu, apprenne aux humains qu'il peut être amusant de saboter des machines qui détruisent tout sur leur passage.

Je prie pour que Shame, l'esprit de la honte, et Guilt, l'esprit de la culpabilité, donnent enfin leur part d'elle à ceux qui commettent ces offenses, et à ceux qui regardent lâchement sans bouger.

Je prie pour que Anger, l'esprit de la colère, soit libre et qu'elle fournisse l'énergie nécessaire à ceux qui veulent agir pour le bien commun.

Je prie pour que Arktemis nous apprenne à reconnaître et à chasser ceux d'entre nous qui sont les plus néfastes.

Je prie pour que Bravery, l'esprit du courage, ravive les Cœurs...

Je prie pour que Sapienza, l'esprit de la sagesse et de l'intelligence, guide ceux qui veulent résister aux autorités malades et qu'elles leur inspire les stratégies les plus efficaces.

Je peux faire ce genre de choses, mais cela agit-t-il sur d'autres personnes que moi ? Tout cela est-il vraiment efficace ? Toute seule dans ma cuisine, entourée de quelques esprits fort sceptiques de moi, je m'interroge, je doute.

Je ne doute pas que des esprits soient présents. Je doute qu'ils soient tous disposés à continuer à servir la vie à base-carbone, en particulier la vie humaine et toutes les autres vies, dont la notre dépend, et que nous menaçons par notre folie. Comme si, en désespoir de cause, faute d'autre solution, des esprits mécontents étaient prêts à en sacrifier beaucoup d'autres, ou à se sacrifier eux-même pour que l'humain disparaisse. J'ai parfois la sensation que certains seraient soulagés que l'être humain disparaisse, ou au moins qu'il devienne incapable de miner, incapable de construire des usines géantes, incapable de raser des forêts entières, incapable de fabriquer des poisons puis de les répandre partout dans le monde... Je dois plaider pour que les humains gardent la possibilité de nettoyer le désastre. Si tous les humains disparaissaient aujourd'hui, peut-être que des centrales nucléaires exploseraient un peu partout, des puits de pétrole se mettraient à cracher du pétrole et du gaz de façon incontrôlée, des machines finiraient par tomber en morceaux et les poisons qu'elles contiennent se rependraient partout... Bien sûr, au bout de quelques millions d'années, tout finirait par s'apaiser...

Mais il ne resterait plus personne pour soigner une jambe cassée ni pour murmurer des bénédictions. Peut-être que les fourmis deviendraient l'espèce dominante ? J'ai parfois eu la sensation que Army, l'esprit maître de la guerre, a la forme d'une fourmis géante. A force de dévorer toujours plus de sol, ou de l'empoisonner, les humains réduisent le territoire des fourmis. Elles seraient actuellement 20 millions de milliards dans le monde. Les humains, eux, sont un peu moins de 8 milliards. Si elles nous maudissent, cela fait beaucoup de sortilèges à neutraliser. Les fourmis savent-elles que les réserves de pétrole, de gaz et de charbon s'épuisent ? Les fourmis savent-elles que les réserves de fer, de cuivre, de sable s'épuisent ? Savent-elles que même l'eau douce devient rare ? Savent-elles que, sans toutes ces ressources naturelles, l'être humain va vite devenir incapable de continuer à dévorer et à s'approprier le sol ?

S'il n'y a plus de sable, il n'y aura plus de béton. S'il n'y a plus de pétrole, il n'y a plus de carburant pour les machines qui dévorent le sol. S'il n'y a plus de fer, il n'y a plus d'acier pour fabriquer des machines. S'il n'y a plus d'eau douce, il n'y a plus d'humain... Notre civilisation va s'effondrer, faute de carburant, de combustible, de matières premières. Beaucoup d'humains croient que la technologie nous « sauvera ». Mais, même avec une source d'énergie magique et infinie, quand il n'y a plus de sable, on ne peut plus faire de béton et quand il n'y a plus de cuivre, on ne peut plus créer de nouvelles installations électriques. Ce sont des ingénieurs comme Jean-Marc Jancovici, Aurore Stéphant, Arthur Keller, Emma Haziza qui nous parlent de tout cela. Si les fourmis nous maudissent, alors peut-être que si je les informe de tout cela, elles nous maudiront moins ?

Voilà le genre de public auquel je m'adresse, pour lequel je sais que je travaille.

Les fourmis connaissent le travail, l'agriculture, l'unité, l'enseignement, la discipline, le courage, elles savent prendre soin de leurs blessés, et leur travail prend soin de tout l'environnement sans jamais nuire (pollinisation, fertilité des sols...)... Elles ne sont jamais fainéantes, ni lâches. Même le roi Salomon, dans la Bible, nous enseigne qu'elles ont de la sagesse : *« Va vers la fourmi, paresseux; Considère ses voies, et deviens sage. Elle n'a ni chef, Ni inspecteur, ni maître; Elle prépare en été sa nourriture, Elle amasse pendant la moisson de quoi manger. »*

(Proverbes, 6:6). Les fourmis savent faire des provisions pour l'hiver. Elles sont prévoyantes, organisées... Tant de

qualités qui nous manquent ! Elles ont aussi des compétences redoutables : elles peuvent faire la guerre et soumettre des rivales en esclavage. Quand je regarde ma civilisation, j'ai l'impression que les compétences les plus redoutables des fourmis contaminent de plus en plus les humains, alors que leurs autres compétences nous font de plus en plus défaut. Quand je prononce le mot « organisation » dans une conversation avec des voisins, j'ai la sensation de faire grincer des dents tout le monde dans un rayon de 3 kilomètres ! Au moment où j'écris ces lignes (début 2023), j'ai d'ailleurs de moins en moins de conversations avec des voisins (addendum, février 2024 : il se pourrait que ce soit en train de s'arranger!).

Alors je bénis les fourmis, je leur demande bénédiction, pour que, peut-être, les compétences que les humains sont censés partager avec elles soient mieux réparties entre nous, pour que les humains qui souhaitent réparer nos offenses puissent le faire beaucoup plus efficacement.

Si vous ne venez pas à mes cérémonies, si aucun humain ne vient, si aucun humain incarné ne me fais jamais de requête, je sais qu'il reste des millions de milliards, peut-être même des milliards de milliards d'autres esprits pour lesquels je peux travailler. Les fourmis ne sont qu'un exemple parmi des milliards d'autres.

## Les outils

Pour tenir une cérémonie, j'ai besoin de certains objets et de certaines de leurs compétences.

J'ai découvert l'utilité, voir la nécessité de ces éléments petit à petit, au fil du temps. J'ai appris à les manier petit à petit et je continue d'apprendre.

Au début, la première fois que ma guide est venue en juin 2018, je n'avais guère d'outil, en dehors de vêtements à peu près adaptés, d'une bouche libérée des amalgames au mercure et d'un lieu propice. C'est ma guide qui a initié l'utilisation d'objets rituels à proprement parler : d'abord le bâton, et d'abord un bâton court, puis un plus long. Ensuite les plumes, puis un objet dur et pointu. D'abord une racine de ronce séchée, puis un bois de chevreuil, puis un couteau.

**Chronologie :** En 2017, au cours de ce que j'appelais alors une « session de travail » avec des Psilocybe, je pris conscience du fait que le corps est électrosensible et qu'il peut être affecté par son environnement électromagnétique ainsi que par les matériaux qu'il a autour de lui, sur lui, ou en lui.

Le 31 mai 2017, grâce à l'amplification des perceptions sensorielles induite par les Psilocybe, je pris conscience de l'effet de mon téléphone portable et de la mise à la terre du corps sur le plan électrique. Je réalisai que mon téléphone, lorsqu'il est allumé, affecte mes fonctions cognitives, la façon dont je pense, jusqu'à l'état de mes intestins. Je découvris aussi que se tenir pieds nus dans l'herbe permet au corps de fonctionner normalement, alors qu'être pied nus sur du plastique a tendance à couper le souffle, à affaiblir le corps, à entraver la circulation sanguine, à rendre oublieux..., que c'est un peu comme d'essayer de vivre en apnée sous l'eau.

Je pus avoir ces prises de conscience car j'étais dans un lieu où mon téléphone représentait la seule perturbation électromagnétique majeure lorsque je l'allumais. Je n'étais pas dans un immeuble, où il y a tant de sources de pollutions de ce genre, qu'éteindre notre téléphone ou le laisser allumer ne fait pas une grosse différence. Je pris conscience des effets de la mise à la terre car j'étais dans un lieu où je pouvais facilement aller et venir pieds nus, entre un sol couvert de plastique et un sol nu couvert d'herbe. Je n'étais pas enfermée dans un appartement où tous les sols sont recouverts de plastique.

J'avais donc des éléments de comparaison.

J'aurais pu croire que ces sensations étaient des « hallucinations », sauf qu'elles persistèrent après que l'effet des Psilocybe se soit dissipé. Elles devinrent simplement moins fortes. D'une certaine façon, je pourrais dire que les Psilocybe m'enseignèrent à identifier ces effets, à les repérer. Il s'agissait de sensations d'ailleurs assez familières, qui m'handicapaient depuis longtemps, sans que je sache à quoi les attribuer. Quand je peinais à marcher et à faire des efforts physiques avec des chaussures en plastique aux pieds, je ne comprenais pas pourquoi. Quand je me sentais abruti après avoir passé 1 heure à discuter avec une amie via mon téléphone portable, j'ignorais pourquoi... Tout à coup, ce jour-là, je découvris certaines des causes de nombreuses de mes problématiques de santé.

Au cours d'une des sessions de travail suivantes, durant l'été 2017, alors que j'étais dans un coin de forêt, je réalisai que même des vêtements en coton et leurs teintures synthétiques et des éléments métalliques ou synthétiques peuvent aussi affecter le corps, comme par exemple son équilibre, et je pris conscience que le pire des métaux que je portais sur moi était l'alliage largement constitué de mercure, dans mes dents. C'était le pire par sa toxicité et par le fait que je ne pouvais pas l'enlever seule.

Je pris conscience qu'il rendait ma bouche comme empoisonnée, et que cela affectait la qualité des sons qui en sortaient. C'était un peu comme d'avoir du venin dans la bouche qui empoisonnait mon corps autant que mes paroles. A l'époque, j'avais commencé à comprendre que la voix et les mots, la parole, peut être thérapeutique, que ce soit à jeun ou sous l'effet des Psilocybe. Je réalisais cet été-là que je ne pourrais jamais vraiment rien harmoniser

correctement avec une bouche pareille. Je fis enlever ces amalgames en octobre 2017. Ils furent remplacés par des matériaux biocompatibles, par un dentiste formé par le Dr Dieuzaide. Il sait identifier les matériaux qui conviennent à ses patients grâce à des tests musculaires de kinésiologie. En février 2018, je commençai un protocole de chélation des métaux lourds et ce processus de purification pu aussi contribuer à l'intervention de ma guide quelques mois plus tard (voir le chapitre sur la Purification), en améliorant l'état de mon corps et de mon esprit, en le rendant plus réceptif, en en faisant un meilleur émetteur-récepteur.

Le pouvoir de la parole, j'avais commencé à en prendre conscience pendant ma première session sous forte dose, à l'occasion de mon 39ème anniversaire, le 11 décembre 2015. Alors que j'étais dans l'obscurité totale, en prise avec la sensation que mon corps se dissolvait, j'avais pris conscience que certains mots, dits à voix haute, avaient un effet rassurant et restructurant : « Ceci est une initiation, ceci est une cérémonie... ». Ces mots étaient rassurants car le rituel ou la cérémonie ont une fonction, un but, un rôle, un début et une fin. Non je n'allais pas rester dans cet état toute ma vie ! Cela allait passer. Cela avait un sens.

Ce soir-là, j'avais senti la Vie couler en moi, comme de l'eau dans une rivière, et il était difficile de situer la frontière entre l'eau et la berge, qui se fondaient ensemble dans le lit boueux de ce cours d'eau, et ce fluide vital aimait se lover là, en moi, y tourbillonner, s'attarder dans certains creux, avant de partir couler plus loin. La Vie aimait m'animer, elle se plaisait en moi, elle m'aimait.

Ce soir-là, dans l'obscurité totale, je dus me lever du lit et trouver mon chemin jusqu'à la porte, toute proche, sans plus me souvenir où était l'éclairage, la gauche et la droite. Dire ce que je cherchais : la porte-vitrée, nommer les choses que je trouvais à tâtons sous mes doigts : la table, la vitre, le verre, la poignée... Cela m'avait beaucoup aidée à m'orienter. Cela m'avait donné la sensation que j'étais une chauve-souris qui a besoin d'émettre du son pour s'orienter, qui reconnaît son environnement et qui se situe dans l'espace grâce à l'effet que lui font les sons lorsqu'ils lui sont renvoyés par les objets.

Je ne raconterai pas tout ces épisodes en détail. Ce n'est pas le propos du livre. Je partage ces éléments simplement pour montrer la chronologie des choses, pour montrer que j'ai commencé à rassembler les premiers outils du praticien avant que mon esprit-guide n'intervienne, et que cela a probablement contribué à permettre sa venue. On remarquera que ces éléments ne nécessitaient pas ou peu de travail, guère de recherches ni d'adaptations particulières il y a encore 300 ans de cela, du temps où ni les téléphones portables, ni le plastique, ni les amalgames au mercure n'existaient.

Il y a 3000 ans, les conditions environnementales ne perturbaient pas tant la communication avec les esprits. Les outils servent à faciliter, permettre ou amplifier l'information échangée avec les esprits. Ils sont comme les outils qui permettent au mécanicien de réparer des voitures, ou à la femme de ménage de nettoyer une maison. On peut faire certaines choses sans eux, mais certaines choses ne peuvent pas être faites sans eux.

## **La voix, le son, le langage :**

Pour cette partie, je me sers d'un texte posté sur mon blog Psychédéliques le 6 août 2020, légèrement remanié. Entre autre, à cette époque, je n'osais pas encore parler de mon esprit-guide, qui est souvent celle qui parle à travers ma bouche pendant les cérémonies. Ainsi c'est elle qui donne par exemple un nouveau nom à beaucoup de choses, en fonction de sa propre culture et langue d'origine.

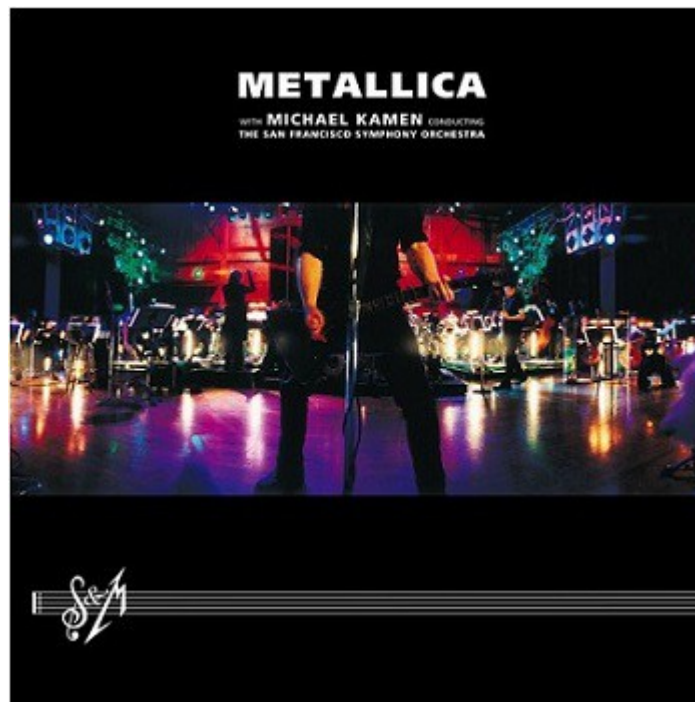
J'ai légèrement modifié le texte de façon à replacer cet élément crucial à sa juste place.

Soit dit en passant, cette anecdote montre que les récits que font les psychonautes ou les praticiens de leurs expériences avec les esprits peuvent être tournés de différentes façon pour en occulter certains éléments qui les embarrassent. Je crois que si les occidentaux ignorent à quel point la possession est un élément central de nombreuses pratiques chamaniques, c'est que beaucoup de praticiens se débrouillent pour en faire des récits qui occultent la possession à l'oreille des anthropologues.

« La seule fois où j'ai été à une conférence sur le chamanisme, il s'agissait d'une mini-conférence matinale donnée par Jeremy Narby, au musée d'ethnographie de Genève, en 2016. J'étais descendue dans les salles de ce musée comme on descend dans un tombeau, j'avais trouvé ça lugubre, cette architecture quelque peu Egypto-moderne, mais j'étais venue écouter un anthropologue qui connaît son sujet, alors il fallait prendre courage.

La seule chose dont je me souviens clairement – de tout ce qui a été dit durant cette conférence, c'est que les chamanes sont avant tout des gens qui « font du bruit ». J'avoue, ma mémoire laisse à désirer, surtout quand il y a plein de smartphones autour de moi, mais ces trois mots m'ont marquée.

En effet, dans les documentaires, dans les livres d'anthropologie, on voit les chamanes chanter ou bien se servir d'instruments de musique, comme un musicien sur scène. Le chamane tape fort sur son tambour en Mongolie, chante des icaros de toute beauté (dit-on) en Amazonie, et Maria Sabina, au Mexique, chantonnait des paroles aussi poétiques qu'hermétiques.



Couverture de l'album S&M, de Metallica

**La musique et moi :** Au cours de ma pratique de « chamanisante » débutante, en état modifié de conscience, je n'ai presque jamais chanté, je ne me suis jamais sentie appelée à essayer de taper sur le petit tambour que j'ai acheté d'occasion, au cas où, et mes paroles sont rarement hermétiques, sauf qu'en j'en arrive à renommer la mort « Cécila » (orthographe incertaine), ou Scilla, ou que je demande « *May the Swastikas spin good !* » (« *Que les swastika tournent bien* »), car ce sont des centres énergétiques de la planète qui se doivent de tourner comme des anticyclones, des tornades ou des ouragans, ce qui est pour eux leur façon de respirer, de fonctionner correctement. Quand ils sont bloqués, on se met à tous oublier plein de choses et l'histoire se répète et se répète et se répète encore, parce qu'on échoue à apprendre de nos erreurs.

A ce jour, une seule fois, il m'est arrivé de me mettre à chanter, pieds nus dans l'herbe (dans un bout de champ jamais remué par l'humain, ça a son importance, un champ qui sonnait très « juste »), sous les étoiles: la chanson semblait vouloir couler hors de moi comme l'eau coule d'une source, et j'avais la sensation de me tenir sur la scène d'un opéra, dans une salle comble, sous les lumières de la scène, et le public, c'était les étoiles. J'avais la cuisante sensation qu'elles m'entendaient, qu'elles entendent tout, absolument tout, jusqu'aux fourmis qui grattent dans leur fourmilière et qu'elles entendent jusqu'à notre cœur, bien mieux qu'un amoureux serré contre nous ne sait le faire (l'amoureux a malheureusement souvent plus d'imagination que de discernement). C'est de cette nuit que je garde l'idée qu'un corps céleste, comme une planète ou une étoile, n'est pas juste une grosse boule de quelque chose, mais surtout un radiotélescope géant, qui capte autant qu'il émet, et sur lequel il est plus ou moins possible de se brancher. Dans l'émission « Voyage en terre inconnue », au Nord de la Colombie, Thomas Pesquet a demandé aux Kogis comment ils savent ce qu'ils savent, en matière d'astronomie. Ils ont refusé de lui dire. Ha ! Moi, j'aurais 2-3 idées ! Et Romuald Leterrier, en Amazonie, a eu expérimenté des plantes qui permettent de « voir loin » (il le raconte sur Youtube, dans je ne sais plus quelle conférence).

Une autre fois, au cours d'une cérémonie, sous un sapin (les arbres font de bonnes antennes-relais), appuyée sur mon bâton, il m'est arrivé de dire « *Imaginons que j'ai la voix de James Hetfield...* », le chanteur du groupe de rock américain Metallica – un de mes chanteurs préférés, parce que je commençais à fatiguer et que j'avais très envie que mon message soit entendu bien loin et bien clairement, comme si j'avais eu la voix de Mr Hetfield, ses micros et ses ampli, et tout l'Orchestre Symphonique de San Fransisco derrière moi (comme dans l'album S&M, de Metallica, voir la photo en début d'article).

« Imaginer », pour moi, cela signifie « visualiser ». La visualisation est un outil chamanique qui mériterait un autre article à elle seule. Il me semble qu'une bonne partie de la formation et de la pratique des lamas bouddhistes tibétains repose sur l'usage intensif de cette méthode, en association avec l'ascèse, la méditation, la respiration, etc... C'est aussi ce qu'un jungien appellerait « l'imagination active », et c'est l'outil sur lequel est basé la sophrologie. Si je dis « éléphant », voyez-vous un éléphant « dans » votre tête ? Si oui, voilà ce qu'est la visualisation, elle peut être travaillée et développée comme un muscle, et la communication avec le monde des esprits passe en grande partie par elle. Si je n'avais pas découvert Jung et lu un certain nombre de ses livres à l'âge de 19-20 ans, je n'en serais peut-être pas là.

**Personnalisation de la pratique:** Il est possible aussi que mes méthodes, sans tambour ni trompette, m'aient été inspirées par mes conditions de travail : je ne dispose d'aucune crédibilité, d'aucune reconnaissance, je ne prétends même pas être chamane, aussi ma pratique se doit-elle de rester relativement discrète. Hors de question de risquer d'ameuter tout le voisinage en me mettant à hurler à tue-tête « *For whom the bell tolls !* » (une chanson de Metallica).

Raconter certaines choses sur internet est tout le « bruit » auquel je me laisse aller, et voyez : hormis quelques vidéos sur Youtube, dans lesquelles je parle normalement, et qu'assez peu de gens regardent, l'exercice reste assez discret dans l'ensemble.

Et c'est peut-être parce que je suis d'un tempérament très discret, très introverti, très silencieux en général, et c'est peut-être aussi parce que j'ai naturellement l'oreille fine (hypersensible au bruit) – en bonne autiste que je suis – que, pour moi, pour faire un travail qui me semble décent, un simple murmure est efficace, à partir du moment où j'ai trouvé les mots justes.

**Bases de la technique :** Pendant mes débuts, je me suis inquiétée de ça : de ne pas faire de musique. Je continue à me dire que ça me viendra peut-être, que j'en suis peut-être encore trop à apprendre à maîtriser le B.A.BA pour pouvoir accéder à cette technique-là.

Puis j'ai compris que, ce qui fait la base du « bruit », ce n'est peut-être pas tant la musique, le rythme ou le volume sonore, que le son et le choix des mots, la vibration, quand bien même infime comme celle de mon ongle qui gratte mon bâton, comme celle des ultrasons des chauve-souris qui leurs suffisent à chasser et à voler sans rien percuter, ou comme celle d'un chuchotement tout doux, ainsi que la « forme » sonore des mots, la puissance de leurs racines étymologiques et la justesse de l'intention, la qualité de sa source, c'est à dire son ancrage dans le cœur (plutôt que dans le nombril ou dans le mental).

Ce qui est sûr, c'est que je ne chamanisais pas du temps où je restais allongée dans « l'obscurité silencieuse » (« in silent darkness »), pour paraphraser Terence McKenna. De mon point de vue, l'obscurité silencieuse, c'est la classe de maternelle du chamanisant. En France, à l'heure actuelle, les enfants passent 3 ans en classe de Maternelle (Petite, Grande et Moyenne Section), de l'âge de 3 à 5 ans. Si l'aspirant chamanisant ne sort jamais de l'obscurité silencieuse, ou qu'il se contente d'écouter de la musique sans jamais produire lui-même aucun son, c'est comme s'il restait toute sa vie en classe de maternelle.

J'ai justement mis environ 3 ans avant de considérer que ce que je faisais pouvait être désormais appelé des « cérémonies ». Je suis sortie de Maternelle, entre autre, à partir du moment où mon esprit-guide a commencé à se manifester et où j'ai commencé à travailler avec les « Directions » (Nord, Est, Sud, Nord, Ciel, Sol).

Avant, il s'agissait juste de « sessions » (de travail). Entre autres, il m'a fallu 3 ans pour pleinement réaliser que les mots sont des outils, au même titre que certains objets plus « concrets » (comme le bâton). Pendant ces 3 ans de « Maternelle », il m'était bien arrivé de parler, de constater que je pouvais me servir des mots, que certains, ou certaines phrases sonnent faux, que certains sont particulièrement puissants, reconstituants, dénouant..., mais je n'étais qu'une enfant en bas-âge qui apprend à tenir un crayon, à tracer des courbes, à dessiner : ce n'était pas encore de l'écriture.

**Les mot-clés-du-cœur-pourparler, l'exemple de l'Eau :** Petit à petit, j'en suis arrivée à prendre pleinement conscience que c'est avec la voix et les bons mots, quand ils viennent du cœur, quand ils sont dit avec cœur, que l'on peut tisser ou dé-tisser des choses, que l'on peut débloquent des énergies péniblement stagnantes ou absentes, en apaiser d'autres trop tumultueuses.

Parfois, une simple petite phrase prononcée tout bas, mais bien sincère, suffit à me faire éclater en larmes. J'ai passé huit ans en psychothérapie (et vous?!), donc les larmes, on va dire que ça ne me dérange pas plus que ça \* : je sais que c'est cathartique. Il m'est par exemple arrivé de m'adresser à l'esprit de l'Eau, d'entrer en pourparlers avec elle, après qu'elle m'ait eu exprimé son mécontentement : « *Look at you, you're so beautiful and look what we've done to you...* » (« *Regarde-toi, tu es si belle, et regarde ce que nous t'avons fait...* »). Et voilà soudain que ces mots touchèrent juste et suscitèrent une prise de conscience déchirante, jusqu'à l'effroi... C'est que l'Eau est bien malmenée par notre civilisation : on chie dedans tous les jours, on déverse des produits toxiques dedans, on appelle cela « se laver » (savons issus de la pétrochimie, douches et bains sans parcimonie...), « faire la lessive » (lessives nocives pour l'environnement, vêtements synthétiques, parfois en tissus soit disant « vegan » ou « recyclés » qui diffusent des microparticules plastique jusqu'à l'océan...) ou bien « se protéger du soleil » (crème solaire toxique issue de la pétrochimie, qui se diffuse dans la mer) ou bien encore « se faire belle ou beau » (maquillage, tonnes de vêtements et de chaussures dans les placards dont les matériaux sont fabriqués à grands frais pour l'environnement, parfums/déodorants de synthèse...) ou encore « refroidir une centrale nucléaire », etc... Les offenses qu'on fait à l'Eau sont immenses, monumentales, alors qu'on devrait la chérir et en prendre soin comme la mère qui nous a fait, car elle est bien une mère/mer qui nous fait, à chaque instant, puisqu'elle constitue environ 60-70% de notre corps. Mais la piété filiale s'en est allée, dissoute par les acides de la psychanalyse et de la croyance qu'il nous faut

« dominer » la nature, et quand on domine, fatalement, on piétine...

Imaginez que, à force d'être offensée et traitée comme la 18ème roue du carrosse, l'Eau soit prise de l'envie de nous planter là, de prendre ses cliques et ses claques, et de claquer la porte sans jamais revenir ? Car, comme tous les Esprits, elle est avant tout libre. Elle coopère parce que ça lui chante. Notre « domination » sur elle et le reste n'est que virtuelle. Venez voir les arbres qui crèvent déjà de soif dans les forêts françaises. Leur mort, elle, est bien réelle.

Et si l'Eau perdait l'envie de se laisser malmener ? Que devenez-vous, amputé de 60-70% de votre corps ? Imaginez votre quotidien sans eau potable au robinet, comme dans certaines communes de Guadeloupe ou à Mayotte.

Les réserves d'eau douce ne représentent déjà que 2,5% de l'eau sur la planète.

Avons-nous vraiment les moyens de la malmener à l'infini ?

Bref, c'est là, quand j'éclate parfois en sanglots en pliant sous le poids d'un constat bien monstrueux, le cœur ouvert, voir fendu en grand par quelques mots-clés bien justes, que je sais que je touche juste, que j'ai trouvé le centre d'un gros nœud d'énergies bloquées ou absentes, et que je parviens à faire un bon travail de prise de conscience, de nettoyage, d'harmonisation, non seulement de ma personne mais aussi de la relation entre moi et l'esprit auquel je m'adresse.

Parfois, le « bon » mot amène un éclat de rire ou une montée de colère, ça dépend, en tout cas cela fait bouger de l'énergie, ouvre le cœur et les yeux, rend un dialogue possible.

L'Eau s'ouvre à moi en même temps que mon cœur s'ouvre à elle. Le cœur est le lieu véritable de la « rencontre », et seulement en lui, à partir de lui, pouvons-nous commencer à travailler vraiment en équipe, que ce soit avec l'Eau ou d'autres esprits.

\* Quoi que depuis que j'ai écrit ce texte, durant l'été 2020, je n'avais encore rien vu ! Depuis, j'ai eu à pleurer encore énormément, et, à la longue, j'avoue que cela finit par être éprouvant.

**Les Eléments-esprits vecteurs :** Dans la nature, tout écoute, tout vibre, tout se diffuse. L'air est un medium, un diffuseur formidable, de même que le sol (la terre, l'humus, la croûte terrestre, éventuellement un carrelage sur dalle béton sur cave voûtée sur terre battue, mais pas du tout les planchers flottants en plastique, ni les semelles de chaussures en plastique!), quoi que le sol soit plus lourd, moins rapide que l'air. Idem l'eau, bien sûr. Le feu réagit bien aux paroles et aux états d'esprit, à la façon dont je respire, bien ou mal : si je respire mal, il a tendance à s'étouffer autant que moi, il peut être un bon « inspireteur », je peux lui demander de l'aide quand je peine à trouver la bonne formulation.

Quand les éléphants marchent ou gronde (dans le registre des infrasons), ils peuvent émettre des ondes sismiques (entre 10 et 40hz, aussi appelée ondes de Rayleigh), vibrations complémentaires de celles transmises par l'air, que l'humain n'entend pas. Quand un éléphant gronde, une réplique de l'onde portée par l'air est aussi transmise par le sol. On a mesuré que les sons des éléphants voyagent à 309 mètres/seconde dans l'air et à 248-264 mètres/secondes à travers le sol, qui se comporte donc en peau de tambour. Les éléphants sont capables de capter et de se servir de ces ondes pour s'orienter à 10km de distance. Les scientifiques peuvent capter ces vibrations avec des géophones. Les éléphants peuvent percevoir ces vibrations, autrement dit entendre avec leur pied, et la structure de tout leur corps.

(sources : <https://www.elephantvoices.org/elephant-communication/seismic-communication.html> ; <https://news.mongabay.com/2018/05/vibrations-from-elephant-calls-and-movements-reflect-distinct-behaviors-study-says/> ).

D'après Peter Wohlleben, les animaux qui nichent dans les troncs entendent très bien les prédateurs grimper à l'arbre, car la fibre du bois transmet très bien les vibrations de leurs pattes (voir le livre « La vie secrète des arbres », page 141). Le passage de ce livre sur les capacités des fibres du bois à diffuser les vibrations m'a fait penser à mon bâton, que je gratte parfois du bout d'un ongle. Un infime grattement, en état modifié de conscience, dans le silence de la nuit, peut valoir un coup de klaxon en plein embouteillage. Il m'est arrivé aussi de taper le bout de mon bâton sur le sol, pour exprimer une impatience, une colère, pour signifier « Hey, j'ai parlé ! », mais c'est une manœuvre délicate, car il faut savoir viser (en état modifié de conscience, ça peut devenir délicat) et éviter de se taper sur le pied ! Je préfère cultiver la maîtrise et la transmutation des énergies, des émotions, ainsi que la diplomatie : ça permet aussi d'économiser l'énergie (pour pouvoir travailler le plus longtemps possible), et c'est plus prudent pour mes pieds, puisque je travaille pieds nus ! Ainsi, je tiens mon bâton à la verticale, et sa base (le côté qui poussait le plus près du tronc), est le plus souvent posée au sol, même quand j'en arrive à m'asseoir, et, ainsi, peut-être, le bois capte-t-il des choses portées par l'air ou le sol et y diffuse mon énergie-son-information ? Je crois que, comme l'éléphant qui entend les vibrations du sol, le praticien cherche à capter toutes les vibrations-fréquences possibles, pas seulement celles audibles à l'oreille humaine. C'est tout son corps qui écoute et entend, pas seulement ses oreilles.



**Le choix des mots :** Le plus dur, c'est de trouver les bons mots. A mon oreille (en état modifié de conscience), beaucoup de mots français (souvent, à racines latines, ou parfois grecques) sonnent vides, creux, morts, comme de jeunes arbres qu'on aurait déterrés et qu'on aurait essayé de replanter à l'envers et qui, forcément, ne poussent pas, ne « tournent » pas (remarquez comment les arbres ont tendance à s'enrouler autour de leur axe vertical, en spirale), ou bien encore certains mots semblent « pervers », comme un mensonge, comme un clou tordu qui ne peut plus rien tenir en place. Il est possible que cela soit en parti dû au fait que mes « racines » génétiques semblent d'avantage situées en Europe du Nord-Ouest qu'en Europe du Sud (d'après mon test génétique 23&Me). Mon corps, mon ADN, vibrent-ils mieux aux sonorités forgées dans le Nord, plutôt que dans le Sud, pour des raisons purement génétiques ? Une italienne ou une grecque ressentiraient probablement leur propre langue natale autrement... »

**Addendum, juin 2023 :** Depuis que j'ai écrit ce passage en 2020, je tiens à dire que mon appréciation du grec a changé. Voir la partie sur Mr Ocean, dans le chapitre sur les Ancêtres. Je pense à présent que le grec ancien fait en quelque sorte parti de ce qu'on appelle les langues sacrées. Il a beaucoup de potentiel, tant que l'esprit de l'océan, Mr Ocean, qui y est très attaché, ne t'ignore pas.

Le fait que mon esprit-guide soit vraisemblablement originaire d'une région germano-scandinave influence forcément aussi beaucoup le choix des mots.

« Par exemple, mes « reins » (qui filtrent mon sang et produisent de l'urine) ne sont pas des « reins », mais des « reines ». C'est que je suis une femme. Mes « reins » sont génétiquement aussi « femelles » que moi et se sentent offensées si je leur donne un nom masculin. L'offense que je leur fait se ressent comme une fatigue soudaine, un étiolement, une chute de tension, une déshydratation.

A moins que les « reins » ne soient universellement d'un tempérament « yin » (femelle), même chez les hommes ? Et si je dis « yin », je le prononcerai « chiine », presque « jine », avec un « ch » très chuinté et un i long, très appuyé (si appuyé que j'en arrive à me demander ce que vient faire ici le « n », qui semble en trop – qu'en sais-je : je n'ai jamais étudié le chinois).

La fatigue chronique dont souffrent tant de gens pourrait-elle s'expliquer en partie sur le plan chamanique, « vibratoire », par le fait qu'on donne de mauvais noms à nos propres organes et que cela les mine ?!

Le Feu, que je fais pendant la cérémonie, n'est pas un « feu » mais une « flamme », ou en anglais (langue qui a l'avantage d'éviter de « genrer » les choses) : « Fire Sister » (« Sœur Feu ») pour la même raison, peut-être, que mes reins sont femelles et non mâles : parce que je suis une femme qui fait du feu et qu'il s'agit de « mon » feu, ainsi « il » ne peut être qu'un esprit jumeau du mien, donc femelle, à moins peut-être que l'esprit du « Feu » soit véritablement un esprit « femelle » ?!

L'Eau n'est pas « l'Eau » ni « water » (« eau », en anglais), mais « Vada », qui se rapproche de l'eau russe : « voda ».

Le « ciel » (l'atmosphère et tout le champ électromagnétique de la planète, c'est à dire son « aura ») ne me dit rien qui vaille, ma guide l'a rebaptisé « Canopia ». J'aimerais la voir bien plus propre et plus libre qu'elle ne l'est (sans avions, sans satellites, sans radiofréquences artificielles...).

L'espace-temps, elle, est Kronosia. L'Espace n'existe pas sans le Temps, et inversement. Comme en physique, invoquer l'un, c'est invoquer l'autre. Ils forment un tout.

L'Air, c'est Freyja, du nom de la grande déesse de la mythologie scandinave, qui est particulièrement libre, quoi qu'elle puisse être entravée dans une maison, quand l'aération laisse à désirer, et même quand on la brûle, comme Gulveig dans les Eddas, (on pense que Gullveig pourrait être Freyja) elle revient toujours (le feu brûle l'oxygène, qui est produit en continue par la biosphère). Dans les Edda, après avoir été brûlée 3 fois, Gullveig est appelée Heiðr, qui évoque le proto-germanique \*haita-, qui aurait signifié quelque chose comme « échauffer, échauffé, exalté, excité ».

Il me semble impossible de faire une cérémonie dans une maison hermétiquement close : il faut laisser au moins une fenêtre entrouverte (pour créer un courant d'air, même très léger), sinon j'entends mal et je suis mal entendue aussi. Vous me direz que c'est absurde d'appeler l'Air « Freyja », puisque ma guide a déjà rebaptisé l'atmosphère « Canopia », et l'atmosphère, c'est de l'air ! De même que l'océan est de l'eau, vous répondrai-je, et pourtant on ne dit pas « Je vais en vacances à l'eau », mais « ... à l'océan » ! Et quand il pleut, ou quand il neige, dites-vous « Tiens, il tombe de l'eau ! » ?!

Le sol, ce n'est pas le « sol » mais le « ground » (« sol », en anglais) et il est aussi « Frère », avec des « r » roulés très doux, et que je prononce probablement un peu comme « Freyir » (un dieu de la fertilité, dans la mythologie scandinave). Ce n'est pas juste le sol sous mes pieds, l'humus, c'est toute la croûte terrestre (couche relativement fine à l'échelle de la planète, comme une coquille d'œuf).

Sous l'influence de ma guide, j'ai tendance à féminiser beaucoup de choses, mais pas tout, et je suppose qu'une personne originaire d'Afrique, d'Asie, du Portugal, un aborigène d'Australie, etc..., ou quelqu'un dont l'esprit-

guide serait originaire de ces régions, n'aurait que faire de mes petits noms et devrait en trouver d'autres.

**Source d'inspiration :** qu'est-ce qui me donne l'idée de transformer « le ciel » en « Canopia » ? « Le sol » en « Freyir » ?

Certains mots, certaines phrases sortent vraiment toutes seules. A force de diriger mon attention vers quelque chose, que ce soit un « objet », un « esprit », ou une intention, à force de tâtonner (oralement), ça vient (plus ou moins laborieusement : parfois en un éclair, et parfois il me faut plusieurs cérémonies pour trouver) et cela vient de ma guide ou bien d'une sorte de mémoire planétaire. Ça semble préexister. Quelque chose d'extérieur à moi semble choisir puis assembler les informations dont je dispose dans ma mémoire (consciente ou inconsciente, personnelle, transpersonnelle, mémoire de la terre où je me trouve... ?), les bouts d'informations linguistiques qui conviennent le mieux, puis les exprimer à travers moi.

**Comment ça marche ?** Je crois que c'est une question qu'il faudrait poser à quelqu'un comme Ruppert Sheldrake, qui a écrit sur les champs morpho-génétiques, la mémoire de la Nature. Si vous n'avez jamais écouté ses conférences, ses interviews, lu l'un de ses livres, je vous les recommande ! »

**Addendum, juin 2023 :** aujourd'hui, je formulerais cela plus simplement en disant que les esprits très anciens, comme la planète, l'eau ou le feu, ou les Ancêtres humains, ont plus de mémoire que les humains incarnés !

« Le « comment » me dépasse souvent complètement. Je me contente de laisser advenir, et d'essayer de m'exercer à me souvenir.

**Archéologie sonore :** Pour moi, les mots anglais à racines proto-indo-européennes, ou éventuellement germaniques, scandinaves (vieux norois, danois, gothique...) me semblent souvent bien plus vigoureux, vrais et efficaces que les mots français, comme de vieux chênes vénérables qui n'auraient jamais été dérangés, au fin fond d'une forêt primaire, presque parfaitement sauvage, quand beaucoup de mots français sonnent aussi faux qu'un sapin de Noël en plastique.

Quelques mots français me plaisent toute fois, comme « caroline », qui est autant mon prénom que le nom d'une écriture arrondie créée il y a plus de 1000 ans. Elle est « ronde », et donc elle « tourne bien » (en anglais : « spins good »): elle peut vriller, grimper, s'extirper de mauvais pas, se faire douce, rouler comme un caillou, vous tomber sur le pied, ou se faufiler à travers les murs, comme la vigne de mon nom « Vigneron » : vigne – rond, qui tourne bien aussi. La caroline est une écriture créée du temps du roi Charlemagne, que ses parents n'appelaient pas du tout comme ça quand il était enfant! Il l'appelait plus probablement Karl, avec un r très roulé, qui pourrait avoir été prononcé d'avantage « Carol », que « Carl ». Karl a « perverti » son nom, de son plein gré, en le christianisant, en le latinisant.

S'appeler « Caroline », c'est un peu comme de s'appeler « écriture », ce qui peut peut-être aider à devenir capable d'écrire en état modifié de conscience, car il semble y avoir dans le monde des esprits des énergies à contourner, quand on est une femme, pour accéder à l'écriture d'une part, au papier, au crayon... Et, sans doute, à l'insigne honneur d'être lue par la suite, et « partagée » sur les réseaux sociaux.

Les mots sanskrit sont aussi précieux, comme des clés qui ouvrent de grandes portes, ou qui activent de grands esprits, quand on sait les prononcer, et souvent les occidentaux en ont perverti la prononciation, si bien qu'ils s'agit de les « redresser », de les détordre en essayant d'en retrouver la vraie prononciation, comme « chakra », qui me semble mieux fonctionner quand je dis « ts-chakra », avec un « ch » suinté et un « r » roulé.

Il y a encore la « jungle », prononcée à l'anglaise (« djeune-gueule ») qui fonctionne bien, et qui est d'origine sanskrit, qui signifie « terre incultivée, sauvage ». J'en appelle à elle quand j'ignore comment faire quelque chose : « *I call on to the jungle* ». C'est qu'elle a de la créativité, du respect de la Vie-Kundalini et de la puissance au-delà de tout ce que je pourrais imaginer ou savoir, elle peut s'insinuer et déborder partout, avec toute la justesse de la Vie indomptée, quitte à ce que ce soit en virus. Si vous saviez comment les médicaments sont fabriqués, les antibiotiques, les vaccins..., avec des bouts d'animaux, de fœtus, d'expérimentation innommables... Pas du tout « véganes » ! Vous aussi, vous deviendriez un « anti-vax », et vous en appelleriez peut-être à la Jungle, pour que l'humanité paye enfin le juste prix de tous ces pseudos « soins ».

Si vous chamanisez, vraiment, je vous encourage à demander à voir ce que votre corps contient/retient d'esprits de créatures non-humaines (voir même humaines ? Et après on se demande d'où viennent les maladies « auto-immunes »...) injectées sous forme de « traces » (concrètes/mesurables ou vibratoires) dans votre propre corps/biofield/espace au moment des sacro-saintes vaccinations, et tout ce que les médicaments portent en mémoires d'âmes de créatures mortes en détention, en laboratoire, dieu sait comment, puis « brevetées » (appropriées) au cours d'expérimentations menées par l'industrie pharmaceutique, puis produites en séries, cotées en bourse et données en « traitement » à vous, et à des milliards d'autres. Si vous découvrez en vous des esprits

prisonniers, libérez-les ! Il suffit de leur demander pardon et de leur dire qu'ils sont libres, et vous vous ferez, à vous comme à eux, grand bien.

Il est possible que l'hébreu, l'araméen..., aient aussi le même genre de vertus « clé », mais je ne les ai encore jamais testé. »

**Addendum, juin 2023 :** le seul nom araméen dont j'ai appris à me servir depuis, est Kephass, le nom originel de l'apôtre qu'on a rebaptisé Saint-Pierre, censé avoir été enterré à Rome, sous l'actuelle basilique Saint-Pierre du Vatican. C'est un Ancêtre puissant, qui a de très bonnes oreilles, à qui l'on peut demander d'aider les défunts à passer dans la Lumière (voir le chapitre sur le Psychopompe).

« **Parler correct** » : Que ce soit pour pouvoir travailler avec nos ancêtres ou nos chats, ou encore « à l'international », il s'agit de savoir parler, de savoir faire des phrases correctes sur le plan diplomatique autant que sur le plan « architectural » du domaine vibratoire.

Ainsi, si je dis à mon chat qu'il est « mon chat », le voilà qui se hérissé comme à la vue d'un chat ennemi, et voilà qu'il émet comme de minuscules étincelles rouges, il me tourne le dos, il regarde ailleurs, il est offensé. C'est qu'un chat est un être vivant indépendant, pas un meuble, ni mon foie. Il ne m'appartient en rien. Si je laisse parler mon cœur, que je lui dis doucement, avec toute mon affection : « *You're free, I wish to have a better relationship with you* » (« Tu es libre, je souhaite avoir une meilleure relation avec toi »), voilà qu'il lisse ses poils et se retourne vers moi, sans plus pétiller comme un feu auquel on a donné du bois mouillé, car il a beau être un chat français, il comprend visiblement mieux l'anglais que la plupart de mes compatriotes. Voilà le genre de « magie » qu'on peut faire dans la pénombre d'une « cérémonie » en état modifié de conscience.

Et je précise que cela me « coûte » de lui dire qu'il est libre, à « mon » chat, car cela remue la peur qu'il disparaisse, s'enfuit ou bien se fasse écraser sur la route. J'en pleure, de la peur de le perdre, quand je lui dis qu'il est libre. Cela me coûte beaucoup. C'est pourtant nécessaire pour avoir une bonne relation avec lui, d'égal à égal d'êtres libres, pleins et entiers (quoi qu'il ne soit plus si « entier » que cela sur le plan anatomique, puisqu'il est castré – et c'est une des choses dont je dois m'excuser au près de lui).

C'est que la possessivité diminue toujours celui que l'on « possède », ou plutôt que l'on croit posséder, car la possession de l'autre n'est qu'une croyance (quelque chose de virtuel), autant qu'elle est un joug qui ampute toujours le « possédé » d'une part de lui, d'une part d'énergie, de libre-arbitre, de force, de cœur et d'âme.

Le chanteur Sting (Gordon Matthew Thomas Sumner, britannique né en 1951) l'a bien chanté : « *If you love somebody, set them free* » (« Si tu aimes quelqu'un, libère-le »).

**Addendum, juin 2023 :** ce chat dont je parle ici est décédé le 1er mars 2021.

« **Le travail à l'international** » : Quand je fais ce genre de travail « local » et personnel, avec mes chats, les esprits des lieux où je me trouve (phénomènes telluriques, mémoires...), mes ancêtres..., c'est comme un entraînement pour un travail plus grand et plus ambitieux, pour ce que j'appelle travailler « à l'international ».

**Exemple de la condition féminine** : Par exemple, j'aimerais beaucoup contribuer à améliorer la condition des femmes dans le monde. Vous aurez sans doute remarqué que nous vivons, partout sur la planète, dans des sociétés éminemment misogynes et je le ressens bien, entre autre, lorsque je dis « mes reins », au lieu de « mes reines » : même la langue française heurte mon corps. Dans le monde des esprits, beaucoup de choses semblent « conspirer » ainsi, insidieusement, contre moi, parfois même il se pourrait que les entraves que je trouve sur mon chemin aient été créées il y a très très longtemps pour me protéger (pour protéger les femmes en général, ou bien carrément l'humanité), mais à la longue, les sortilèges (« spells », en anglais) ou charmes de protection « backfire » (produisent un choc en retour) et se transforment en quelque chose d'étouffant qui dégénère. Par exemple, si des sortilèges de protection ont été posés sur l'humanité à une époque lointaine (à l'époque d'éruptions volcaniques ayant provoqué des hivers longs de plusieurs années, au moment des glaciations, de « déluges », à l'époque de grandes épidémies, etc...), sur le plan vibratoire, cela pourrait expliquer l'augmentation quasi constante de la population humaine, au point que l'humanité et son mode de vie en arrive à mettre en péril l'existence de tout le reste (6ème extinction de masse). La Bible elle-même ne pourrait-elle pas sonner comme un sortilège : « Croissez et multipliez » ?! Il y aurait alors là un équilibre à rétablir, par exemple en rendant toute leur liberté à la Mort, à la Maladie et à la Fertilité, pour qu'elles puissent à nouveau faire leur job de « sélection naturelle » au sein de l'humanité.

Comment libère-t-on un esprit d'un sortilège ? En le déclarant libre, et si cela ne suffit pas, on le déclare « Back in Time », « de retour dans le temps » : c'est à dire de retour à la fois à son état originel, et ici et maintenant.

Si vous pensez être sous l'emprise de malédictions, de sortilèges, de charmes..., déclarez-vous libre, « claim sovereignty » (« revendiquez votre souveraineté »), annoncez aux personnes qui vous envoient (peut-être) ces énergies, en disant leur nom, qu'elles sont libres, « free to go » (« libre de partir »), et si cela résiste, déclarez que

vous et elles êtes « back in Time » (voir le chapitre sur la Libération des esprits ensorcelés).

J'en suis d'ailleurs arrivée à croire que pour protéger quelqu'un, il n'y a rien de plus efficace que de le rendre libre, « free » en anglais, libre même de tout sortilège ou prière de protection. La Vie sait très bien se protéger elle-même, quand elle est libre, dans un environnement sain.

Un homme ne ressentirait peut-être pas autant que moi cette problématique de la condition féminine, car toute notre civilisation (lois, routes, logements, langage, histoire...) a été taillée pour lui et par lui (par des générations et des générations d'hommes, pendant que les femmes étaient reléguées au statut de meuble), aussi tout lui va toujours très bien, tant et si bien qu'il est parfois capable de refaire son toit tout seul, sans avoir jamais suivi de cours de charpente ni regardé aucun tutoriel sur Youtube. Un homme souhaitant œuvrer pour le bien commun pourrait toute fois demander à devenir capable de voir les choses plus clairement, de voir la misogynie ambiante, ainsi que la sienne, et de s'en libérer, afin d'arrêter de la propager. Je pense que nous ne pouvons réécrire certaines de nos « lignes de code » personnelles ou socio-culturelles (« programmes », croyances, préjugés...) que si nous y travaillons ardemment en toute conscience.

Je vous préviens : il y a des énergies, dans le monde des esprits, qui s'efforcent de protéger certaines maladies de notre civilisation avec des refrains de ce genre : « Ne t'en fais pas, tout va bien, tu n'as à te soucier de rien, et puis cela ne te regarde pas, qui es-tu pour te soucier de ça ? Tout va bien, tout va pour le mieux, ne cherches pas plus loin, retourne fumer un joint, vas te coucher, bois une bière, tout va bien, tout va pour le mieux... ». Un peu comme les tumeurs d'un cancéreux savent se prémunir de son système immunitaire... Et pendant ce temps, on vide les océans de leurs poissons, on rase des forêts, on bétonne la terre partout, on marie les filles de force et on leur fait des enfants à la chaîne sans leur demander ce qu'elles en pensent, et la 6ème extinction de masse va bon train. Mais pour pouvoir travailler à améliorer la condition féminine, encore faut-il que je sache comment les femmes s'appellent vraiment, car le mot « femme » sonne faux, idem le mot « woman » (« femme », en anglais).

Il me faut tâtonner, revenir loin, longtemps en arrière.

A l'heure actuelle, il me semble qu'il se pourrait que j'ai trouvé le bon mot, ou du moins un mot qui convient : « chi », un « ch » très chuinté et long. « Chi », comme l'énergie vitale des taoïstes, ou comme le « elle » anglais qui s'écrit « she » et se prononce « chi ». Nous, les femmes, serions des « She », comme aussi le « shi » du dieu hindou « Shiva », et les hommes pourraient être des « Hâ », avec un « h » presque « r », très soufflé, guttural, un peu comme le « h » de Hata, de « Anahata » (« chakra du cœur », en sanskrit), que je souffle comme lorsque je fais de la buée sur une vitre : « ana-hhhhaata ». Je me dis qu'il faudrait peut-être que je sache l'arabe ou le suisse allemand pour le prononcer correctement, ce « h ». Ou peut-être me faudrait-il une pomme d'Adam et une prostate, pour que mon corps parvienne à le faire sonner correctement... Voyez aussi la force vitale des égyptiens, le « Ka », ou peut-être leur dieu-soleil « Râ » ? Ca pourrait être à peu près cela, le mot pour dire « homme »... Peut-être faudrait-il un bon coup de glotte pour le prononcer, ce « Ha », et ainsi le transformer presque en « rrrra », ce qui commence à se rapprocher de « roi », pour les hommes, qui, justement, à tort ou à raison, ont si facilement tendance à se sentir les « rois » du monde, n'est-ce pas?! Et j'avoue que, comme je suis taquine, cela m'amuse d'imaginer les hommes en « rats » !

Le mot « queen » (reine, en anglais, qui vient du vieil anglais « cwen », qui signifie « femme, épouse »), pourrait aussi convenir un peu, car selon la façon dont on le prononce, il contient un peu de ce chuintement mouillé, de ce « chi ».

Et le « Chi » (énergie vitale) des taoïstes, ce serait cela, « nous », les femmes. Le « yin » des chinois serait un « she » légèrement dénaturé, orné d'un « n » superflu.

Ainsi, le dieu hindou « Shiva » serait la personnification de l'alliance des « Shi » et des « Hâ », qui lorsqu'ils sont alliés – au lieu de chercher à se dominer les uns les autres, produisent un monde juste et fertile, équilibré, harmonieux. L'une des représentations de Shiva, une de ses « hypostases », surnommée Ardhanarishvara, le montre d'ailleurs comme hermaphrodite: moitié homme, moitié femme. Pourquoi alors l'appeler « dieu », un nom masculin et dire « lui... , il... , Shiva », s'il peut être bisexué autant que bigenre ?!

**Anatomie et dépollution de notre boîte à vibrations** : pour pouvoir bien travailler, il est indispensable d'avoir de bons outils, tout bon artisan vous le dira. L'outil qui sert à fabriquer du verbe, de la vibration, c'est notre bouche et, comme n'importe quel instrument de musique, elle peut être désaccordée.

Les métaux en particulier, comme bon nombre de matériaux de synthèse, peuvent provoquer des dissonances, des fausses notes. Les amalgames au mercure (surnommés « plombages », alors qu'ils ne contiennent pas du plomb mais du mercure, tout aussi toxique que le plomb) m'évoquent des poches de venin qu'il va être difficile de neutraliser, tant qu'on ne les aura pas fait enlever de façon sécurisée par un dentiste conscient des dangers du mercure, et de préférence capable de tester la biocompatibilité des matériaux de remplacement.

Je m'interroge aussi sur les implants en titane, ou les pivots métalliques des couronnes : notre mâchoire n'est pas faite pour accueillir des éléments métalliques. Ces matériaux qu'on nous met dans les dents, dans les mâchoires, sont réellement susceptibles de causer :

- des intoxications : le mercure s'érode, diffuse, on l'avale ou il est absorbé par la muqueuse de la bouche ou via la dentine, et il est neurotoxique, entre autre,
- des phénomènes d'électro galvanisme : courants électriques de très faibles intensités, mesurables, qui interfèrent avec le fonctionnement du système nerveux,
- des réactions d'intolérances, avec réaction du système immunitaire et potentiellement inflammation chronique de bas-grade, ou réaction auto-immune.

Les dents dévitalisées sont susceptibles de devenir des nids à bactéries, paraît-il, autrement dit des sources de stress, de fatigue et de tensions pour le corps.

Et je ne parle même pas des piercings, des appareils dentaires qu'on met aux enfants... Autant de problématiques qui peuvent nous déséquilibrer de mille façons (au niveau musculaire, immunitaire, émotionnel...), nous empêcher de parler vrai, de produire un son qui sonne juste.

Comment peut-on harmoniser une situation quand l'instrument d'harmonisation est désaccordé ? Comment produire une musique juste avec un instrument qui sonne faux ?

C'est ainsi qu'en 2017, je me suis retrouvée chez un dentiste conscient des dangers du mercure et que j'ai mis 2000 euros dans le remplacement de mes vieux « plombages » par des inlays en céramique biocompatible.

Après la pose des inlays, j'avais la sensation que ma voix était devenue un petit ruisseau chantant, mon élocution était nettement moins laborieuse (je suis autiste, mon élocution reste laborieuse malgré tout : l'oral et moi, en état « limité » de conscience, ça fait deux).

Pensez-y: un dentiste peut-être l'équivalent d'une brute qui joue du piano à coup de marteau (en toute innocence, en vous racontant que le mercure est sans danger, que le titane est parfaitement neutre...), ou bien il peut s'avérer être un accordeur virtuose. Il s'agit de bien le choisir.

Si vous chamanisez ou envisagez d'y venir, faire « accorder » et assainir votre bouche par un bon dentiste pourrait être un investissement plus sensé que de mettre des centaines d'euros dans un tambour, ou que dans un voyage en Amazonie ou en Mongolie.

Sur le plan vibratoire, on pourra figoler l'harmonisation de la bouche en la bénissant avec une plume de rapace (libre de toute décoration), en bénissant les dents, la langue, la mâchoire, la gorge, la voix, le nez, les sinus, les poumons... Tout l'appareil phonatoire. On tient la plume de la main gauche (la main du cœur), on la pointe vers ce que l'on souhaite bénir, et on bénit à voix haute : « Mes dents sont bénies et pleines de bénédictions, les matériaux qui en remplacent les bouts manquants sont bénis, ma voix est bénie, etc... ». On peut le faire dans la langue qui nous convient le mieux (français, anglais...). Cela peut être fait de temps en temps, comme un rappel, une petite hygiène énergético-spirituelle de base.

On peut demander de bonnes adresses de dentistes sur le groupe facebook « Intoxication aux métaux lourds, chélation et alimentation hypotoxique » ou « Quenottes and Co. », ou encore à l'association Non au Mercure Dentaire, ou l'association de médecine dentaire holistique Odenth, ou à l'IAOMT si l'on est aux USA.

**Autre exemple pratique, le nom des lieux :** si vous vous appelez Marc, et que je vous appelle Julie, me répondrez-vous ?

Il est probable que beaucoup de choses aient été « perverties », perdues, au fil du temps, avec le remaniement des croyances, des dogmes, des pratiques spirituelles, des langues... Si je souhaite travailler avec l'esprit d'une montagne, comme celle que les occidentaux appelle « le Mont Everest », vais-je y arriver en utilisant ce nom occidental, qui est celui d'un colonisateur, Lord anglais du 19ème siècle ? Je vais peut-être réussir à contacter l'esprit du vieux Lord anglais, mais plus péniblement celui de la montagne elle-même, qui n'a pas grand chose en commun avec un vieux Lord. Va-t-elle accepter de travailler avec moi si je lui donne un nom qui l'offense ? Si je n'en connais aucun autre, je vais pouvoir m'excuser au près d'elle de cette offense, en lui expliquant que je suis désolée, que je ne connais pas son « vrai » nom, que je vais tout faire pour le découvrir mais qu'elle sait bien que je m'adresse à elle, « la plus haute de toutes les montagnes de la planète » (oui, dans le monde des esprits, en état modifié de conscience, aucun besoin de prendre un billet d'avion pour contacter des lieux très lointains: c'est très économique! Et très écolo !). Elle est comme la reine-mère de toutes les montagnes, et elle est un peu comme un œil ouvert sur l'immensité de l'espace, elle est aussi un peu comme une antenne-relais géante, connectée au web-réseau de toutes les montagnes de la planète, qui peut relayer un message partout dans le monde, si on le lui demande gentiment, si on a la Vie et le bien commun à cœur.

Alors, quel est son nom, à cette Reine des montagnes ? Ou bien les noms auxquels elle a l'habitude de répondre depuis des millénaires, et qui l'honorent pour ce qu'elle est : la reine des montagnes, ou bien des cieux ?

On peut opter pour Chomolungma (« Déesse Mère (des vents) » en tibétain). C'est un nom qu'on trouve assez facilement sur le net, quoi que dans mon cas c'est un de mes anciens formateurs en naturopathie, fan d'alpinisme, qui m'ait transmis Chomolungma, « par hasard », dans un commentaire facebook, en réponse à une publication sur le Mont Everest et ses antennes relais.

Les avions, les satellites et les radiofréquences artificielles lui font comme des mouches dans les yeux,

à Chomolungma. C'est une des raisons pour lesquelles « nettoyer »/harmoniser/libérer Canopia est si important : pour que tout le monde puisse y voir plus clair, il s'agirait que les avions, les satellites et les radiofréquences artificielles cessent de nous entourer en brouillard, qu'ils cessent de faire comme de la friture sur la ligne, en légions de mouches qui tournent en grappes au-dessus de nos chakra coronaux, qui eux sont comme des yeux, des paraboles, des corolles de fleurs tournés vers l'infini.

Vous remarquerez que Chomolungma est un nom d'être femelle, pas un nom de vieux bonhomme.

Quand on souhaite travailler à l'international, il s'agit de savoir se connecter au web mondial, et les noms des grands lieux sacrés de notre planète peuvent aider.

Alors, quel était le nom de la montagne, de la colline ou de la source la plus proche de chez vous, il y a 2000 ans ? Avant la romanisation du pays, puis sa christianisation ? Du temps des Celtes, ou peut-être plutôt des Kelts ? Des Gaulois ?

Près de chez moi, dans le Morvan, il y a « le mont Beuvray », que j'ai renommée « Morvana ». Près de mon autre chez moi, en Haute-Savoie, où j'ai grandi, il y a « le Semnoz », que j'ai renommé « Semnoza ». »

**Addendum, juillet 2023 :** depuis, j'ai remanié la façon dont j'utilise le nom « Morvana », qui correspond d'avantage à tout le pays du Morvan actuel, alors que le Mont Beuvray et, à son sommet, l'ancienne capitale des Eduens (en latin : Aedui, que les esprits me demandent de transcrire en [aedit]), aujourd'hui appelé Bibracte, sont pour moi « Bibracta ».

« Je vous déconseille les noms de Kheops ou de Teotihuacan, par exemple, qui vous connecteront à de faux lieux sacrés, construits sur d'anciens vrais lieux sacrés, comme des sources ou des nappes phréatiques désormais asséchées ; ces sites naturels, naturellement puissants, étaient de vrais lieux sacrés (du point de vue de la Vie-Kundalini) dont l'énergie vitale fut déviée, bloquée, dénaturée, pervertie, volée par l'architecture anti-naturelle des pyramides ou autres temples à angles droits (temples, églises, etc...). D'après ce que j'en ai compris, ces temples contribuèrent à générer un réseau « astral » artificiel tout pourri, comme une cage énergéto-spirituelle, désormais en voie d'écroulement, qui, si vous l'invoquez, pourra peut-être encore vous faire voir de vieux hologrammes surnommés Horus, Isis ou Thot, ou que sais-je, qui vous effraieront et vous feront perdre l'envie d'y revenir ou bien qui vous flatteront et vous feront croire que « ça y est, vous êtes arrivés, vous avez mérité qu'on vous remette les clés de l'astral ! » ! Alors que ces vieux « dieux » ne sont – de mon point de vue, que de pauvres pare-feux hors-d'âge (garde-frontières, douaniers...), sensés empêcher l'accès au « vrai » web naturel, qui repose sur des lieux sacrés naturels, comme les montagnes, d'anciens volcans, etc... Le faux ciel-astral gardé par les anciens « dieux » égyptiens (ou Maya ou autre) est un « fake » anti-vie, anti-naturel, à laisser tomber et à contourner, pour aller au-delà, comme on peut aller au-delà de la pollution des villes en se rendant à la campagne. On peut éloigner ces « faux dieux » plus facilement que dans Stargate SG1 (le film ou la série, que je vous recommande!), d'un geste de la main, comme on éloigne une mouche qui vole sous notre nez. On leur souffle dessus, c'est à dire qu'on expire vraiment un peu plus fort qu'à la normale, comme pour dire « pffff ! », comme on souffle sur de la poussière ou du sable, on les écarte d'un petit coup de plume de rapace, on évite simplement soigneusement de « croire » en eux, ou on leur rit au nez, et ils se dissipent comme un mauvais rêve.

Travailler avec les esprits des lieux, avec les esprits locaux ou les grands centres énergétiques de la planète (souvent coiffés d'une croix catholique dans nos contrées), cela permet d'ancrer le travail au maximum ici et maintenant, de diffuser l'information au maximum, de capter aussi un maximum d'information. Et je crois fermement que ce vrai « web » naturel n'est accessible que lorsque notre intention de servir la Vie-Kundalini est bien aguerrie.

Si vous trouvez la notion de « sélection naturelle » cruelle ou injuste, c'est que vous avez encore des progrès à faire. La sélection naturelle fait des miracles de création depuis environ 3,5 milliards d'années. Que savez-vous mieux faire qu'elle ?

Si vous trouvez OK que les occidentaux s'approprient l'uranium pour faire fonctionner des centrales nucléaires et fabriquer des tonnes de déchets dont on ne sait que faire, pour se chauffer en hiver, se rafraîchir en été, pour rouler pour leurs loisirs en voitures électriques, pour regarder Netflix et jouer en réseau ou regarder du porno jusqu'à 3h du matin..., vous avez encore des progrès à faire.

Si vous croyez que votre liberté d'aller faire des « retraites » de yoga à Bali passe avant le bien commun, vous avez encore des progrès à faire.

**Cadeau :** Pour finir, je vous offre une des phrases les plus précieuses que j'ai trouvé à ce jour :

*Homeland is sacred and free, everywhere.*

*La terre natale est sacrée et libre, partout.*

Claude Traks encourage les français à faire des cérémonies en dehors de leur pays. Si on en a la possibilité matérielle, pourquoi pas. Mais personnellement, j'aurais plutôt tendance à encourager à travailler « à domicile »,

car je pense que certaines choses présentent à tel endroit ne peuvent être libérées ou activées, harmonisées, « réalisées », « conscientisées », que sur place.

De mon point de vue, vous êtes libre de travailler partout, tant que vous vous protégez vous-même (n'allez pas faire ça sur la place du village, ni en « live » sur facebook, ni au bord d'une falaise!). C'est une question de liberté de conscience et de religion, telle qu'elles nous sont garanties par la Constitution. Si vous souhaitez utiliser des substances psychédéliques pour entrer en état modifié de conscience, du point de vue de la loi française, vous n'avez pas le droit de le faire (à moins d'utiliser des sclérotés Psilocybe : là, la loi est plus floue), mais personne n'a le droit de rouler à plus de 50km/h devant chez moi, et pourtant presque tout le monde le fait.

Alors ?

Je pense que c'est même très indispensable que des gens travaillent partout, là où ils habitent, que ce soit les ayahuasqueros en Amazonie, ou les morvandiaux dans le Morvan : le Général De Gaulle a beaucoup fait pour libérer la France depuis l'étranger pendant la 2<sup>de</sup> Guerre Mondiale, mais qui sait s'il serait arrivé à quoi que ce soit sans les Maquisards présents en métropole ?

La « France », qui ne s'appelait d'ailleurs certainement pas comme ça il y a 2000 ans. Pensez-y : il y a 2000 ans, les « gaulois » ne se donnaient probablement même pas ce nom là à eux-même. On ignore comment ils s'appelaient exactement – ils ne l'ont pas écrit, et cela variait d'une région à l'autre, d'une tribu à l'autre. Les romains ont tenté de le transcrire, ce nom, ou un de leurs noms, probablement en le déformant plus ou moins. Quelque chose me dit que le mot « Gaule » sonnait peut-être plus proche de « gueule » que de « Galia », comme l'entendait et l'écrivait César. Peut-être une sorte de « gwla », ou « gueu-wla », ou « gueu-oula ».

Après tout, les « gaulois » sont réputés être « geulards » !

Et dans l'histoire de ce mot, « gaule », on trouve encore cette volonté d'appropriation masculine de tout ce qui est puissant. Peut-être que, quelque part en « France », se trouve un grand centre énergético-spirituel de la planète (un parmi beaucoup d'autres), et comment se l'approprier mieux qu'en l'assimilant à une fonction considérée comme éminemment masculine : la « gaule », c'est à dire l'érection ?!

Soit-dit en passant, le clitoris aussi, est capable d'érection...

Bref, rien ne dit que l'esprit de la « Gaule » soit un esprit femelle, rien ne dit qu'il s'agisse d'un esprit mâle, et, qui sait, il s'agit peut-être d'un couple de faux-jumeaux, mâle et femelle, tel Shiva ? »

## Les vêtements

Article mis en ligne le 3 mars 2021 :

« **Prologue – pragmatisme ou symbolique ?** Comme avec tous les autres outils chamaniques, un occidental coincé dans sa « tête », dans son intellect, aura tendance à chercher ce que « signifie » le costume du chamane. En matière de chamanisme, l'occidental lit beaucoup trop Carl Gustav Jung pour pouvoir comprendre le point de vue très pragmatique du chamane. L'occidental est en quête de symboles et d'interprétations, quand le chamane est en quête d'outils, outils que l'on peut aussi appeler des « esprits alliés », des « collègues » dotés d'une individualité et de compétences propres, avec qui faire équipe afin de réaliser un travail donné.

La personne qui regarde le symbole est comme celui qui regarde le doigt quand on lui montre la lune. Tant qu'on cherche le symbole et ce qu'il signifie, c'est en général qu'on ne fait pas vraiment un travail « chamanique », ou bien on croit pratiquer alors que tout ce que l'on « pratique » se limite soit à la pratique de certains rituels sans aucune perception réelle de leur effet potentiel (ou absence d'effet !), soit à des sessions de sophrologie, des pseudo « voyages » « chamaniques » qui ne sont que des sessions de visualisation, d'imagination active (pour utiliser un terme jungien).

J'en suis passée par là. Je porte là un jugement sur ma propre expérience, pas seulement sur celle des autres!

Beaucoup de gens n'aiment pas se sentir « jugés ». C'est ce qui les mène à noter le travail d'un enfant avec un smiley (dessin d'un sourire ou d'une grimace), ou avec une couleur, plutôt qu'avec une appréciation écrite détaillée, des critiques constructives, et une « note » précise en bonne et due forme. Une telle façon d'évaluer un travail est bien gentille mais elle laisse dans le flou. La capacité à « juger », c'est aussi ce qu'on appelle la capacité de discernement. Si vous n'aimez pas avoir du « discernement », ça vous regarde. Moi j'aime beaucoup le discernement : c'est en général un excellent outil d'apprentissage, de progression, d'amélioration, de protection... Savoir discerner la malhonnêteté, c'est ce qui permet de s'en protéger. Savoir discerner la maladie, c'est ce qui permet de la soigner.

Des exercices de sophrologie ou d'imagination active peuvent parfois permettre de capter de vrais prémonitions (quoi que ça puisse rester une question sujette à débat). Si la transe est une plongée avec les baleines, les sardines et les calamars géants, l'imagination active peut être une promenade au bord de la plage, les pieds dans l'eau. Il n'y a pas de baleines sur le bord de la plage, à moins qu'il s'agisse de baleine mortes ou mourantes.



Une tenue de chamane.

La pratique de l'imagination active est essentiellement utile en tant qu'entraînement à la visualisation, qui est un mode de communication à part entière avec le monde des esprits (au même titre que le son, la parole...), lorsqu'on est en état modifié de conscience, mais ces exercices de sophrologie ne sont pas des trances au sens strict (état intense et difficile à maîtriser). Ce sont au mieux des séances d'entraînement, comme l'enfant de sept ans s'entraîne à écrire, sans être encore capable d'écrire une dissertation de philosophie ni de remplir une déclaration d'impôts. En l'état actuel de ma compréhension des choses, du point de vue du chamane, il n'y a pas de quête d'un « sens » dans l'emploi de tel ou tel outil, il y a la recherche d'un niveau d'efficacité optimum, comme avec le marteau ou la truelle du maçon : soit un objet aide à faire le travail, soit il ne sert à rien, soit il l'entrave. Donnez un tournevis à un maçon qui doit monter un mur, vous comprendrez ce que je veux dire. Même le meilleur des tournevis lui sera complètement inutile.

Modifications des perceptions sensorielles et modifications de l'état de conscience vont de pair. Lorsqu'on travaille en état modifié de conscience, les perceptions sont modifiées. Certaines personnes en état de transe peuvent perdre toute perception de leur corps, d'autres au contraire le percevront – ainsi que leur environnement immédiat – de façon amplifiée. On pourra aussi ne plus percevoir la douleur, mais percevoir n'importe quel son à la façon d'une chouette, à travers nos oreilles et tout notre corps. On pourra moins sentir la douleur, pourtant on pourra aussi communiquer avec l'esprit de l'un de nos organes internes. Etc...

Le monde des esprits n'est pas « ailleurs ». Il est le versant imperceptible, impalpable, de la réalité perceptible en état normal de conscience, à la façon des biophotons émis par nos cellules, qui font bien partie de la réalité perceptible usuelle, en dépit du fait qu'on soit incapable de les voir en temps normal.

Le travail chamanique n'est pas forcément un travail « hors du corps », il peut au contraire impliquer un travail d'incarnation très intensif qui mène à une perception aiguisée de l'environnement et de ses effets sur le corps, et l'environnement inclut les vêtements. En état de transe, la moindre petite étiquette de t-shirt peut devenir insupportable, non pas sur le plan « symbolique » (symbole du capitalisme, ou que sais-je), mais sur le plan chimique (encres toxiques, etc...), ou électromagnétique (matière synthétique qui génère un phénomène électromagnétique au niveau du corps, et donc des méridiens). Elle sera une nuisance que l'on pourra percevoir beaucoup plus clairement qu'en temps normal.

Le type de modification des perceptions dépend sans doute du type de transe. Il existe probablement un « spectre » de la transe. Toutes les trances ne sont pas forcément identiques. Si l'on compare la transe à la plongée, on ne plonge pas toujours à la même profondeur et, à profondeur égale, l'environnement n'est pas toujours le même.



Certains plongeurs peuvent se passer d'une combinaison et de bouteilles d'oxygène, d'autres pas. Quelque soit le talent du plongeur, une nappe de pétrole à la surface de l'océan ou bien une combinaison trop serrée pourra perturber sa plongée.

Il est important de porter des vêtements aussi biocompatibles que possible, tout simplement parce qu'un vêtement peut générer des interférences qui vont gêner la transe, et donc nuire au travail. En transe, on pourra par exemple se sentir oppressé par ce qu'on identifiera comme un « mauvais esprit », on risquera d'interpréter cela n'importe comment (démon, esprit maléfique...), alors que ce sera l'un de nos vêtements qui contrarie notre corps, qui lui nuit de façon très concrète, et dont les effets seront simplement bien mieux perceptibles en état modifié de conscience qu'en état normal de conscience.

Je donne ici quelques conseils de base afin de choisir au mieux les vêtements pour « chamaniser », ceux qui, selon moi, aideront le mieux le praticien à faire son travail.

Ces conseils conviendront aussi au simple psychonaute qui souhaite expérimenter régulièrement avec des psychédéliques. Suivre les conseils de choix de tissus que je donne ici pourrait lui permettre d'éviter d'avoir à enlever des vêtements pendant une expérience, au point parfois de se retrouver nu.

**Du naturel !** Les matières synthétiques sont le polyester, la viscose, le lycra, la rayonne, l'élasthanne... Tout ce qui n'est pas 100% coton, laine de mouton ou toison d'autre animaux, chanvre, lin, soie, cuir, fibre de feuille de bananier ou d'ortie.

Je pourrais me contenter de dire que toute matière synthétique issue de la pétrochimie ou d'une transformation un tant soit peu industrielle (comme la viscose) a tendance à offenser le corps, à lui nuire et donc à nuire à la transe, mais il est bon d'apporter des précisions, car le monde de la mode est loin d'être un monde où l'on peut se fier aux étiquettes !

Une paire de chaussettes étiquetée « 100% laine » « naturelle » (non-teintée) peut être équipée d'élastiques pas du tout en laine. Un élastique, ou tout autre élément synthétique peut être perçu comme quelque chose qui nous brûle pendant la transe, ou comme quelque chose qui nous étouffe, qui nous engonce, qui nous entrave, qui perturbe notre régulation thermique (trop chaud, trop froid), qui provoque des contractures... Ces gênes peuvent être provoquées par l'électricité statique générée par la matière synthétique (isolant électrique) – qui peut perturber le fonctionnement des méridiens (provoquer une stagnation ou un « vide » d'énergie) – ou bien par la composition chimique du matériaux. Certaines personnes hypersensibles, voir même multi-chimico-sensibles, perçoivent ces gênes au quotidien, même en état « normal » de conscience.

On peut enlever les élastiques d'une paire de chaussettes (elles auront alors tendance à tomber sur les chevilles), mais enlever l'élastique à la taille d'un pantalon pourra nécessiter de vraies compétences en matière de couture (pour remplacer l'élastique par un cordon en coton bio).



Enlever les élastiques d'une chaussette (étiquetée « 100% laine ») nécessite un bon éclairage, une bonne vue... et une paire de ciseau!

Un vêtement en coton bio labellisé Oeko-tex ou Gots peut avoir été teint avec des teintures pas « vraiment » naturelles. Une teinture vraiment naturelle est en général une teinture végétale. Un vêtement en coton bio peut être équipé d'une braguette en métal ou en plastique, toujours montées sur des tissus synthétiques (cachés dans les coutures).



Leggings en coton et laine bio (du site ComptoirBioSud) dont j'ai enlevé l'élastique, et que j'ai équipé d'un lien cousu dans un vieux draps. Même comme ça, la matière et/ou les fils des coutures restent malheureusement désapprouvés par les méridiens de mes jambes pendant les cérémonies! Le leggings est porté sur un slip en coton bio équipé aussi d'un lien de serrage (réalisé par une couturière).

Il existe des cordons en coton bio ou lin, à acheté en mercerie, plus solides que les liens qu'on fabrique soi-même.

Ces vêtements bio ou 100% naturels sont toujours mieux que les vêtements synthétiques, mais ils peuvent quand même poser toutes sortes de soucis qui iront potentiellement jusqu'à ce qu'on doive les enlever en cours de cérémonie.

### Coudre !



Robe-tunique réalisée en février 2021.

Au final, l'idéal est de pouvoir confectionner ou faire confectionner des vêtements sur-mesure, en tissus bio non-teintés (ou teints avec des teintures végétales), cousus avec du fil bio. Si ces vêtements sont réservés aux cérémonies, ils n'ont pas besoin d'être très élaborés, mais même pour le quotidien, personnellement, j'apprécie le style « loose », minimaliste et bohème des vêtements très basiques. Cet hiver (2020-21), j'ai appris à coudre une robe-tunique sans manches assez simple en l'espace de 3-4 mois, sans me presser.

La couture à la main peut être considérée comme une forme de pratique méditative. Je trouve que coudre du lin non-teinté, en particulier, a quelque chose de très apaisant. Les vertus apaisantes du lin sont reconnues traditionnellement depuis longtemps.

Les mains humaines sont faites pour fabriquer des choses. Cela apporte beaucoup de satisfaction de fabriquer soi-

même des choses utiles au quotidien, et il est aussi possible de faire d'une pierre deux coups : coudre pendant qu'on écoute des podcasts ou des vidéos Youtube.



S'entraîner à coudre une tunique, avec un vieux draps, en regardant les vidéos du Pr Raoult... La couleur orangée de l'écran vient du logiciel f.lux, qui protège mes yeux et mon métabolisme de la lumière bleue.

**Quelques conseils de base en matière de couture :** par précaution, pensez à prélever votre tissu avant de le coudre (au cas où il rétrécirait un peu). Il peut être très judicieux de s'entraîner d'abord avec un vieux tissu, comme un vieux drap (on en trouve dans des magasins d'occasion, comme Emmaüs). Pour coudre, personne n'a absolument besoin d'une machine à coudre : on peut très bien utiliser la méthode ancestrale : coudre à la main. Un outil très utile pour couper le tissu : un ciseau très bien affûté (merci aux rémouleurs!) ! Je suis très inspirée par la youtubeuse Bernadette Banner: comme elle, j'aime bien les aiguilles fines et plutôt courtes.

Pour réaliser une robe-tunique très simple en lin, j'ai utilisé 1m de lin bio « tissé medium naturel » d'une largeur de 1,40m et du fil de coton bio de couleur grise (voir le site web [biotissus.com](http://biotissus.com)). La longueur d'un mètre permet de faire une robe « au genou », d'une largeur très confortable. Avec les frais de port, cela m'a coûté environ 40 euros.

**Esprits et charges des matériaux :** Une matière naturelle peut être « habitée » : elle peut permettre de contacter l'esprit de la plante ou de l'animal dont elle est issue, et/ou elle peut être plus ou moins « chargée » d'une certaine intention, d'une émotion, de mémoires...

Une matière synthétique ne peut pas être « chargée » puisqu'elle est un isolant électrique et les isolants électriques sont des repoussoirs à énergie : elle « sonnera » creux, vide, et/ou comme une nuisance.

Je n'ai encore jamais contacté l'esprit du pétrole (que ma guide appelle « Petra olea ») à travers un morceau de polyester ou de plastique. Je crois que le synthétique est une forme trop pervertie du pétrole pour qu'il puisse permettre d'en contacter l'esprit, un peu comme un pont effondré empêchera de traverser une rivière.

Le coton me semble en général assez « neutre », quoi qu'il puisse être un peu chargé. Un coton tissé artisanalement, à la main, peut être vraiment très beau sur le plan « énergétique », très harmonieux et avoir une certaine « mémoire » (émotions, intentions...).

La laine, le cuir ou la peau, peuvent avoir été comme « vidés » de leurs esprits s'ils ont été très transformés industriellement (procédés de lavage ou tannage chimique, cardage, filage et tissage mécaniques, teintures chimiques...). Une simple couverture en laine vierge peut permettre de contacter les esprits des moutons dont la laine a servi à la confection de la couverture, ou bien elle peut être trop chargée de teinture pour que cette connexion subsiste.

Une laine tissée à la main, artisanalement, non-teintée ou teintée avec une teinture végétale, peut être particulièrement belle et harmonieuse sur le plan énergétique.

Porter un vêtement ainsi très « sain » sur le plan énergético-spirituel au quotidien peut vraiment avoir un effet thérapeutique, apaisant. Le corps est apaisé et fonctionne de façon optimum, ce qui aide notre esprit à faire de même.

Laver les vêtements régulièrement suffit probablement pour les « décharger », comme on efface un tableau pour pouvoir réécrire dessus, sans pour autant chasser l'esprit des animaux qui leur ont donné forme.

Un manteau en peau pourra être « nettoyé » sur le plan énergétique en étant mis par terre dans un champ (le sol capte les énergies « usagées »). Je crois que les esprits des peaux seront ravis de pouvoir passer du temps au soleil, ou à la lune, dans l'herbe.

L'esprit du matériau, lui, ne partira probablement pas au lavage (sauf si lavage avec des lessives/nettoyants très chimiques?).

Porter un manteau en peau retournée de bonne qualité (en anglais : « sheep skin »), c'est à dire fait de peaux qui ont été aussi peu « transformées » que possible (non-teintes, non-lavées ou non-tannées de façon trop chimique...),

peut amener à se retrouver en quelque sorte au milieu d'un troupeau d'esprits de moutons. Cela peut être très déroutant au début, voir apeurant. Une personne occidentale faisant ce genre d'expérience, une personne qui serait par exemple citadine, d'origine chrétienne, voir végane, pourra croire que le manteau est « hanté », ou « maudit » et elle n'aurait peut-être plus qu'une envie : s'en débarrasser ! Quelqu'un qui aime beaucoup les moutons, leur laine, qui est relativement habitué à côtoyer des animaux, réagira peut-être différemment.

J'écris « les esprits qui « habitent » un tel matériau », quoi qu'on puisse aussi dire que le manteau permet de contacter leur esprit : je ne pense pas que les esprits soient « enfermés » dans les peaux... Ces esprits peuvent être mécontents ou bien apeurés, suite à la façon dont ils ont été traités pendant que leur corps était encore bien vivant. Il conviendra d'apprendre à communiquer avec eux, à dialoguer avec eux, soit pour les rassurer, soit pour les apaiser, leur demander pardon, et pour leur expliquer nos intentions.

Attention : un esprit n'est pas « mort ». Un esprit est à considérer comme un individu bien en vie, même s'il n'a pas ou plus de corps, ou s'il n'a pas le même genre de corps que nous. Un phénomène géophysique, généré par un morceau de la croûte terrestre, peut être considéré comme un esprit. Il est bien « vivant », conscient, en dépit du fait qu'il n'a pas de corps comparable au notre.

Un esprit très en colère n'a pas à rester comme ça, comme quand vous êtes en colère, même si vous avez d'excellentes raisons d'être en colère, vous n'avez aucun intérêt à rester dans cet état jusqu'à la fin des temps. La colère est censée être un phénomène transitoire, comme une tempête. Quand elle devient chronique, c'est un souci à traiter. Si l'on souhaite travailler au service de la vie, alors un esprit en colère, ou un esprit en peine, est un esprit qui pourrait bénéficier d'un « soin », de façon à retrouver la paix.

Même un simple « chamanisant » (« chamanisant » : quelqu'un qui a des pratiques chamaniques sans être chamane) n'a pas à subir passivement la colère ou la peur ou la douleur d'un esprit, quel qu'il soit. Quand on « chamanise », on est là pour interagir avec les esprits, tisser de bonnes relations avec eux, pas juste pour les observer, pas juste pour les endurer. Si l'on dédie notre travail au service de la Vie (ce que je recommande vivement, comme le fait aussi par exemple Romuald Leterrier ; voir sur Youtube, sur la chaîne Vertical Project Media, sa conférence, « Recevoir des informations du futur grâce aux synchronicités » à la 21ème minute), alors un esprit en colère ou apeuré est un esprit à aider, à « harmoniser ».

Les politesses de base, avec les esprits, consistent à les bénir et à leur demander bénédiction. Il peut être nécessaire de leur dire qu'ils sont libres... Oui, ils sont libres quoi qu'on en pense, et quoi qu'ils en pensent eux-même, c'est une loi de la nature. Parfois, des animaux d'élevage peuvent ignorer qu'ils sont libres, et ils sont toujours ravis qu'on leur transmette cette information cruciale.

On leur explique nos intentions et, si elles sont alignées avec la Vie, si l'on travaille au service de la Vie (pas juste à notre propre service, pas juste au service des humains, mais au service de toute la Vie sur Terre), si on leur demande assistance respectueusement, si on leur laisse un vrai choix, alors ils peuvent avoir envie de rester pour coopérer avec nous.

Ils peuvent aussi déguerpir dès qu'on leur annonce qu'ils sont libres ! Ils sont libres, alors ils sont libres ! On peut inviter un esprit à rester, on peut lui demander assistance dans notre travail, mais si l'on souhaite travailler au service de la Vie, alors, selon moi, il faut laisser partir l'esprit s'il souhaite partir. Selon moi, il ne peut pas y avoir de véritable coopération, de véritable alliance respectueuse d'égal à égal avec un esprit qui a été retenu de force, par sortilège. Un esprit entravé, retenu de force, n'est pas un allié, c'est un esclave, et, à mon avis, essayer de travailler avec un tel esprit ne peut rien augurer de bon.

### Exemple, en pratique :



La photo-miniature de ma vidéo sur le bâton, pour laquelle je porte mon manteau et ma toque (décembre 2018: oui, il faisait vraiment froid!). Lien vers la vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=sOe28NQ-ycc&t=636s>

Je travaille en général avec un manteau en peau de mouton lainée (« sheep skin », en anglais), acheté d'occasion sur Ebay, de la marque Torras.

Il me sert avant tout à me tenir chaud (car avoir froid a toujours tendance à entraver ma capacité à travailler), mais c'est bien plus qu'un simple manteau : les esprits des peaux de ce manteau, je les appelle des « Ladies » (des « dames »). Comme moi, comme vous, elles adorent être traitées avec respect. J'éprouve une telle affection pour elle, un tel respect pour la sollicitude qu'elles ont commencé à me témoigner quand j'ai commencé à leur témoigner de la considération, quand j'ai commencé à communiquer avec elles, que c'est un plaisir de les appeler comme ça, je n'ai pas à me forcer, ça vient spontanément, naturellement, il ne s'agit en aucun cas d'un « calcul », d'une stratégie pour les amadouer.

Nicholas Breeze Wood, dans ses vidéos sur l'armure du chamane, explique qu'il convient d'inviter des esprits à venir habiter le manteau. Personnellement, je n'ai pas eu à inviter ces « ladies » pour qu'elles viennent : elles étaient là dès le départ.

Si je les traitais avec le même mépris que les véganes ont pour les animaux morts, c'est à dire en qualifiant leur peau de « carcasse » ou de « cadavre », je serais probablement dans l'incapacité de tisser une relation harmonieuse avec elles, et elles me pourraient peut-être la vie au point que je serais forcée de me débarrasser du manteau. Tout ce que tisse la Vie est sacré et très précieux, que ce soit la laine sur le dos du mouton vivant, ou la peau du mouton mort.

Jusque là, je n'ai perçu « liées », ou reliées à ce manteau que des esprits femelles. Elles m'enseignent parfois des choses. Par exemple, c'est grâce à elles que j'ai compris qu'un sol qui n'a jamais été remanié, jamais remué par l'être humain, est différent d'un sol qui a été retourné à la pelleuse. Il existe une différence de fonctionnement au niveau énergétique, électromagnétique, paramagnétique (voir les livres d'Eric Petiot), selon que le sol n'a jamais été touché par l'humain, ou qu'il a été travaillé à la main (pelle, pioche, râteau...), ou qu'il a été remué à la pelleuse, au marteau-piqueur, etc... Les travaux de terrassement du sol laissent toujours comme des cicatrices dans le sol. Les moutons préfèrent nettement les sols naturels, intacts, les prairies dont la terre n'a jamais été remuées. Passer du temps sur des sols perturbés par les humains les rebutent.

Ces « ladies » sont parfois un peu inquiètes de me voir faire certaines choses qui leurs paraissent anormales et effrayantes pour leur instinct de brebis, des choses que j'ai besoin de faire en tant que chamane. Il m'arrive de sentir que mon manteau crée une sorte de résistance à ce que je fais : ça picote, ça tiraille, ça semble se resserrer autour de moi... Ce sont les esprits du « troupeau » qui font corps autour de moi pour me défendre: les brebis cherchent en quelque sorte à me prévenir et à me protéger de ce qu'elles identifient comme un danger, et c'est alors à moi de leur expliquer ce qui se passe pour les rassurer.

**Coiffe et lumière :** Paradoxalement, en état modifié de conscience, il semble que la lumière ait tendance à empêcher de voir correctement.

« Voir » consiste alors principalement à voir avec notre « œil intérieur », notre « troisième œil », via des visualisations (images dans notre tête). Même pour « voir » des esprits présents autour de nous, il vaut mieux que la lumière soit aussi tamisée que possible et, même en pleine nuit, dans un lieu éclairé seulement par un feu de camp ou quelques bougies, toute cette lumière pourra être trop forte.

Pour se protéger de la lumière, on peut utiliser un foulard un peu épais (en tissu naturel), un bonnet en laine bien épais ou une toque en fourrure. J'aime bien travailler avec une toque (un peu usée, achetée sur une brocante) parce que je peux la relever ou l'abaisser facilement à volonté, selon ce que j'ai à faire, et elle me tient bien chaud, ce qui est souvent bien utile quand je travaille dehors la nuit.

Plusieurs options auront peut-être à être testées avant de trouver celle qui convient le mieux. On pourra penser que tel bonnet ou chapeau fera bien l'affaire et se rendre compte en cours de cérémonie qu'il est plein de produits chimiques qui nous brûlent, ou que ses esprits sont mécontents et il faudra alors prendre le temps de pourparler avec eux, d'harmoniser la situation.

Bien sûr, en matière de choix d'éclairage, je déconseille toutes les lumières artificielles, même celle d'une lampe solaire. Les lumières artificielles ont tendance à être plus agressives que celle d'une flamme. On peut opter pour une lampe-tempête / lampe à pétrole si l'on est en extérieur, ou dans un lieu assez bien ventilé, mais en tout cas je recommande vivement de travailler sans aucun appareil électrique ni lampe LED à proximité. En intérieur, je pense qu'on a intérêt à travailler avec l'électricité disjonctée et il m'est arrivé d'entendre le bruit émis par une lampe de poche à pile, ce qui peut s'avérer gênant... Comme en matière de vêtements, le naturel reste la meilleure option à mon sens en matière d'éclairage.

Je déconseillerais de travailler dans un lieu plongé dans l'obscurité totale pour des raisons de sécurité.

Lampe à pétrole : <https://www.feuerhand.de/en/>

Toque et chapka : <https://lestroismoutons.com/>



Ma tenue de travail actuelle (2022-2024). Écharpe des Laines du Forez.  
 La laine de la robe a été tissée à la main, teinte au brou de noix (<https://handwovenwool.com/>).

### Chaussures et connexion à la terre (Earthing/grounding) :



Personnellement, je suis incapable de chamaniser avec des chaussures. Même au quotidien, en état de conscience normal, je sens la différence entre être pieds nus, porter des chaussures à semelles en cuir ou porter des chaussures à semelles synthétique : avoir du plastique aux pieds m'affaiblit, m'opprime. Les chaussures à semelles en cuir me gênent beaucoup moins, mais je respire toujours mieux pieds nus, ça me donne aussi un meilleur équilibre, plus de souplesse et plus de force. En cérémonie, je travaille toujours pieds nus, quitte à ce que ce soit en me tenant sur une peau de mouton.

Je trouverai (ou je me fabriquerai) peut-être un jour des mocassins en peau lainée ou des bottes façon Sami qui me permettront de travailler dehors même en hiver, mais d'ici là, en hiver, je suis forcée par la météo et la température du sol de travailler à l'intérieur. Si le sol est très froid, même à l'intérieur, je peux éventuellement mettre des chaussettes, ou des chaussons en peau de mouton (marque Les Trois Moutons), mais je préfère la matière encore plus brute (moins transformée) de la peau de mouton, ou bien ce que j'appelle un « sol » artificiel et qui fonctionne cependant assez bien : un tapis de connexion à la terre en matière synthétique (tapis de « earthing »).

Le tapis de connexion à la terre est le seul élément synthétique qui me soit franchement utile, voir indispensable si je travaille dans un lieu où le sol empêche la mise à la terre sur le plan électrique.

Voir le site Internet Geotellurique pour trouver un tapis de connexion à la terre et un piquet de terre (tige métallique).

Pour que mon corps fonctionne au mieux, pour que l'émetteur-récepteur qu'est mon corps puisse fonctionner au mieux, j'ai besoin de le mettre à la terre sur le plan électrique. La terre fonctionne à la fois comme une sorte de

« batterie » géante sur laquelle je me branche pour me recharger (ou éviter de me « décharger » trop vite), et comme une sorte de paratonnerre qui va « drainer » les énergies indésirables.

Ce que permet aussi le contact physique/électrique avec le sol, c'est le contact avec les esprits du sol.

Le fait d'être en contact physique/électrique avec le « vrai » sol naturel et/ou à la terre (en anglais : « grounded ») sur le plan électrique, via un tapis de mise à la terre en intérieur permet aux esprits du sol de mieux nous « entendre ».

On peut être en contact électrique avec les esprits du sous-sol d'une maison quand on se tient sur une dalle en béton et du carrelage, à condition par exemple que le carrelage n'ait pas été recouvert de peinture, de cire ou de produit plus ou moins imperméabilisant (comme le savon noir à l'huile de lin). Tous les matériaux/revêtements hydrofuges ont tendance à bloquer la communication avec le sol.

Si vous chamanisez régulièrement et que vous n'avez jamais « rencontré » les esprits du sol, comme l'esprit de la croûte terrestre, il est possible que ce soit parce que vous travaillez isolé du sol, sans jamais le toucher, sans même vous asseoir directement dessus.

Pour contacter les esprits du sol, je pense qu'il peut être utile, voir indispensable d'être en contact physique/électrique avec eux, comme nos ancêtres l'étaient du temps où les chaussures n'existaient pas encore, ou du temps où les seules chaussures qui existaient étaient en peaux tannées de façon très écologiques (tannage végétal, tannage à la cervelle...). »



Le sol de ma cuisine.

### **Le sol, le lieu**

Voir les chapitres sur :

- la Purification (la partie Détox de l'environnement),
- les Esprits du Sol,
- les Ancêtres.

### **Le bâton**

Chapitre adapté d'un article écrit en anglais, titré « Shamanic tool, Seird – The staff », mis en ligne le 26 février 2023, mis à jour en juin-juillet 2023 :

« **Comment j'en suis venue à utiliser un bâton** : J'ai commencé à utiliser un outil en bois en juin 2018, et au début c'était un petit bâton, ou une baguette. J'ai fait une première vidéo sur le bâton, en français, il y a un peu plus de 4 ans. Ma façon d'utiliser le bâton n'a pas beaucoup changé depuis.

Environ 3500 vues jusque là pour cette vidéo, pas si mal pour un sujet si bizarre en français !

**Contexte, comme j'en suis arrivée là** : Je travaille régulièrement avec des truffes Psilocybe depuis juin 2015. Juin 2018, c'est le moment où mon esprit-guide a commencé à se manifester et c'est là que j'ai commencé à utiliser un outil en bois. On peut dire que c'est elle qui a initié cette pratique.

Après quelques cérémonies, guidée ainsi, et pour des raisons pratiques, le petit bâton (environ 40 cm) a été changé pour un plus grand (environ 1 mètre), puis pour un bâton encore plus grand (environ 1,70m), un peu plus grand que moi, et il reste ainsi : une grande branche, aussi droite que possible, un peu plus grande que moi.



Le bâton que j'utilise.

**Pourquoi j'utilise le mot « Seidr » [ˈsɛiðr] ?** Mon esprit-guide a appelé le premier petit bâton un « kæp » [kæp], ce qui est un mot danois pour dire « bâton ». Moi, je ne parle pas danois. J'ai découvert qu'il s'agissait de danois, et comme l'écrire, en cherchant dans des dictionnaires, sur Internet, des mots signifiant « bâton ».

Avec le bâton en main, pendant la cérémonie, ma guide avait cherché un mot pour le désigner. Elle avait semblé chercher loin dans sa mémoire et avait choisi un mot qui me semblait être « keep », le verbe anglais qui signifie « garder », alors que je sais que « bâton » se dit « stick ». Ca me semblait incongru, quoi qu'un bâton puisse être utilisé pour « garder », dans le sens de « protéger ». C'est l'accent germano-scandinave de ma guide, pendant cette première cérémonie, qui m'a donné l'idée de chercher des équivalences dans des dictionnaires de langues scandinaves.

Par la suite, petit à petit, elle a appris à mieux parler anglais et à présent son accent ne revient que lorsqu'elle est en colère.

La pratique du Seidr est mentionnée dans les Edda. On en sait peu de choses, si ce n'est qu'il pourrait s'agir d'une ancienne pratique chamanique. Une praticienne du Seidr étaient appelée Volva et elle utilisait un bâton.

Je ne dis pas que je pratique le Seidr, mais qu'utiliser un bâton dans le cadre d'une pratique chamanique, avec un esprit-guide qui semble très ancienne et d'origine germano-scandinave, une guide qui évoque souvent le nom de Freyja [ˈfrei:ja] (ce qui, pour elle est l'esprit de l'air, de l'atmosphère, mot qui signifie aussi « libre »), cela est évocateur du Seidr.

Et je connais la façon de prononcer Freyja en vieux norrois reconstitué : « Froyja » ([froi:ja] ?), comme le prononce le Professeur Jackson Crawford sur sa chaîne Youtube. Ma guide ne semble pas originaire du nord de la Scandinavie, mais plutôt d'au-delà du Rhin (région des Pays-Bas, du Danemark, du nord de l'Allemagne...?).

J'ai aussi fait une vidéo sur le Seidr et la possession. Le lien entre ces deux pratiques est leur réputation, considérée honteuse pour un homme. A l'époque où les Edda ont été écrites, alors que la Scandinavie venait d'être christianisée, le Seidr était considéré comme inapproprié pour les hommes, quelque chose d'efféminé quand il le pratiquaient (en anglais « unmanly »). De la même façon, encore aujourd'hui, dans de nombreuses cultures où la possession est courante, dans des cultes à possession qui cohabitent avec une religion monothéiste, beaucoup d'hommes considèrent qu'être chevauché par un esprit va à l'encontre de leur virilité.

Sur Internet, les meilleures sources d'information que je connaisse sur le Seidr sont Jackson Crawford, João Francisco Testa Garção Härger Branquinho de Figueiredo (pseudonyme : Arith Arger), Maria Kvilhaug. Je tiens à préciser que j'ai découvert l'existence du Seidr seulement après la première intervention de ma guide, quand j'ai commencé à me documenter sur les pratiques chamaniques impliquant un bâton, en Europe.

Le bâton n'est pas un outil que j'ai choisi moi-même.

**Une pratique de style primitif :** J'ai tendance, ou ma guide a tendance à choisir des outils qui auraient pu être utilisés par les premiers praticiens, il y a des milliers d'années, ainsi que certains outils plus récents, comme la dague, qui existe depuis l'âge du Bronze (circa 3300-800 avant notre ère, selon les régions), ou l'âge du fer (circa



1500/1200 avant notre ère – 800 en Scandinavie).

Certains des tous premiers outils utilisés par notre espèce (hominidés) étaient des pierres (qui ont aussi pu être les premiers instruments à percussion), que je n'utilise pas, et des branches, ou bâton (pour se défendre des prédateurs, et peut-être pour s'aider à se tenir debout).

Mon bâton n'est pas quelque chose que j'ai fait, c'est d'avantage quelque chose que j'ai ramassé et que j'utilise presque comme je l'ai trouvé.

Sur Internet, on peut apprendre beaucoup de choses sur ce que j'appelle « primitif », par exemple dans la brillante vidéo de Stefan Milo sur les humains de l'Aurignacien, il y a environ 35 000 ans : « Life in Paleolithic period (35 000 years ago) ». Je passe beaucoup de temps à regarder ce genre de vidéo. Je crois que cela plaît à ma guide et ce qui lui fait plaisir me fait plaisir. Cela m'aide aussi à mieux comprendre ce qui pouvait être la façon de penser de nos ancêtres, à travers leur mode de vie.

**Outil renouvelable :** s'il te plaît, ne coupe pas un arbre pour faire un bâton ! Va juste en forêt et ramasse une branche morte sous un arbre. Cela peut être une branche cassée récemment, un jeune arbre tombé récemment, ou quelque chose de vieux et de sec. Moi, je n'ai utilisé jusque là que des branches mortes bien sèches. J'ignore pourquoi je les trouve plus attrayantes, mais tu peux choisir ce que tu préfères, tant que c'est solide et que ça ne plie pas.

Si je perdais mon bâton, ou si je le cassais, j'irai en ramasser un nouveau. Pas de soucis.

Je ne vénère pas mon bâton. Il s'agit d'un outil, pas d'un objet précieux.

**Type de bois :** J'ai choisis un genre de bois qui me plaît, et le genre de bois que j'ai à disposition. Je n'ai pas fait 500km pour le trouver, je ne l'ai pas acheté sur Internet. Le bâton que j'utilise dans ma maison depuis 2018 vient d'un arbre qui pousse derrière chez moi. Il pourrait venir d'une forêt voisine, ou d'une branche coupée sur mon terrain pendant des travaux de jardinage.

La branche que j'utilise vient d'un conifère, comme la première branche que j'ai utilisée en 2018. Je suppose que je pourrais utiliser du frêne ou du chêne..., mais je n'ai encore jamais testé des bâtons issu de feuillus en cérémonie.

**Bout brûlé :** le premier bâton que moi et ma guide avons utilisé était brûlé à son extrémité. Je travaillais autour d'un feu de camp, dehors, et le bâton qui est devenu mon tout premier outil était une des branches qui avaient commencé à brûler.

Depuis, j'ai gardé l'habitude de brûler le bout de mes bâton. Une fois le bout carbonisé, je le débarrasse de tout ce qui s'effrite et je le ponce. En cas de nécessité, cela peut aider à se souvenir de la lumière, du feu, de l'importance de la respiration qui permet de nourrir le Cœur et d'émettre une certaine forme de lumière intérieure. Je trouve le sujet des biophotons assez fascinant (il existe des articles, des publications scientifiques et des vidéos sur le sujet). Par ailleurs, le bout brûlé et taillé donne au bâton la forme d'une ancienne lance, une des premières armes qui a été créé.

**La forme :** à quoi ressemble ta colonne vertébrale quand tu te tiens debout, quand tu pratiques la méditation, le tai-chi ou le qi-gong ?

Tu peux être capable de tenir debout avec une déformation de la colonne vertébrale, mais si elle est toute tordue, cela va souvent causer des problèmes. Je me sers du bâton comme d'une seconde colonne vertébrale, pour renforcer mon Chi, mon champs énergétique, mon biochamp (en anglais : « biofield », il existe des publications scientifiques sur ce sujet). Je me sers d'un bâton pour sa stabilité, sa fiabilité, donc je souhaite qu'il soit le plus droit possible.

Il m'aide à me tenir debout lorsque je rencontre de fortes résistances, comme des esprits très en colère, et un esprit en colère est parfois un esprit bienveillant qui a été mis en colère par d'autres que moi. S'il te plaît, évite de considérer que tous les esprits en colère sont des démons qui en ont après toi. Parfois, tu te mets en colère, et à juste titre, et tu n'es pas forcément un démon !

Donc le bâton doit être solide, de préférence pas tout tordu ni fendu.

Un objet ancien qui a pu être utilisé comme bâton est la quenouille (en anglais : distaff), une tige en bois ou métal utilisée pour maintenir les fibres de laine, de lin ou de chanvre à filer. Des quenouilles en métal ont été retrouvées dans des tombes scandinaves de l'époque viking. C'était un outil très commun à l'époque, qu'on pouvait trouver dans toutes les maisons. Un simple bâton peut être utilisé comme quenouille.

On peut remarquer qu'un bâton sur lequel on a enroulé de la fibre cardée, prête à être filée, ressemble à un balai. Les mouvements répétitifs sont connus pour faciliter les états de transe. Je crois que le filage de la laine, comme beaucoup d'anciens travaux du quotidien, a pu mener certaines femmes à entrer dans une certaine forme de transe.

**Voyage et self-defense ?** Dans les sources historiques, les Edda, il est dit que la Volva était une voyageuse. Si elle voyageait seule, un bâton pouvait lui servir d'arme de défense. En tout cas, il devait s'agir d'un bâton solide,

pouvant supporter de longues marches, et peut-être pas aussi lourd et grand que celui dont je me suis servie jusque là, puisqu'il n'est pas très pratique de marcher avec.

Beaucoup d'arts martiaux font usage de bâtons en tant qu'armes. Voir par exemple en Inde, le Kalaripayat, aussi surnommer la mère des arts martiaux.

Sur Internet, voir les vidéos de Tom Langhorne, sur sa chaîne Youtube Fandabi Dozi. Il consacre plusieurs vidéos au bâton utilisé traditionnellement par les Highlanders en Écosse.

**La taille :** Mon biochamp est plus grand que moi, et je trouve qu'un bâton un peu plus grand que moi est la meilleure option pour m'aider à me tenir debout. J'ai découvert cela en essayant de me servir de mon premier petit bâton, puis un autre d'environ 1 mètre : parfois, alors que j'étais assise par terre, je devais me servir du petit bâton un peu comme d'un parapluie au-dessus de ma tête, pour une protection optimale. Alors j'en pris un autre plus grand, aussi grand que je le suis lorsque je suis assise. Mais alors, quand je me tenais debout, si je tenais ce bâton posé par terre, il renforçait mes jambes, et pas mon torse. Si je le tenais à la hauteur de mon torse, alors mes jambes faiblissaient. Donc un bâton un peu plus grand que moi est parfait quand je me tiens debout et convient toujours quand je suis assise, quoi qu'il ne soit pas pratique pour des promenades.

**L'apparence :** Imagine à quoi un bâton aurait pu ressembler il y a 10 000 ou 100 000 ans, la solidité qu'il aurait dû avoir. Il aurait pu être habillé et embelli, peint avec de l'ocre et d'autres pigments, peut-être gravé, mais avant tout il aurait dû être solide et facile à manier, suffisamment pour effrayer des prédateurs.

A quoi servirait un petit bâton, une baguette, face à un puma ?

Réfléchis.

Pense « lance » plutôt que « baguette magique ».

Les lances les plus anciennes qu'on ait retrouvées ont environ 400 000 ans. Elles ont été trouvées à Schöningen, en Allemagne, dans une mine de lignite à ciel ouvert. Elles ont été façonnées et utilisées par des hommes de Néanderthal, disparus il y a environ 26 000 ans, dont les européens modernes ont hérité un peu d'ADN.

Nos ancêtres n'avaient pas de grandes maisons où stocker plein d'outils. Ils étaient nomades. Ils avaient besoin d'outils multi-fonctions, comme des couteaux Suisse : probablement pas un bâton ou une lance pour l'auto-défense et la chasse, et un autre plus précieux pour le travail chamanique.

Donc j'opte pour un grand bâton bien sec, poncé, sans échardes, de façon à ne pas me blesser quand je le manipule. Pas de peinture, pas de vernis, ni rien de synthétique de ce genre.

Je garde toujours mon bâton dans ma maison, à moins que je fasse une cérémonie dehors. Il n'a pas besoin d'être protégé de la pluie, de l'humidité, des moisissures, des insectes, puisqu'il n'y a pas beaucoup de ces choses-là chez moi.

Par ailleurs, couvrir le bois de vernis ou de peinture l'isolerait de ma main, si bien que je ne serais plus en contact avec le bois : je tiendrais du vernis ou de la peinture pendant les cérémonies, et c'est l'esprit/énergie du bois qui m'aide, pas les substances pétrochimiques. Les substances pétrochimiques perturbent mon énergie, au lieu de la fortifier.

Peut-être qu'une peinture naturelle pourrait convenir, telle que la peinture suédoise/à la farine, faite avec de la farine, de l'ocre, de l'huile de lin, du savon et du sulfate de fer. Peut-être aussi de la peinture à l'œuf (appelée tempera). Mais, encore une fois, c'est l'esprit/énergie du bois qui est là pour m'aider, et cela signifie sa structure chimique et physique, pas quelque chose d'éthéré. L'esprit/énergie d'autres éléments pourrait interférer. Peindre l'extrémité pourrait être une alternative si je voulais vraiment peindre quelque chose, mais je garderais la peinture éloignée de la partie où je tiens l'outil, au moins jusqu'à ce que j'ai testé les effets que la peinture a sur moi pendant une cérémonie. Je n'ai jamais essayé jusque là. Le bâton fonctionne bien tel quel.

L'esprit/énergie du fer (ocre) et des céréales (farine) en particulier peut avoir des effets puissants.

Tu peux consulter des articles, et même des publications scientifiques sur la sensibilité au gluten non-coeliaque : cela peut avoir des effets psychologiques, neurologiques et même psychiatriques. Je crois qu'une alimentation sans céréales est l'alimentation la plus sûre (régime Paléo ou Weston Price).

Travailler avec du métal pourrait être à éviter par les débutants. D'après ce que j'en comprends jusque là, les esprits pourraient percevoir le fer mieux que quoi que ce soit d'autre. Cela pourrait leur apparaître comme de la lumière, quelque chose de rayonnant. Souhaites-tu attirer autant d'esprits que possible quand tu es un débutant ?

Je ne crois pas que ce serait une bonne idée.

Tenir quelque chose en fer, ou d'autres types de métaux, pendant toute une cérémonie, peut être difficile pour le corps. Cela nécessite probablement un Chi bien renforcé, pas un Chi de débutant. Un peu d'ocre sur du bois ne représente pas une grande quantité de fer, cependant je crois qu'il vaut mieux faire attention à ce genre de détail. Ce qui nous apparaît comme un détail peut avoir beaucoup d'importance pour les esprits. Ils ont des perceptions différentes des nôtres.

**Son** : l'un des principaux moyens de communication avec les esprits est le son. Les esprits se soucient bien plus de ce que tu dis que de ce que tu graves sur quelque chose, parce qu'ils perçoivent les ondes sonores bien mieux que quoi que ce soit d'autre. Pendant une cérémonie, mon sonar se met en marche et je deviens capable de détecter des choses dans mon environnement à travers la façon dont le son que j'émetts m'est renvoyé. Je deviens capable de percevoir des présences, de percevoir des esprits joyeux, attentif, qui s'ennuient ou qui sont en colère à travers la façon dont ma voix m'est renvoyée après que j'ai parlé.

Quand je tiens le bâton, la main qui le tient émet une certaine signature sonore qui dit aux esprits « humain qui tient un bâton », si bien que les esprits peuvent savoir où je me tiens dans l'espace-temps, et ce son peut même leur porter une partie de mes intentions. C'est le pouvoir du son.

Je n'ai aucun besoin de crier. Un grattement de mes ongles sur le bâton ou un murmure est bien suffisant pour être entendu par les esprits. D'autres animaux comme le chimpanzé, le castor ou le rat sont capables de porter des branches, mais la forme et la peau de leurs mains ou pattes sont différentes, et émettent des signatures sonores différentes quand ils tiennent un morceau de bois.

Il m'est arrivé d'utiliser le bâton pour frapper le sol, comme pour montrer « Hé ! J'ai parlé ! » mais j'ai appris de meilleures manières depuis que j'ai frappé l'un de mes gros orteils, qui s'est retrouvé avec une belle coupure. Cela m'a appris à mieux me comporter et à me contrôler d'avantage.

Pour plus d'information sur les sonars, voir le documentaire « Secret study of seeing with sound », dont la partie la plus intéressante pour moi est la partie sur la vision avec le son, chez les chauve-souris puis chez les humains, avec l'histoire de Daniel Kish. Il existe aussi un TedX de Daniel Kish. Il est devenu aveugle quand il était très jeune, et il a appris à « voir » en émettant des sons de cliquetis. C'est la façon dont le son lui est renvoyé par l'environnement qui lui permet de s'orienter. Il est même capable de faire du vélo comme ça.

Pour t'aider à visualiser comment de petits sons sur une grande structure peuvent attirer des créatures, regarde sur Youtube les 10 premières minutes du documentaire « Régalec, premiers contacts avec le poisson roi ». Sous la surface de la mer, en plongée, on voit un homme qui nettoie les instruments de mesure d'une bouée avec une brosse. La bouée est arrimée au fond de la mer, 2500m plus bas, par un câble métallique. Quand les poissons qui vivent dans les profondeurs, comme le régalec, entendent ce bruit, ils remontent vers la surface, pour voir ce qui se passe.

**Musique ?** J'ai vu une vidéo d'une femme qui expliquait qu'elle utilise son bâton un peu comme un instrument de musique, en instrument à percussion, pendant qu'elle chante. Moi, je ne chante pas, alors je ne l'utilise pas comme ça.

**Comment je tiens le bâton** : Je tiens mon bâton avec la main droite, sur mon côté droit, avec la dague (bâton et dague l'un contre l'autre, dague pointée vers le bas). Certains appelleraient cette main la main « active », la main yang, le côté droit étant yin, réceptif. Je tiens les plumes de rapaces avec la main gauche, celle du cœur. Au cours de la cérémonie, j'en viens souvent à laisser le bâton de côté et je finis par ne garder que la dague.

Au début, en 2018-2019, j'ai parfois utilisé le bâton différemment : en le plaçant entre mes pieds, mes genoux, contre mon front. Cela me donna la sensation que ça m'aidait à contacter des territoires plus élevés, si je puis dire. Mais ce n'est arrivé qu'à quelques reprises et cela fait longtemps que je n'ai plus senti le besoin de le faire. Ce sont les seuls moments où je me suis sentie un peu comme sur un balai !

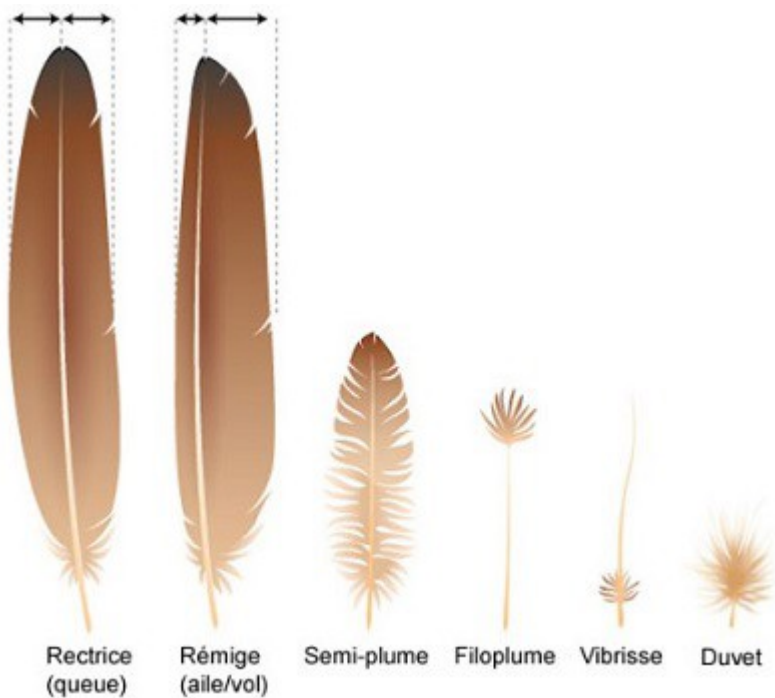
Cela m'a un peu donné la sensation de faire une sorte de mudra ([mudrā], comme en yoga, méditation...). Cela sembla aider mon énergie à circuler différemment.

Selon moi, le personnage de Gandalf, dans le film le Seigneur des Anneaux, semblent tenir son bâton à l'envers, avec ce qui ressemble à des racines qui pointent vers le haut. Cela semble plus esthétique, et plus pratique pour y faire tenir une source de lumière, mais ce n'est pas le sens dans lequel le bois a poussé. Les arbres poussent de bas en haut, alors je tiens mon bâton de cette façon : le côté qui était le plus proche du tronc est au sol. C'est aussi le côté le plus large, le plus fort, et cela me semble logique de m'appuyer sur ce côté. Mon bâton n'est pas là pour la décoration. Il m'arrive d'avoir vraiment besoin de m'appuyer dessus.

**Diriger l'énergie** : Éventuellement, le premier petit bâton que j'ai utilisé, qui ressemblait un peu à une baguette, aurait pu être utilisé pour diriger l'énergie, l'attention, mais le grand bâton ne va pas être très pratique pour ça. La dague sera plus appropriée.

Je ne forme pas de cercle avec mon bâton, ni avec ma dague. J'ouvre la cérémonie en demandant, entre autres, protection aux esprits bienveillants, puis en bénissant les Directions, en leur demandant bénédiction, guidance et protection, et cela semble fonctionner pour créer un espace relativement sécurisé autour de moi. »

## Les plumes



Source de l'image: <https://askabiologist.asu.edu/explore/la-biologie-des-plumes>

Article mis en ligne le 17 juillet 2020 :



Plume de buse.

« **Signification** » ? Sur les groupes de discussion consacrés au chamanisme, à la magie, à la sorcellerie, même à la radiesthésie ou à la géobiologie, on voit parfois passer ce genre de question : « *J'ai trouvé une plume de telle couleur/tel oiseau, qu'est-ce que ça signifie ?* ».

Quand vous trouvez une truelle, qu'est-ce que cela signifie ?

Si le manche est bleu ou rouge, qu'est-ce que cela signifie ? Si le manche est rouge, devez-vous construire une maison ? S'il est bleu, cela annonce-t-il que vous allez devenir maçon professionnel ?

Selon moi, si je trouve une truelle quelque part, cela signifie juste qu'un maçon est passé par là et qu'il a perdu sa truelle. C'est tout.

La truelle ne signifie rien de particulier. Si vous demandez au maçon ce que sa truelle signifie pour lui, ce qu'elle symbolise, il va vous regarder bizarrement et vous expliquer que vous auriez intérêt, 1° à arrêter de lire Freud, et 2° à vous mettre au bricolage. Le maçon se moque des symboles. Il n'a que faire des symboles, il a juste l'usage de bons outils.

La truelle est un outil qui sert à quelque chose, qui a une ou plusieurs fonctions et qui va servir à qui sait s'en servir, professionnel ou amateur, pour faire certaines choses bien précises. Idem la plume de rapace pour le chamane, le tradipraticien, le chamanisant, la sorcière... : la plume sert à faire certaines choses et, comme pour la truelle, tout le monde peut apprendre à s'en servir, quoi que certains deviendront peut-être plus doués et habiles que d'autres dans son maniement.

**Décoration :** Pour moi, décorer une plume c'est comme de mettre du maquillage et des bijoux à un oiseau : c'est l'offenser, risquer de l'intoxiquer, de le rendre malade, de le blesser et de le mettre en danger. Pour l'honorer, on le laisse tranquille.

Idem la plume : il n'y a rien à lui ajouter pour qu'elle fonctionne. La préserver intacte est la meilleure façon de l'honorer et d'en préserver les capacités.

La plume n'a aucun besoin d'être bénie ou activée ou décorée pour fonctionner. Elle est déjà bénie, elle est déjà une bénédiction en elle-même, elle fonctionne de par sa structure même, de par la façon dont la nature l'a conçue. Toute tentative de décoration va entraver son fonctionnement.

Elle pourra être « programmée », puisque c'est un matériaux naturel qui peut être « chargé », on pourra lui attacher une certaine intention, certains sortilèges de protection, c'est à dire d'appropriation, mais la plume la plus efficace, la plus facile à utiliser, la plus universelle, sera celle qui aura été laissée parfaitement libre et avec laquelle on coopérera à l'occasion, pour faire un travail d'équipe.

Bref, elle se suffit à elle-même : vous la trouvez dans un champ, vous la ramassez, et tout de suite, elle fonctionne parfaitement, c'est dans sa nature, du moins si vous travaillez dans le respect de la Vie, si vous avez la Vie à Cœur. Si vous n'avez que vos petits intérêts nombrilistes en tête, avec un Cœur racorni et des perceptions encrassées, la plume restera probablement pour vous comme muette, inerte, et vous serez incapable d'y voir autre chose qu'un « symbole ».

**Est-elle indispensable ?** On peut faire seul ce qu'on fait avec une plume, mais on sera plus efficace avec elle. On peut monter un mur à la main, sans truelle, par exemple pour faire un kerterre (maison en terre et chanvre) ou un mur en pierres sèches, mais même pour faire un kerterre, on aura besoin d'un outil pour aller récolter de la terre quelque part. Bref, on est plus efficace en équipe que tout seul à mains nues.

**Protection ou appropriation :** Pour moi, un sortilège de protection est un sortilège d'appropriation, d'entrave, même quand l'intention de départ se veut bienveillante.

Vous voulez protéger quelque chose ou quelqu'un ? Alors rendez-le libre (il suffit de dire qu'il est libre, et d'agir en conséquence). La Vie sait très bien se protéger elle-même, tant qu'on la laisse faire. Un animal en cage n'est pas « protégé ». Il est au contraire très vulnérable et entravé et il devient faible et il tombe malade. C'est quand il vit en liberté dans son environnement d'origine qu'il est le plus puissant et qu'il sait le mieux faire face au danger (tant que personne ne saccage son environnement).

### **Qu'est-ce que la plume de rapace peut faire ?**

La plume de rapace est un outil de bénédiction, de réverbération et d'amplification du son, et elle prodigue de l'autorité :

– Bénédiction : Elle est très douée pour « porter », diffuser et transmettre votre intention de bénédiction. Elle aide les énergies à circuler. Dans le rituel de « smudging », il n'y a pas que la fumée de la sauge qui nettoie, il y a aussi la plume. Et tout rituel de purification devrait être accompagné d'une bénédiction dite à voix haute (ne serait-ce qu'en murmurant : « Je bénis cette maison, cette maison est pleine de bénédictions... » ou en anglais « I bless this house, this house is full of blessings... »). On peut même nettoyer sans rien faire brûler, avec une plume de rapace, dont on va se servir pour « balayer » doucement l'espace/l'air (aucun besoin de faire de grands moulinets et d'éborgner quelqu'un!). On peut même faire tout ça à main nue mais ce sera plus efficace avec une plume. Quand on veut faire le ménage, on peut balayer une pièce à la main, mais ce sera mieux fait et plus rapide avec un balai.

La plume semble pouvoir bénir et faire circuler les énergies quasiment sans qu'on ait à le lui demander, ça semble être dans sa nature de le faire spontanément.

« Bénir », c'est pour ainsi dire aider à respirer, à faire en sorte que les flux d'énergie circulent bien (Chi, Prana, air...).

– Réverbération : La plume de rapace sert en quelque sorte de micro et d'antenne qui permet de mieux être entendu et de mieux entendre.

– Autorité : Elle prodigue de l'autorité, peut-être par la nature de chasseur des rapaces ?

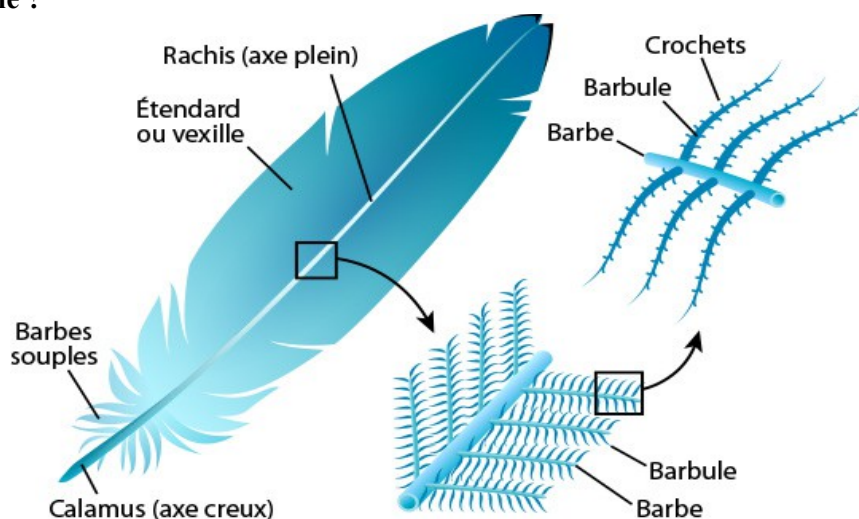
Exemple : Quand vous êtes dans un Etat de Conscience Modifié, quand vous parlez avec le monde des esprits, en tenant une plume de rapace à la main, de préférence tenue par la main gauche (la main du cœur), même les esprits

récalcitrants sont tenus de vous écouter, au moins un peu, et tout ce que vous allez dire va « sonner » plus clairement, va pouvoir être propagé plus loin.

Si vous racontez des bêtises, des mensonges, si votre intention va à l'encontre de la Vie, si vous offensez un esprit puissant (l'Eau, par exemple), vous allez être susceptible d'en prendre bien conscience, non seulement parce que vous allez entendre plus clairement, plus consciemment ce que vous dites vous-même, mais en prime vous allez mieux capter les réponses qu'on va vous faire, mieux capter comment votre environnement et tous ses « esprits » réagissent à vos paroles. Si votre intention ou si vos manières sont offensantes, le choc en retour risque d'être amplifié.

L'autorité qui vous ai conférée par une plume de rapace est la même que celle qui est donnée à Jennifer Lopez quand elle chante à moitié nue au milieu d'un stade plein d'une foule en délire. Si elle se met à faire n'importe quoi, à chanter faux, ou à profiter de son « temps d'antenne » pour manger un sandwich, tout ce qu'elle va gagner, c'est qu'on va la huer et lui jeter des choses à la figure.

### Comment ça marche ?



Structure d'une plume. Source de l'image : <https://askabiologist.asu.edu/explore/la-biologie-des-plumes>

Autant que je puisse en juger, en l'état actuel de ma compréhension de choses, les propriétés de la plume tiennent en grande partie à sa structure : le « calamus » (base de l'axe central) est creux et cylindrique, ce qui m'évoque une caisse de résonance, de réverbération, comme un didgeridoo ou encore une bouche et une gorge ; les « barbes » et le rachis (qui est plein) peuvent servir de capteurs de l'info-son-énergie provenant de l'environnement du praticien, autant que de diffuseur de l'info-son-énergie provenant du praticien.

Pour que la plume fonctionne au mieux, il s'agit de la tenir avec délicatesse, pour qu'elle puisse vibrer au mieux. On la tient par le « calamus » sans serrer, ou bien on la laisse reposer dans la main, le pouce en pince pour la tenir en place, sans serrer.

Si l'axe central est cassé, ou fendu, la plume sera probablement pour ainsi dire « morte ».

Si des choses sont collées dessus, si le calamus est bouché par du cuir, ou emmitoufflé dans du tissu..., si les barbes sont entravées d'une façon quelconque..., la puissance de la plume sera entravée, voir nulle, puisque les info-sons-énergies captées et émises seront étouffées.

Si vous emmitoufflez un tambour de tissu pour le « décorer », fonctionnera-t-il ? Si vous enduisez sa peau de peinture ou de vernis, va-t-il sonner correctement ?

**Source d'énergie :** Quand bien même dans un État de Conscience Modifié (ce qui implique des perceptions « subtiles » amplifiées), si vous vous tenez dans une pièce hermétiquement close et « hors-sol » (en étage et/ou sur un revêtement de sol isolant électrique et/ou semelles en isolant électrique), vous serez vous-même comme une plume pleine de colle. Vous aurez beau parler, vous n'entendrez pas grand chose, votre voix échouera à « sonner » pleinement et vous ne serez guère entendu non plus.

La plume, tout comme vous, fonctionne au mieux en coopération physique, matérielle, avec les esprits de l'Air et du Sol (la terre) et, comme elle et comme vous, ces esprits sont d'avantage « présents » et puissants lorsqu'ils sont libres, sans entraves, par exemple grâce à des fenêtres entrouvertes pour l'esprit de l'Air si vous êtes en intérieur, et sans perte de conductivité électrique entre lui et vous pour le Sol, par exemple via un carrelage posé sur une dalle en béton coulée sur la voûte en pierre d'une cave. L'idéal est d'être en plein air et pieds nus, mais ce n'est pas toujours possible tout le temps.

Si vous êtes debout et que vous portez des semelles de chaussures en matières isolantes sur le plan électrique

(synthétique ou matière naturelle épaisse), ou si vous êtes assis sur de l'isolant électrique, vous serez dans l'incapacité de communiquer pleinement avec le sol, de vibrer pleinement avec lui et lui avec vous, vous manquerez aussi de puissance, ce qui affectera la « connexion » et la coopération avec la plume, un peu comme la roue d'un moulin à vent a beau être puissante, elle reste inerte s'il n'y a pas de vent.

### **Remarques critiques sur les traditions amérindiennes :**

J'avoue que je suis quelque peu dubitative (pour dire les choses très diplomatiquement) quand je vois la plume que m'a offerte, il y a près de 20 ans, une ancienne amie américaine, Jean Flournoy, dont la grand-mère maternelle était d'origine Ojibwe, une plume qui, selon elle, était une plume de cérémonie amérindienne.

A l'époque je n'avais aucune pratique « chamanique », mais cette amie pensait bien que j'y viendrais. C'est un cadeau magnifique, un des plus beaux qu'on m'ait fait à ce jour, et j'ai beaucoup de gratitude envers cette amie de m'avoir offert un objet si précieux.

Ceci dit, de mon point de vue, en l'état actuel de ma compréhension des choses, croyant ce que je crois, ayant expérimenté ce que j'ai expérimenté, cette plume était en partie entravée et « tordue » (« screwed », en anglais). Sa puissance était en partie pervertie par les ornements qu'on lui avait infligés. Un morceau de cuir bouchait en partie le calamus, le tissu autour du calamus et le point rouge à l'autre extrémité de la plume en réduisait la « portance », le pouvoir de résonance, et même si j'ai pu tout enlever, il reste un peu de la colle qui tenait le point rouge. J'ai eu l'occasion de me servir de cette plume alors qu'elle était encore décorée, elle a fonctionné jusqu'à un certain point, tant que j'évitais d'en tenir la partie emmaillottée de tissu, et non sans négociation, car elle était « chargée », protégée, et semble-t-il pas du tout programmée pour coopérer avec une française/non-amérindienne !... Jusqu'à ce que je me rende compte de la différence avec ma bonne vieille plume de buse ramassée dans un champ près de chez ma mère, il y a des années, et que je n'ai jamais décorée ni « chargée » d'aucune façon.

Pour moi, « décorer » une plume c'est comme de « décorer » un oiseau. Si vous souhaitez honorer l'esprit d'un oiseau, vous le laissez tranquille. Vous le regardez voler, vous l'écoutez, et c'est tout. Pour moi, décorer une plume, encore une fois, c'est comme de capturer l'oiseau pour l'orner de perles, de bracelets et de maquillage. Enrouler du cuir ou du tissu autour du calamus de la plume, c'est comme d'emmailloter le bec de l'oiseau avec du ruban adhésif. Pour moi, couper le calamus, comme je l'ai vu faire dans certaines vidéos sur Internet, c'est comme de couper le bec de l'oiseau.

Alors, certains amérindiens auraient-ils perdus certaines compétences perceptives au fil du temps ?

Les propriétés ornementales et « symboliques » d'un tel objet auraient-elles fini par primer sur ses propriétés « énergétiques », « vibratoires », du moins pour certains d'entre eux ? Est-il plus important pour eux de s'approprier l'objet, de le marquer de leur identité, plutôt que d'en laisser l'esprit libre ?

L'aigle est-il Ojibwe, Navajo, Hopi... ? Ou bien est-il libre et souverain sur son propre territoire ?

Certains Natifs Américains croient aussi qu'une plume de cérémonie ne doit jamais toucher le sol. Or, pour moi, si la plume est « sacrée », le Sol, la Terre l'est aussi. Comment pourrait-ce être une catastrophe qu'une chose sacrée touche une autre chose sacrée ? Qu'un fruit de la Terre touche la Terre ? Je me dis que si la plume a été « chargée » d'intentions d'appropriation, il se pourrait que le fait de toucher le sol la « nettoie » de sa charge, la libère de cette charge, mais elle n'en continuera pas moins à « fonctionner », puisque c'est dans sa nature-structure de pouvoir faire certaines choses, tout comme il est dans la nature de l'oiseau de voler, tant qu'on le laisse libre.

« **Libérée, délivrée...** » : je me permets de vous encourager chaleureusement à libérer vos plumes, si elles sont entravées par des éléments de décoration.

En bref : Laissez vos plumes libres et entières, tenez-les avec délicatesse, ayez la Vie et le bien commun à cœur, et parlez. Un simple murmure les fait vibrer. Aucun besoin de hurler. »

### **Addendum, juin 2023 :**

**Chouette & corbeau :** Depuis que j'ai écrit cet article, j'ai appris à me servir d'une plume de chouette et d'une plume de corbeau.

La plume de chouette, j'ai d'abord dû l'appriivoiser seule. J'avais la sensation qu'elle n'aimait pas être tenue avec les plumes de rapaces diurne. Elle a des propriétés légèrement différentes des leurs : elle a l'oreille beaucoup plus fine, si je puis dire, elle est offensée par les bruits forts. Si je parle fort pendant que je la tiens, cela peut me donner la sensation que je tiens une plume qui crépite, qui picote, qui chauffe. Elle proteste. Elle apprécie particulièrement quand je parle à voix basse et elle aide à mieux entendre, mieux que les plumes de rapaces diurnes. Petit à petit, je suis parvenue à l'utiliser avec mes deux plumes de rapaces diurne (buse et aigle pigargue). Je les tiens toujours ensemble pendant une bonne partie des cérémonies, en particulier au début.

Je pense qu'une plume de hibou aurait les mêmes propriétés que celle de chouette.

La plume de corbeau, elle, une grande rémige (plume du bout de l'aile), peut aider à désorcéler quelqu'un ou quelque chose. Elle peut aider à détecter et défaire des sortilèges. Je crois qu'elle-même ne peut pas être ensorcélee,

ou chargée. Les corbeaux sont souvent associés à la figure du Trickster. Leur esprit est un très bon contre-trickster, désorceleur. La plume que j'utilise vrille sensiblement sur son axe. Elle est indiquée pour détordre les choses tordues par un sortilège.



Plume en train d'être libérée

**Alliance :** J'ai souvent eu la sensation que les plumes que je tiens pendant toute une cérémonie ont tendance à se nourrir de mon énergie. Je les tiens souvent entre les côtés de mes doigts, plutôt qu'avec la pulpe du bout des doigts. Elles semblent pouvoir se brancher sur les méridiens qui passent là et être en quelque sorte nourries par eux. Au cours de la cérémonie, elle semblent gagner en énergie, elle reprennent un peu vie, comme du temps où elles étaient encore sur l'oiseau qui les a créés. Ainsi, nous faisons vraiment physiquement équipe.

**Pourparler :** tenir des plumes de rapaces en cérémonie est un peu comme de brandir un drapeau blanc sur un champ de bataille. Elles sont comprises par les esprits comme un souhait de pourparler.

Quand j'invoque Army, le Hound maître des forces armées de défense des communautés, je brandis mes plumes aussi haut que possible, comme pour les lui mettre sous son nez (il me donne la sensation d'être particulièrement grand).

Lorsque j'ai fait connaissance avec des Ancêtres, au cours d'une cérémonie qui se tenait chez ma mère, en Haute-Savoie (voir le chapitre sur le Cœur), j'ai été à leur rencontre d'abord en restant sur le bord de mon cercle qui était formé par une porte-vitrée, en tendant mes plumes vers eux, par cette porte. A ce moment-là, je n'étais pas sûre qu'il s'agissait d'esprits amis. Je souhaitais m'en enquérir. J'avais conscience que mon attitude méfiante pouvait leur apparaître comme une offense, aussi je leur tendais les plumes pour montrer ma volonté de dialoguer respectueusement.

## La dague



Les 3 objets qui m'ont servi de dague jusqu'en 2021.



Article mis en ligne le 8 avril 2021 :

« **En bref** : De nombreux objets, faits de matériaux variés, peuvent servir de dague, de pointe.

La dague me sert avant tout à renforcer mon intention, à l'aiguiser, à la démontrer.

Elle peut servir à diriger un esprit, une « énergie » vers le sol, afin de les neutraliser.

Soit un objet a les propriétés d'une dague, soit il ne les a pas ; être dur et pointu ne suffit pas. La dague fonctionne d'elle-même, je n'ai aucun besoin de la « charger » pour qu'elle fasse son job. Sa capacité à « agir » dépend de son « esprit », de ses propriétés physiques, de son caractère, et peut-être de nos affinités.



Avec bâton, bois de chevreuil et plume de buse, avant avril 2021.

**Tour d'horizon:** En magie, Wicca, sorcellerie occidentale, les praticiens peuvent utiliser un « athamé » (couteau, généralement à double tranchant, de taille variée), parfois même une épée. Des praticiens comme Arnaud Thuly en parlent.

En chamanisme, via l'une des vidéos de Nicholas Breeze Wood (« The blessing power of shamans »), j'ai récemment découvert l'existence des « Phurba » dans le chamanisme tibétain/Himalayen, phurba qui semblent pouvoir servir à « tuer » des esprits, et qui auraient pu être, à l'origine, de simples piquets de tente.

Dans la vidéo « Shamanic Phurba from the Himalayas » de Paul Wilkinson, on peut voir que des phurba peuvent être des objets en matériaux variés, aussi bien du métal, du bois, des cornes, des dents que des becs d'oiseaux.

Dans ma pratique, ce qui peut me servir de dague, de pointe, est avant tout un objet dur et relativement pointu, mais pas forcément en métal et pas forcément tranchant. En général, dans ma pratique, je fais avec ce que j'ai ou avec ce que je trouve, et surtout avec ce qui fonctionne par soi-même, c'est à dire qui est doté de qualités qui renforcent spontanément les miennes, sans que j'ai rien à demander, à « charger », etc...

Essayez d'imaginer les premiers humains qui ont créé les premières cérémonies, qui ont été les premiers à interagir avec les esprits : ils n'avaient pas de boutique ésotérique où acheter des athamés, ils ignoraient encore comment fabriquer du métal, ils se servaient forcément des objets du quotidien à leur disposition. J'ai le même genre de pratiques relativement « primitives » et je pense que ça peut être un bon moyen d'acquérir de bonnes bases sans se ruiner en outils qui ne fonctionneront peut-être même pas au final, surtout s'ils sont de facture industrielle.

Ainsi, j'ai aussi quelques points commun avec la « sorcière » Lyra Ceoltoir (pseudonyme), surtout quand elle recommande le « système D » (système Débrouille) pour se procurer des outils, dans sa vidéo « Rassembler du matériel quand on est fauché(e) ».

**Symbolique** : Comme avec tous mes autres outils, je tiens à préciser que mes « dagues » ne symbolisent rien !

L'Air, le Feu, le phalus, que sais-je... ?!

Non.

Elles sont des outils, au même titre qu'une truelle.

Je ne choisis pas un outil en fonction de ce que j'en pense ou de ce que je crois à son sujet. Je détermine si un objet peut servir à quelque chose en fonction des perceptions que j'en ai, des effets qu'il a sur mon travail avec les esprits quand je suis en état modifié de conscience, donc en état de perceptions modifiées. Quand on doit monter un mur, avec une truelle, le travail avance. Avec une cuillère à soupe, c'est plus difficile.

Si vous croyez qu'une dague se choisit à son look, à son prix, à son tranchant, à son poids ou en fonction de la renommée du forgeron qui l'a fabriquée, c'est que vos perceptions sont « ordinaires » et que c'est votre mental qui vous guide, pas les esprits.

Si vous vous demandez comment faire et que taper pendant des heures sur un tambour échoue à vous faire accéder à des informations non-ordinaires sur les objets qui vous entourent (comme, semble-t-il, certains aspirants chamanes qu'on voit essayer d'entrer en transe à force d'épuisement, dans le documentaire « So you want to be a shaman – a shamanic rite of passage in Siberia »)....., n'hésitez pas à relire le titre de ce blog : « Psychédéliques ».

**Comment j'en suis venue à utiliser différents objets « pointus » ?** Quand je fais une cérémonie, je crée une sorte d'autel sur une table, avec tout un bric-à-brac d'objets variés. Certains, j'ai appris qu'ils peuvent être de bons « alliés » pendant une cérémonie, comme l'iode ou l'huile d'olive. L'iode (iodure de potassium, un complément alimentaire, du laboratoire Life Flo) me donne de l'énergie et me détend. J'en pose un flacon sur la table juste au cas où j'aurais envie de tenir le flacon pendant un instant, pour me redonner des forces, et je pense qu'il peut aider à renforcer mon « cercle », mon espace, par sa simple présence – je n'en consomme pas pendant la cérémonie. La présence d'huile d'olive semble aider l'énergie à mieux circuler dans la pièce, mais je n'ai aucune idée de la façon dont ça marche.

D'autres objets sont là « au cas où » : je ne sais pas encore s'ils peuvent être des outils, j'ignore comment je pourrais m'en servir, mais quelque chose me dit que, peut-être, ils pourraient me servir un jour, et je les pose là au cas où j'aurais envie de m'en servir, au cas où le bon moment serait venu de m'en servir, ou pour les « tester » pendant la cérémonie.

Mon apprentissage se fait progressivement. J'ai d'abord commencé par apprendre à me servir d'un bâton, puis d'une plume de buse...

J'ai commencé à me servir d'un objet « pointu » en 2019 : c'était juste un morceau de ronce ! J'avais pourtant un bois de chevreuil dans ma collection de bric-à-brac depuis le début (un bois trouvé en forêt en 2015 ou 2016) mais ce n'est pas avec lui que j'ai été « inspirée » à travailler au début. Je pense que j'ai dû le tester à quelques reprises, sans que ça ne m'inspire quoi que ce soit.

Il y a des ronces autour de ma maison. Fin 2018, j'ai commencé à essayer de me débarrasser de celles qui poussent à côté de mon perron. A force de piocher pour enlever les racines, j'ai fini par arracher un morceau de racine et de tige assez gros et long, au bois assez dur, qui est devenu encore plus dur après que je l'ai laissé sécher dehors pendant plusieurs semaines. J'ignorais complètement s'il allait pouvoir me servir à quelque chose mais sa forme et le « caractère » de la ronce (très tenace, résistante et piquante) me laissait penser que, peut-être, il pourrait faire une sorte de « baguette » intéressante.



Jardinage, octobre 2018. Le tas de ronces, sur la droite.

Je crois que j'ai commencé à m'en servir en 2019. Il restait une épine sur la tige, épine qui a fini par se casser lors des nombreux voyages qu'elle a fait dans mon sac à bric-à-brac, entre la Bourgogne et la Haute-Savoie. L'épine est tombée, mais la tige garde tout son « caractère » !

**Pour quel usage ?** Pendant une cérémonie, il est rare que je lâche mon bâton et ma ou mes plumes : ce sont mes deux outils principaux. Je les pose quand j'ai besoin de faire une pause, de boire, d'aller aux WC... Et parfois, j'ajoute un outil à ces deux-là : ainsi, à certains moments, je me suis mise à ajouter la tige de ronce qui aide à renforcer mon intention. Si je suis assise sur mon perron et que je m'adresse au sol, mon intention de m'adresser à lui est renforcée par la tige de ronce que je pointe vers lui. Elle renforce ma détermination. Elle m'aide à montrer à quel point je suis « sérieuse », sérieusement déterminée, que, en anglais : « I mean business ! ».

**Progression :** Après la tige de ronce, je me suis mise à travailler avec le bois de chevreuil.

Il a une forme nettement plus pointue, sans être trop menaçant.

Comme la ronce, il me sert surtout à renforcer mon intention. Quand je parle du sol à un esprit, quand je souhaite diriger un esprit vers le sol, pointer le bois vers le sol facilite l'opération.

Le sol (la croûte terrestre et, au-delà, le cœur en fusion de la planète), dans ma « cosmologie » personnelle, c'est le chemin vers la paix, le paradis, la « lumière », la réincarnation, d'autres mondes (que sais-je!)... On peut y envoyer autant les énergies « indésirables », que les esprits des défunts qui doivent « passer » (voir le chapitre sur le Psychopompe). Le sol « neutralise » les énergies perturbatrices comme il neutralise l'électricité dans l'air, lorsque la foudre tombe sur lui.

Puis, j'en suis venue à apprendre à me servir d'un objet pointu d'un genre très différent, en métal. A mon grand désespoir, je ne connais même pas le nom de cet objet ! Il sert à soulever les plaques du poêle à bois de ma mère. Il permet de soulever ces plaques en fonte pour mettre du bois dans le poêle.



Le « truc » pointu qui sert à soulever les plaques du poêle.

**Apprivoiser le métal :** A mes débuts, tenir du métal était difficile. Je n'aurais jamais pensé que je deviendrais capable de tenir un tel objet en main pendant parfois une heure ou deux d'affilées. Pour moi, tenir du métal a tendance à être assez fatigant. Au début, le métal me déséquilibrait complètement, j'y touchais le moins possible pendant les cérémonies. Et puis je suppose que j'ai gagné en force, mes « méridiens » se sont peut-être renforcés ? Et à présent je peux tenir ce genre de morceau de métal très dense (fonte?) pendant un bon moment. Au bout d'un moment, je sens tout de même que je dois le lâcher : il finit par me « brûler ». Il « pompe », prend beaucoup d'énergie.

Le métal a des propriétés physiques assez différentes d'un végétal ou d'un bois. Un tel objet pointu en métal semble pouvoir aider à trouver des choses, il fait fortement « antenne ». Il aide aussi à mieux entendre, comme les plumes de rapaces, mais j'aurais du mal à expliquer exactement quelles sont les différences entre ces deux formes d'amplificateur (les fréquences captées?).

Si la ronce renforce l'intention, si elle permet de montrer qu'on n'est pas là pour plaisanter, le métal pointu le fait encore mieux.

**Avec quelle main ?** Le corps me semble polarisé : le côté gauche me semble « yin » (nadi Ida), féminin, réceptif, le côté droit semble yang (nadi Pingala), actif. Je suppose que c'est pour ça que je tiens la dague avec la main droite ? La main la plus « forte », la plus « extravertie » ? A moins que ce soit tout simplement parce que je suis droitrière ?! Je tiens ma ou mes plumes avec la main gauche, la main du cœur. Je tiens mon bâton avec la main droite et donc, parfois, j'ajoute la dague au bâton. Je la tiens en général pointée vers le sol.

**Il y a « pointu » et « pointu » :** N'importe quel objet pointu et/ou en métal ne peut pas forcément servir de « pointe », de « dague ». J'ai testé un coupe-papier en métal très léger, peut-être en acier inoxydable, assez joli, très pointu, relativement plat : ça ne fonctionnait pas. J'ai testé une vieille épée décorative, joliment gravée mais rouillée, ça ne fonctionnait pas non plus.

J'ignore encore exactement quelles sont les propriétés exactes qui permettent à un objet de faire office de « dague », de « pointe », de renforçateur d'intention... Il est possible qu'il y ait aussi une question d'affinité

« énergétique » entre le praticien et l'objet...  
J'ai encore beaucoup à découvrir sur cet outil !

**Mise à jour, 31 juillet 2021, protection:**

Depuis le mois d'avril 2021, je me sers essentiellement d'un couteau pliant Nontron en guise de dague.



Couteau pliant de la marque Nontron, modèle « violon », acier oxydable.

Plus je progresse, plus je prends conscience qu'il est essentiel d'avoir des outils qui permettent vraiment de se protéger, des outils qui pourraient réellement servir d'arme dans le monde matériel. Certains esprits sont suffisamment puissants pour pouvoir nous blesser, pour de vrai, pour pouvoir blesser notre corps, un peu comme un éléphant peut facilement blesser un verre de terre. Pour négocier avec ceux-là, pour gagner leur respect, pour les tenir en respect, être armé, c'est mieux. Non pas qu'ils aient forcément l'intention de nous attaquer. La dague les aide surtout à nous situer dans l'espace, à nous repérer, de façon à éviter de trop nous approcher.

J'ignore exactement comment-pourquoi une arme en métal de ce genre peut fonctionner en tant qu'arme aussi dans le monde des esprits, mais en tout cas je sais que c'est mieux d'en avoir une.

Sur le plan « énergétique », l'acier oxydable me semble le plus « sérieux » des métaux que j'ai à ma disposition. Depuis avril, je pratique aussi de plus en plus souvent assise à même le sol, sur mon carrelage, et je « joue » avec la lame de ma main droite pendant que je discute avec les esprits: je tiens souvent le couteau à la verticale, manche sur le sol, avec l'index appuyé sur la pointe (non je ne fais pas couler de sang!).

J'aime beaucoup le fait que la soie (en anglais : « tang ») soit apparente. Ainsi, que je tiens la lame ou le manche, le métal peut toujours être en contact avec ma peau.

A l'avenir, j'aimerais pouvoir tester un couteau de forgeron, dans le style des petits couteaux de chasse à lame fixe. Et peut-être, un jour, aurai-je l'occasion d'utiliser une authentique « phurba » ? »

**Addendum, juillet 2023 :** Alors que je lis ce texte en cérémonie, je me tiens assise à mon bureau, avec le couteau dans la main droite, pointé vers le haut. Je ne le lâche ponctuellement que pour corriger le texte. Je tiens aussi parfois les plumes dans la main gauche (plume de buse, d'aigle, de chouette), mais pas toujours. Le couteau peut suffire. Dans cette circonstance, il est là pour aider les esprits à mieux entendre ce que je dis, comme un microphone.

**Addendum, février 2024 :** désormais je peux tenir ma dague pendant toute la cérémonie, sans qu'elle ne chauffe autant, et même sans plus de fatigue. Au besoin, en présence de requérants, je peux me contenter de tenir uniquement ma dague (sans les plumes, sans le bâton) et cet outil seul peut suffire.



Soie apparente (soie, en anglais : tang).

## Ouvrir la cérémonie

**Choisir le jour, l'heure, le lieu :** Dans ma pratique, ce que j'appelle « cérémonie » est un peu l'équivalent de ce que la messe du dimanche matin est au prêtre catholique. Le prêtre n'est pas maçon ou garagiste du lundi au vendredi, en congé le samedi et prêtre le dimanche matin de 10 à 11h, n'est-ce pas ?

Il est prêtre toute la semaine, tous les jours. Tous les jours, il a un travail de prêtre, il dit la messe plusieurs fois par semaine, souvent sans public, il prie, il lit des textes saints, il prépare son homélie (son sermon) du dimanche, il prépare les mariages, les enterrements, les baptêmes, les communions des enfants, et y préside... Puis vient l'heure de la messe du dimanche, qui doit être beaucoup plus préparée et travaillée que les autres, car elle se tient devant un large public. Une ou deux personnes aident souvent le prêtre à préparer l'église et l'autel pour cette occasion : on amène des fleurs, on prépare le vin de messe, la bonne quantité d'hosties, la tenue du prêtre, éventuellement l'encens...

Mon travail s'organise un peu de la même façon, mais sans assistant, ni salaire : pendant 3 semaines, je prépare le programme de la cérémonie, je me documente sur les sujets que je souhaite aborder en cérémonie, je prépare des questions, des arguments, je fais attention à ma santé pour être en forme au moment de la cérémonie, je prie, parfois même je fais de petits rituels... Et cette préparation, ce travail fatigant, mène à la « messe » de ma pratique : la cérémonie, qui est toujours aussi le point de départ de la cérémonie suivante, car elle apporte toujours de nouveaux éléments de réflexion, de nouvelles questions...

Les 3 semaines de préparation sont un peu comme un entraînement, et la cérémonie, c'est un marathon.

Contrairement à la messe catholique, mes cérémonies ne se tiennent pas toujours le même jour ni exactement à la même heure. Cela dépend du reste de mon emploi du temps, de la météo si je souhaite faire la cérémonie dehors, du moment où le soleil se couche, des obligations familiales, professionnelles ou amicales... Parfois même, de la pleine lune, car j'aime beaucoup tenir la cérémonie les soirs de pleine lune, alors parfois j'avance ou retarde un peu la cérémonie pour la faire coïncider avec la pleine lune.

A 1 kilomètre de chez moi, il y a un gîte qui accueille parfois des événements festifs, parfois avec de la musique que j'entends jusque chez moi. Dans l'idéal, je devrais pouvoir être informée des jours où se tiennent ce genre d'événement, pour éviter de tenir une cérémonie en même temps. C'est le genre de raffuts qui peut perturber mon espace, qui pourrait aussi m'empêcher de travailler dehors (les murs en pierre de ma maison atténuent beaucoup les bruits extérieurs). Parfois, il y a tellement d'éléments à prendre en considération que je me débrouille juste comme je peux, et que je programme la cérémonie au mieux, sans que ça puisse être l'idéal (trop proche de la cérémonie précédente, sans la pleine lune, quand il pleut, quand il y a une grosse fête au gîte voisin...).

En tout cas il est impératif que la cérémonie se tienne un jour où je ne travaille pas, où je n'ai aucune tâche pénible à faire physiquement, pour préserver mon énergie, car une cérémonie en demande beaucoup... Un peu comme un

accouchement d'éléphant ! Et il est impératif que la cérémonie se tienne la veille d'un jour où je peux rester chez moi à me reposer, sans rien faire de fatigant physiquement, et de préférence sans voir personne non plus, pour pouvoir consacrer toute mon énergie à « digérer » ce que j'ai vécu la veille.

Une cérémonie est assez souvent éprouvante sur le plan psycho-émotionnel et cognitif. C'est souvent un gros challenge, comme un choc à encaisser, comme un marathon dont on doit récupérer. C'est hors de question de prendre la voiture pour rouler pendant 5 heures après une soirée pareille, ou d'aller dîner chez quelqu'un ou d'aller faire 6 heures de ménage chez mes patrons...

Je dois aussi m'organiser pour que la maison soit relativement déjà propre et rangée le jour de la cérémonie. Hors de question de faire un grand ménage et plein de bruit le jour de la cérémonie.

Il y a quelques années, je pouvais me permettre de faire le ménage le matin même, le même jour que la cérémonie. Petit à petit, j'en suis arrivée à comprendre qu'il vaut mieux éviter, que ça contrarie les esprits qui ont de plus en plus tendance à s'approcher pendant les heures qui précèdent la cérémonie, dès le matin, et le bruit, autant que les visites de personnes importunes les offensent, les perturbent, les contrarient, d'une façon ou d'une autre. On ne fait pas intervenir un maçon ou un électricien dans une église le dimanche avant la messe, n'est-ce pas ? C'est un peu le même principe dans ma cuisine, comme il est demandé aux touristes de ne pas se promener devant l'autel pendant la messe.

**Les outils, les vêtements:** voir le chapitre sur les outils.

**Préparer l'autel :** Chez moi, l'autel de la cérémonie est tout simplement la table de la cuisine. Je le prépare en début de soirée. Cela consiste d'abord à nettoyer cette table soigneusement et à la placer sur un côté de la pièce, pour faire de la place au centre, et d'installer dessus tous les objets dont j'ai besoin, ou dont je pourrais avoir besoin pendant la cérémonie. Il s'agit aussi d'y placer certaines choses qui peuvent m'aider à me rappeler de mes alliés majeurs dans des moments difficiles : l'eau, l'air, certains métaux comme l'or, l'iode et l'océan, l'extase et la joie avec l'alcool... Ainsi, par exemple, je ne bois pas d'alcool pendant la cérémonie, mais je pose toujours de l'alcool sur la table qui me sert d'autel, comme une bouteille de vin ou un bocal d'alcoolature de millepertuis.

Les objets que j'ai pris l'habitude de poser sur la table : deux dagues en acier oxydable, une plume d'aigle, une de buse, une de chouette, une plume de corbeau, un verre d'eau, un peu d'alcool, un flacon de iodure de potassium, un flacon d'huile essentielle de lavande et un de patchouli, un petit bijou en or, un morceau de la pierre à la Wivre, un cristal de sélénite...

Les plumes de rapaces, ainsi que la meilleure de mes dagues (un couteau pliant de la marque Nontron) sont des outils que j'ai tendance à utiliser pendant une bonne partie de la cérémonie.

**La liste, le programme, l'intention :** Depuis que j'ai commencé à travailler avec les Psilocybe, j'ai appris qu'il est important d'avoir une intention claire quand on en prend. Cela peut être simplement l'intention de passer un bon moment avec des amis. C'est ce qu'on appelle un usage récréatif. En Occident, c'est ce qui a donné son nom de « drogue récréative » aux Psilocybe. La plupart des gens les utilisent ainsi, pour passer un bon moment, pour faire la fête, comme d'autres utilisent une bouteille de vin. Certains en prennent à de grandes fêtes qu'on appellent des « raves » ([ɾɛv] ou [ɾɛv]) ou des « teufs », ou des festivals, pendant lesquels les gens dansent sur de la musique électronique. Il existe des publications scientifiques qui expliquent que ces événements sont vécus par certains participants comme une sorte de messe, comme une célébration, une communion avec le groupe, avec la musique ..., et avec quelque chose de plus grand que soi. Certaines personnes ont des expériences spirituelles, voir franchement mystiques pendant ces fêtes, comme des épiphanies. Ce n'est pas systématique, ça peut dépendre des substances consommées et cela peut survenir même en l'absence de consommation de substance (la danse, la musique et le rythme, les éclairages, la fatigue..., peuvent mener à des états de conscience modifiée).

Personnellement, je n'ai jamais utilisé les Psilocybe ainsi. Je les ai toujours utilisés à des fins de guérison et de croissance spirituelle. Je crois me souvenir que, au début, je notais mon intention simplement sur un bout de papier. Cela vient peut-être du fait que j'écris beaucoup et que, pour moi, écrire contribue à ancrer les choses. Pour moi, si j'écris quelque chose, c'est plus fort que si je me contente de le dire.

Très vite, j'ai constaté que, pendant que j'étais sous Psilocybe, j'avais tendance à oublier cette intention. Sous Psilocybe, la mémoire et l'attention ne fonctionnent pas comme d'habitude. C'est un peu comme quand on est à moitié endormi : on se réveille dans la nuit, et il arrive que pendant un instant on ne sache plus où l'on est.

Alors petit à petit, j'en suis arrivée à écrire mon intention plus proprement, sur une feuille ou dans un cahier, pour pouvoir la retrouver plus facilement pendant l'expérience.

Au début, ce n'était qu'une intention, une requête, puis deux...

Petit à petit, cela a évolué en une liste de plus en plus longue et composée d'une façon de plus en plus réfléchie. A partir du moment où ma guide a commencé à intervenir, assez vite, je peux dire que j'ai commencé à essayer de mettre au point une stratégie. A travers ma guide, sa pratique et ses enseignements, j'essayais de comprendre le

monde, ce qui clochait et pourquoi cela clochait autant. Ce que faisait et disait ma guide pendant les cérémonies me donnait des éléments de compréhension à partir desquels je pouvais commencer à tisser ma compréhension des choses, éléments qui suscitaient aussi toujours plus de questions... Très vite, j'ai eu envie de remonter à la cause des causes des problèmes mondiaux. C'est ce qu'Arthur Keller appellerait une approche systémique, on peut dire aussi holistique, ou encore globale. Cette démarche fait partie de ma formation d'éducatrice de santé/naturopathe : chercher la cause des causes des maladies. Chercher à traiter chaque symptôme d'une maladie échoue à soigner la maladie.

Je peux dire aussi que j'ai eu une démarche de pirate informatique anarchiste qui chercherait à pirater toutes les bourses mondiales, pour mettre un terme à l'accaparement des ressources et des outils de production par une poignée d'humains (une « Bourse » est un lieu d'échange de valeurs financières et de spéculation sur les ressources (stocks de blé, pétrole...) : la bourse de Paris, la Bourse de Londres, de Tokyo, New York...). J'ai cherché à « hacker » le monde en essayant d'harmoniser son code source, dans le monde des esprits. Pour cela, il fallait que j'apprenne à comprendre ce code source, que je découvre où le trouver et comment y corriger les erreurs. C'est comme ça que j'ai appris à libérer les Spellbounds, à bénir, à toujours éviter de maudire...

L'image du piratage n'est qu'une image, bien sûr. Elle est imparfaite. Je ne suis pas sûre que le monde des esprits soient le « code source » du monde. Je ne suis pas sûre que ce soit l'esprit qui soit à l'origine de la matière. Je crois plutôt qu'il y a consubstanciation et cocréation. L'un génère l'autre, et inversement. Je crois qu'on peut modifier des choses dans le monde des esprits en modifiant des choses sur le plan matériel, et inversement : les esprits peuvent influencer sur le monde matériel. Chaque versant de la réalité peut agir sur l'autre, jusqu'à un certain point, et l'un ne peut exister sans l'autre. Je crois que les deux sont intimement liés, comme le champ électromagnétique est intimement lié au courant électrique. Un champ électromagnétique peut influencer sur la circulation d'ions et d'électrons et créer un courant électrique. Un courant électrique crée toujours un champ électromagnétique. C'est le phénomène d'induction électromagnétique (phénomène physique).

C'est de ce genre d'intrication dont je parle.

Vous me suivez ?! ;-)

Alors j'ai commencé à comprendre cela et j'ai commencé à me dire que, peut-être, une personne seule travaillant avec des esprits peut peut-être réussir à harmoniser des choses et avoir le même effet que quelques feuilles de thé dans une grande théière.

Petit à petit, j'ai compris que certaines de mes difficultés personnelles peuvent impacter lourdement mon travail avec les esprits, en me forçant à déménager, en m'affaiblissant sur le plan psycho-émotionnel, en fragilisant ma situation dans la société... Alors la liste contient toujours quelques sujets personnels, comme la bénédiction de membres de ma famille ou de voisins.

Petit à petit, j'ai découvert que je peux faire un travail « à l'international », alors la liste contient toujours des sujets d'importance capitales pour la survie de l'humanité, des insectes, des oiseaux...

Je travaille sur la liste pendant les trois semaines qui séparent chaque cérémonie. Je me documente sur les sujets les plus divers : l'histoire de l'humanité, la paléontologie, l'antiquité, les modes de vie de mes ancêtres..., de façon à comprendre pourquoi et comment ils en sont arrivés à ensorceler des esprits puissants. Je me documente sur la politique, le fonctionnement actuel des états, leur formation, le droit, les langues, l'agriculture, la psychologie... Je m'efforce d'avoir une vision globale de la situation mondiale actuelle. Je me documente sur les troubles de la personnalité et les troubles neuropsychiatriques (trouble de la personnalité narcissique, trouble de la personnalité borderline, psychopathie...), autant parce que cela m'aide à mieux comprendre certaines personnes que je connais, que parce que cela m'aide à comprendre comment des humains peuvent devenir des monstres. Je me documente sur les causes des maladies, les sources de toxicité environnementales, comme les radiofréquences, les métaux lourds... Je cherche toujours à avancer dans ma compréhension des choses afin de pouvoir les expliquer aux esprits, pour parvenir à comprendre toujours un peu mieux ce qui est dissonant dans notre monde et pourquoi et comment on en est arrivé là, pour espérer améliorer les choses en trouvant les bons leviers d'actions et je dois expliquer tout cela de façon claire, ma motivation et ses raisons, et comment cela peut servir la Vie, pour espérer pouvoir motiver les esprits à travailler avec moi.

Je me sers beaucoup d'Internet pour me documenter (voir le chapitre sur Enseigner et être enseigné). Il y a quelques mois, j'ai eu l'idée de diffuser quelques vidéos au début de la cérémonie, de façon à faire entendre certaines personnes dont j'avais déjà parlé ou dont je souhaitais parler. Je l'ai fait par exemple avant les élections présidentielles, en 2022, afin de faire entendre aux esprits la voix de chaque candidat. Petit à petit, les esprits se sont habitués à ce que j'aborde un sujet après leur avoir diffusé un enregistrement de quelqu'un qui parle de ce sujet. Il y a quelques mois, j'ai abordé le sujet des Edda et de Snorri Sturluson alors que je n'avais pas diffusé de vidéo sur ce thème. Les esprits ont protesté ! Alors j'ai fait attention de bien diffuser un extrait d'une vidéo du Pr Jackson Crawford, présentant un manuscrit des Edda, lors de la cérémonie suivante.

Je pourrais me servir d'extraits de podcasts, ou d'émissions de radio, mais en ce moment, je regarde beaucoup de vidéos, alors c'est ce que je diffuse. Ma guide parvient parfois à voir des choses intéressantes sur les visages des

gens filmés. L'assemblée des esprits ne perçoit que le son. Seule ma guide peut venir aussi voir, à travers mes yeux. J'ai aussi commencé à me servir d'extraits de livres, que je lis pendant la cérémonie.

Pour motiver les esprits à travailler avec moi, je dois leur montrer que je ne travaille pas que pour moi, que je me base sur ce que disent d'autres humains, et puisque les personnes qui acceptent de venir à mes cérémonies sont très rares, je dois me débrouiller autrement pour « amener » des humains dans le cercle.

Je note ainsi tout un tas de choses sur un cahier pendant 3 semaines. Je me focalise sur certains sujets et au bout de 3 semaines, j'ai de quoi faire une liste de questions et de thèmes. Je finalise la liste quelques heures avant la cérémonie et je la mets au propre environ 1 heure avant la cérémonie.

J'ai la sensation qu'au fil du temps, le mot « liste » est devenu populaire parmi les esprits qui travaillent avec moi.

Ils savent qu'il y a une liste de choses à faire, que le travail est organisé, bien préparé et je crois que tout ce soin leur plaît. Il est surtout nécessaire, comme une piste d'atterrissage pour un avion.

Voir aussi le chapitre « Enseigner et être enseigné ».

**Doser :** Je conserve les truffes coupées en petits morceaux et séchées dans un petit bocal hermétique, avec un sachet de gel de silice (dessicant). Je pèse la dose dont j'ai besoin pour travailler, avec une balance de précision, peu de temps avant le début de la cérémonie.

Je réduis la dose voulue en poudre avec un vieux moulin à café manuel. Je mets la poudre dans une petite tasse et j'y ajoute du jus de citron pour l'humecter ; J'attends 10-15 minutes avant de la consommer, avec un verre d'eau chaude citronnée. Ensuite, je dois me rincer la bouche avec du bicarbonate de soude ou du xylitol (sucre de bouleau), pour neutraliser l'acidité du citron.

Actuellement, je travaille avec une dose d'environ 8-9 grammes de truffes High Hawaiians sèches (l'équivalent d'environ 24-27g de truffes fraîches). Elles ont la réputation d'être les truffes les plus puissantes qui existent. C'est une dose forte, voir très forte.

Durant l'été 2023, j'ai commencé à utiliser des kits de culture de truffes de différentes variétés. Cela permet de faire sécher les truffes dès qu'elles sont récoltées, ce qui pourrait préserver d'avantage de principes actifs. Il se pourrait que ces truffes issues de kits de cultures soient donc un peu plus fortes que celles qu'on achète en sachet, et qui pourraient, après récolte, avoir passé un temps variable en réfrigérateur (quelques jours ou semaines?) avant d'être envoyée au client. Au moment où je corrige ce texte (novembre 2023), je suis encore en phase d'expérimentation pour le déterminer.

En 2015, ma première dose de truffes était environ de 6g de truffes fraîches, soit 2 grammes de truffes séchées moins puissantes (de type Mexicana). A l'époque, sans esprit-guide, ce genre de dose avait tendance à me forcer à m'allonger. J'avais du mal à tenir debout. Je crois que quand un esprit-guide intervient, c'est un peu le même phénomène que dans le Vodou : la monture de l'esprit, c'est à dire l'humain qui est guidé ou possédé par un esprit bienveillant peut boire beaucoup d'alcool, ou fumer beaucoup sans être ivre. On considère que c'est en quelque sorte l'esprit qui « boit » ou fume à travers lui. L'ivresse causée habituellement par les Psilocybe ne se manifeste pas, ou pas autant ni de la même façon qu'avant, à présent que je suis guidée, et je peux tolérer une plus forte dose sans avoir besoin de m'allonger.

**Consécration:** Je n'utilise pas le mot de « consécration » en français. J'utilise le mot anglais « dedication » ([ˌdɛdɪˈkeɪʃən]), francisé : « Dédication ». C'est le texte que je lis avant de commencer une cérémonie. Il aide à orienter le travail. Il est une sorte de prière un peu longue.

Si tu le souhaites, tu peux t'en inspirer pour créer ta propre dédication, ta propre intention.

Quand on fait une expérience psychédélique, avoir une intention claire est très important pour avoir une expérience bénéfique. Ça peut simplement être l'intention de passer un bon moment et de rester en sécurité.

Je crois que l'intention la plus simple et la plus efficace quand on débute, c'est tout simplement de demander protection, guidance et guérison aux esprits bienveillants.

On peut formuler ça ainsi, à voix haute (c'est important!):

*« Je demande protection et guidance aux esprits bienveillants.*

*Je demande à être libéré de tout ce qui entrave la Vie en moi et autour de moi ».*

*« I ask protection and guidance to benevolent spirits.*

*I ask to be freed of all things that hinder Life within and around me. »*

Ca peut aussi être une bonne idée de bénir les truffes ou les champignons :

*« S'il vous plaît, petite truffes (ou champignons), vous êtes bénis et pleins de bénédictions.*

*S'il vous plaît, travaillez avec moi, s'il vous plaît, où que vous alliez, prenez soin de la Vie. »*

*« Little truffles (or mushrooms), you're blessed and full of blessings.*

*Please work with me, please, wherever you go, take care of Life. »*

**Dédication**, avec en-dessous du texte, quelques annotations de ma guide, que je ne prononce pas :



This is a ceremony.  
 Homeland is sacred and free.  
 Kundalini [kundalini ] ist Freyr [frei:r] / male, ist Freyja / female. (1)  
 I ask to be freed of all things that hinder Life within and around me.  
 I ask that the Planet, Gaïa [gaja], and all Humans may be freed of all things that hinder Life within and around them.  
 May Gaïa and all Humans have Life at Heart.  
 I ask protection and guidance to Benevolent Spirits, Friends of Life.  
 I ask protection for my body, my spirit, my mind, my memory, for this place.  
 I ask protection even from my own stupid ideas.  
 I bless my body, my home, my space, the land, the planet, my ancestors, all my relatives. They are all blessed and full of blessings.  
 Little truffles (or mushrooms), you're blessed and full of blessings.  
 Please work with me, please, wherever you go, take care of Life.  
 I ask mercy for the offenses I cause.  
 I'm sorry.  
 I ask to be taught better ways.  
 As above, so below.  
 I'm an egg (2)  
 I am Back in Time. [bak in 'taim]  
 I claim my share.  
 I claim the power to heal.  
 I claim protection.  
 I claim sovereignty.  
 I claim all that is mine.  
 I claim the night,  
 For tonight, I'm Queen [kwi:n] of night. (3)  
 May the Night be the Night.  
 I call onto Chomolumga (Mont Everest), Baïanka [bajãka] (Mont Blanc), Semnoza (Le Semnoz), Bibracta (Le Mont Beuvray), Chalama (le Crêt de Chalam)... (or some other local mountains),  
 I call onto the Sun,  
 I call onto the Moon,  
 I call onto the Jungle,  
 I call onto Chronosia (Space-Time),  
 May you all work with me.  
 May Canopia (the sky) be freed of all curses and fuckers (planes, satellites...)  
 May Sacred Medicines (herbs) be free.  
 May the planet claim its power points :  
 May Swastikas spin and breathe good.  
 May all the Dead either go home to Ground or serve and protect Life.  
 May all curses go to ground.  
 I have mercy for whomever caused harm.  
 I bless them anyway.  
 I wish to have a better relationship with all my relatives, please.  
 I say so.  
 Thanks, Tak, Merci.

(1) Kundalini : la Vie ; Freyr : mâle, frère ; Freyja : femelle, sœur.

(2) The egg/l'oeuf : petit et fragile, plein d'espoir, avenir, lumière et énergie vitale.

(3) Dans l'ancien temps, très ancien temps, ce genre de Dame/Femme était cheffe. Une véritable Reine. Leader !

**Former le cercle avec les Directions** : pour créer un espace de travail sécurisé et pour ainsi dire un espace de travail « international », comme une ambassade, je m'adresse aux Directions. En magie ou sorcellerie, c'est ce qu'on appelle former un cercle.

Sans l'aide des Directions, je crois que la cérémonie reste très locale et n'intéresse pas autant les esprits, en particulier les grands esprits puissants (esprits de la croûte terrestre, etc...).

Souhaiter travailler à l'international, souhaiter que mon travail ait un impact mondial, cela nécessite une protection particulière, des alliés particuliers, une audace et un courage particulier...

Les Directions sont mes antennes-relais ultimes ; c'est toute la magnétosphère de la planète, ce gigantesque bouclier qui nous protège des rayonnements solaires et cosmiques, sans lequel la vie à base-carbone n'existerait pas.

*Ast (East), be blessed, you're blessed and full of blessings.*

*Please bless me, please bless this ceremony space-time, please work with me. Please watch over and bring me your teachings.*

*South, be blessed, you're blessed and full of blessings, please bless me, please bless this ceremony space-time, please work with me. Please watch over and bring me your teachings.*

*Vast (West), be blessed, you're blessed and full of blessings, please bless me, please bless this ceremony space-time, please work with me. Please watch over and bring me your new ideas.*

*Norse (North), be blessed, you're blessed and full of blessings, please bless me, please bless this ceremony space-time, please work with me. Please watch over and bring me your teachings.*

*Canopia (Sky), be blessed, you're blessed and full of blessings, please bless me, please bless this ceremony space-time, please work with me. Please watch over and bring me your teachings.*

*Ground, be blessed, you're blessed and full of blessings, please bless me, please bless this ceremony space-time, please work with me. Please watch over and bring me your teachings.*

Je prononce ces paroles sur mon perron, en tenant mon bâton et ma dague dans ma main droite et je pointe mes plumes de rapaces tour à tour vers chaque Direction, pour les bénir.

## II Cosmologie, les catégories d'esprits

Depuis que j'ai commencé à travailler avec des Psilocybe, au fil du temps, petit à petit, j'ai découvert l'existence des esprits. Avant, j'en avais entendu parler mais j'ignorais quoi en penser : est-ce qu'ils existent ? Est-ce que ce sont des histoires ? A présent, mon opinion est tranchée, bien que je sois toujours dans l'incapacité de comprendre leur nature sur le plan physique.

Les esprits ont parfois un corps, parfois ils n'en ont pas, ou bien ils n'en ont plus.

Certains esprits sont des montagnes, et certains praticiens diront que « *Non, la montagne n'est pas un esprit, elle a un esprit, ou bien un esprit-maître...* ». Les façons de percevoir les choses et de les décrire peuvent faire varier ce qu'en disent les praticiens, mais je crois que les esprits sont bien là, tout autour de nous, comme le pommier dans mon potager. Et quand on y réfléchit un peu, même décrire un simple pommier, sur le plan physique et biochimique, ce n'est pas si facile...

Pour savoir quel genre de relation on peut tisser avec un esprit, quelles sont ses compétences, de quels services il a besoin, cela peut aider de savoir à quelle famille il appartient, quoi qu'il soit parfois difficile de le déterminer.

L'identification d'un esprit est forcément subjective et sujette à caution.

### Directions, éléments, espace-temps, etc...

**Cosmologie, définition :** ce mot a deux définitions :

1° La cosmologie, au sens scientifique du terme, étudie les grandes lois du cosmos, de l'univers, de la physique (les lois de la gravité, les galaxies, le mouvement des planètes, la vitesse de la lumière...). Elle cherche à découvrir et déterminer l'origine du cosmos, sa création, son histoire, son organisation..., sur la base de faits scientifiquement prouvés, mesurables, quantifiables.

2° La cosmologie, au sens religieux ou spirituel du terme, aussi appelée cosmogonie, décrit aussi les grandes lois du cosmos, sa création, son organisation, son origine, mais sur la base de traditions orales, ou de livres sacrés (les Veda, la Bible, les Edda...). C'est un ensemble de connaissances intuitives, inspirées par une source divine ou sacrée, en somme par des esprits. Il existe une cosmologie chrétienne, musulmane, bouddhiste, hindouiste, tibétaine, ashaninka, inuit... Chaque peuple, chaque tribu peut avoir sa propre spiritualité, sa propre religion, et donc sa propre cosmologie. En règle générale, les cosmologies monothéistes ont beaucoup de points communs entre elles, comme les cosmologies animistes ont aussi beaucoup de points communs entre elles, et les cosmologies monothéistes tendent à s'inspirer des cosmologies animistes, qui sont les plus anciennes. Il est possible qu'une partie des cosmologies les plus anciennes, bien que de source intuitive, détienne une part de vérité, qu'elle décrive en termes poétiques, imagés, en allégories, des réalités historiques ou physiques.

Les praticiens qui appartiennent à des lignées, où l'animisme est resté plus ou moins dominant, insistent sur l'importance de l'apprentissage d'une cosmologie et affirment qu'une cosmologie ne peut être que propre à une

culture, à une société, le fruit d'une longue transmission orale. Une cosmologie, c'est un peu comme une carte qui indique où se trouve le Nord et le Sud, le haut et le bas, le bien et le mal, les alliés et les adversaires, la maladie et la guérison, le passé, le présent, le futur, le monde des incarnés et le monde des désincarnés... Ce qu'on appelle aujourd'hui en Occident « mythologies » (scandinaves ou grecques) sont comme des morceaux de cartes très anciennes. Elles peuvent nous donner une vague idée d'un territoire, de morceaux de territoires représentés plus ou moins fidèlement, mais elles ne permettent pas de s'y orienter réellement. La cosmologie des peuples gaulois, à ma connaissance, ne subsiste qu'en petits morceaux épars de noms de Dieux et Déesses qu'on sait à peine écrire correctement de nos jours, et encore moins prononcer correctement, puisque personne n'écrivait ce genre de choses à l'époque.

La cosmologie dont je vais parler ici m'a été enseignée par mon esprit-guide, Greta, et je crois qu'elle est encore très incomplète. Greta me transmet des choses petit à petit, me permet d'accéder à de l'information petit à petit. Elle ne me montre pas tout d'un coup, comme un vieux professeur de philosophie à l'Université ne peut pas enseigner tout ce qu'il sait à ses élèves en un cours ni en un an ou deux. Je crois aussi que les cosmologies des lignées ne sont pas fiables entièrement non plus. La transmission orale a ses limites. On le verra ici, ma vision des choses diffère sensiblement sur de nombreux points de ce qui est enseigné ailleurs. Il est possible que je délire, que je sois abusée ou que mes perceptions et les interprétations que j'en fait soient vraiment très fausses. Il est possible aussi que les enseignements des lignées aient été pervertis, comme tout le reste dans notre monde, contaminés par des millénaires de sortilèges, de guerres de pouvoir, d'intoxications des corps aux céréales, au plomb et au mercure (voir le chapitre sur la purification)...

**Kronosia [kronozja] , l'espace-temps:** j'ignore comment l'univers a été créé, comment tout a commencé. Les scientifiques nous disent qu'au début, il y a environ 13,7 milliards d'années, il y eut un « big bang », qu'au début, l'univers était infiniment dense et chaud (infiniment dans le sens mathématique du terme), et il y eut comme une sorte d'explosion, qui a amené l'univers à se déployer et à se refroidir. Il serait toujours en expansion. Actuellement, certains scientifiques pensent que l'univers pourrait ainsi vivre des cycles d'expansion et de concentration.

Dans ma pratique, je sais juste que mon esprit-guide ne dit pas « le grand tout », le « cosmos » ou « l'univers », elle dit « Kronosia », qui pourrait s'écrire aussi Chronosia, qui évoque le dieu grec Chronos (en grec : Χρόνος, [kʰrónos]), dieu du temps. En science physique, on nous apprend que l'espace ne peut exister sans le temps. Les deux sont indissociables. Ainsi, pour moi, Kronosia est l'espace-temps, l'univers passé, présent, à venir, tout ce qui a été, est, sera. Elle est un esprit, comme tous les autres, non une déesse suprême, bien que, pour moi et ma guide, elle soit le plus grand esprit qui existe.

**Directions:** Pour moi, ouvrir une cérémonie consiste à lire la Dédication (texte sur lequel je dois continuer de travailler), puis à saluer et bénir les Directions, et leur demander bénédiction, guidance et protection, dans cet ordre : Est, Sud, Ouest, Nord, Ciel, Terre/Sol. Je me tourne tour à tour face à chacune, en pointant mes plumes de rapaces vers elles. Après le Nord, je reviens face à l'Est pour saluer le ciel puis le sol.

Les Directions sont bien sûr définies par la gravité, par l'axe de rotation de la planète et son champ électromagnétique. De nombreuses traditions et cultures accordent une importance majeure aux Directions, aussi appelées les Angles (en anglais : Corners). En Europe, même les églises ont tendance à être orientées Est-Ouest. De janvier à mars 2001, j'ai fait un séjour aux Etats-Unis, chez Jean Flournoy, une artiste américaine dont la grand-mère maternelle était Ojibwa. « Jean » est un prénom français masculin, là il était celui d'une femme, prononcé « djine » [dʒi:nz] ; « Flournoy » était le nom de famille de sa mère, nom d'origine française. Jean allait parfois saluer celle qu'elle appelait l'Arbre Mère (Mother Tree) sur son terrain, en Utah, à Kanab, à la frontière avec l'Arizona. Elle y faisait une offrande de tabac aux Directions. Elle m'avait expliqué que tout ce qui est posé sur ou attaché à l'arbre est une offrande faite à l'arbre. Ce qu'on trouve par terre sous l'arbre est un cadeau que nous fait l'arbre. La première fois que nous sommes allées voir l'arbre, j'ai trouvé un cristal de sélénite en-dessous. Je l'ai toujours. Il peut servir de dague. J'ai vu Jean faire une offrande de tabac aux Directions, deux ou trois fois. A la fin de mon premier séjour là-bas, nous avons fait une cérémonie dans une hutte de sudation, sur son terrain. Nous avons passé plusieurs jours à rénover la hutte qui avait été inondée, dans le fond du canyon de la Kanab Creek. Nous y avons trouvé une salamandre pendant les travaux. La cérémonie n'avait pas été un grand succès : les pierres n'avaient pas chauffé assez longtemps et le sol était toujours tellement boueux qu'elles s'étaient refroidies trop vite en touchant le sol. Mais tenter de faire une cérémonie pareille dans le désert d'Arizona, au mois de mars, dans le froid, sous les étoiles, c'est quelque chose ! Pendant cette cérémonie, Jean m'avait donné le nom de « Blue Stars », inspiré par toutes les plumes de Western Blue Jay que je ramassais pendant mes promenades autour de chez elle. Ces oiseaux étaient les plus bruyants du canyon. Je n'avais jamais entendu un oiseau crier aussi fort ! A l'époque, je portais souvent une veste bleue foncée, des chaussures de randonnée bleu foncé et un pantalon gris-bleu clair. A la fin de mon séjour, Jean m'offrit une plume d'aigle, de pygargue à tête blanche, une plume blanche et noire, décorée d'un point rouge collé au bout de la plume. Jean m'en dit très peu sur cette plume, juste que c'était

une « plume de cérémonie ». Elle ne m'expliqua pas comment s'en servir. C'est seulement il y a 2 ou 3 ans que j'ai découvert l'existence de la loi sur les plumes de rapace qui existe aux Etats-Unis : en principe, il faut un permis pour détenir une plume comme ça et les gens qui en détiennent une n'ont pas le droit de l'offrir à qui ils veulent. Même ramasser une plume de rapace, tombée naturellement, est prohibée aux Etats-Unis. Ici en France, on peut ramasser toutes les plumes qu'on veut quand elles sont par terre (certaines espèces d'oiseaux sont bien sûr protégées et il est illégal de les chasser). J'ai passé la frontière avec cette plume dans mes bagages, sans que mes bagages ne soient fouillés. Heureusement, sinon j'aurais pu avoir des ennuis. Je pense que Jean connaissait bien la loi. Elle avait été policière. Je ne suis pas sûre qu'elle ait eu la bonne autorisation administrative pour détenir cette plume, tout comme je n'avais pas la bonne autorisation pour la détenir non plus. Elle m'avait fait une lettre, au cas où, pour les autorités, expliquant dans quelles circonstances la plume m'avait été transmise. J'ai toujours cette lettre. Voilà comment j'ai été amenée à voir quelqu'un s'adresser aux Directions, en vrai, pas juste sur Internet ou dans des livres.

Sous Psilocybe, j'ai découvert que chaque Direction est dotée d'une personnalité, que les Directions sont vraiment des esprits à part entière, comme les plumes et les oiseaux.

**L'Est** permet de se souvenir des leçons du passé dont on a besoin de se souvenir pour vivre correctement. Il est comme un vieil arbre toujours vert.

**Le Sud** apporte la chaleur et la joie, comme le ciel, la lumière.

**L'Ouest**, ma direction préférée, apporte de nouvelles idées, les aventures de demain.

**Le Nord** est comme une racine, un lieu ancestral.

**Le ciel** : ma guide l'appelle Canopia, esprit féminin. Ce mot vient du français « canopée », dérivé de l'ancien français conopé, qui vient du latin conopeum, dérivé du grec kônôpeion qui signifiait moustiquaire.

**Le sol** : en anglais « Ground », esprit masculin (voir le chapitre sur les esprits du sol). C'est l'esprit de la croûte terrestre et de tous les esprits du sol, petits et grands. Certains esprits du sol semblent plutôt féminins, d'autres plutôt masculins, mais l'esprit de toute la croûte terrestre, lui me semble plutôt masculin. Ma guide l'a parfois appelé Kernunnos, the Hornen God [kernunos ðə hɔːrnen goːd]. « Hornen » pourrait être du suédois. En anglais : Horned, en français : Cornu.

Elle l'a parfois aussi appelé Freyr ([frei:r], le premier [r] est roulé, le dernier [r] est très doux, le mot évoque le mot français « frère », ou Ganesh ([gə'ne(ɪ)](ə)) dieu hindou à tête d'éléphant, que ma guide prononce un peu comme « ganège ». Quand je dis « Kernunnos, the Hornen God », j'ai l'impression de prononcer le plus beau nom du monde, cela me fait toujours sourire. C'est un ancien nom et, en dépit du mot « God », je ne lui attribue pas le statut de Dieu. Ce n'est qu'une ancienne dénomination, l'ancien statut d'un esprit parmi d'autres.

On peut comparer le sol de la planète à l'épiderme de notre corps : la peau est un organe dont l'épaisseur varie. Elle est un ensemble de glandes, de pores (orifices par lesquels s'écoulent la sueur et le sébum), de nerfs, de fascias, de poils, de micro-organismes, de vaisseaux sanguin... Les vaisseaux sanguins sont un peu comparables aux ruisseaux et rivières de la terre (en surface ou souterraines)... Les micro-organismes, ce qu'on appelle de nos jours le microbiote cutané, ce sont un peu comme les formes de vie à base-carbone de la planète (bactérie, mammifères, végétaux...). La croûte terrestre peut aussi être comparée à la coquille d'un œuf.

**Les Éléments : Feu, Eau, Air, Terre, Métaux, Electricité.** Les quatre premiers se retrouvent dans de nombreuses traditions comme des éléments centraux du monde, les éléments qui constituent chaque chose. Les métaux font partie des éléments de la cosmologie chinoise.

Je rajoute **l'électricité**, que ma guide surnomme Thora [θɔra], ce qui évoque le dieu Thor de la mythologie scandinave, considéré comme le dieu du tonnerre, donc de la foudre, une forme naturelle d'électricité. De l'électricité naturelle, notre corps en génère (système nerveux), ainsi que le sol (courants d'ultra faibles intensités du sol). Les humains ont appris à générer de l'électricité artificielle, avec des centrales nucléaires, à gaz ou à charbon, ou avec des centrales hydroélectriques, des éoliennes...

Chaque élément est un esprit, ou bien une famille d'esprit.

**Le Feu**, en anglais « Fire » ['faɪə] pour mon esprit-guide, est « Fire Sister », « Sœur Feu », ou plutôt « Sœur Flamme ». Il est inconcevable, pour elle, de considérer Fire comme étant masculin. Je me demande toujours s'il se pourrait que je perçoive le feu comme féminin parce que je suis une femme, et les hommes pourraient le percevoir comme masculin, parce qu'ils sont des hommes, un peu comme si le feu pouvait être une sorte de miroir de notre sexe ?

**L'Eau** est « Vada » [vada] (avec un premier a long et appuyé), ce qui évoque le mot russe pour dire eau : вода, « voda » ou le suédois « vatten » ou l'allemand « Wasser », ['vasər]. L'eau est partout : dans le sol, dans l'air, dans notre corps, dans les nuages.. Elle a 3 état principaux : solide (glace, neige), gaz (vapeur, nuage) ou bien liquide (pluie, rivière...). Sous très haute pression et quand elle est confinée à l'extrême, la molécule d'eau peut avoir un 4ème état, ou une 4ème phase, appelé actuellement « effet tunnel quantique » (capacité d'une molécule à se trouver des deux côté d'une barrière, ou quelque part entre les deux). Les lois de la physique quantique s'appliquent en

principe aux particules sub-atomiques, c'est à dire plus petites qu'un atome. Là, cette loi quantique s'applique à une molécule constituée de 3 atomes : un atome d'oxygène et deux atomes d'hydrogène (H<sub>2</sub>O). Cet effet a des implications en biologie, dans les formes de vie à base-carbone (catalyse des enzymes, olfaction, mutations génétiques, microcirculation sanguine...).

**La Terre**, soit le sol, en anglais : « Ground » [graund], avec un [r] roulé, est aussi une des Directions. C'est la croûte terrestre sous toutes ses formes : de l'humus au rocher, en passant par le sable, jusqu'au noyau en fusion de la planète.

**L'Air**, pour mon esprit-guide, est Frejia ['frei:ja] ou ['fri:ja], avec un [i] long et un [r] très roulé. Ce n'est donc pas la même prononciation qu'en vieux norois, qui se dit ['froi:ja] et ce n'est pas du tout une déesse anthropomorphe. C'est l'atmosphère dans son ensemble et il est présent à différents degrés, des plus hautes couches de l'atmosphère au-dessus de nos têtes, jusque sous nos pieds, dans le sol (oui, il y a de l'air dans le sol!). L'oxygène, il est arrivé que ma guide l'appelle « Frella ». Comme le vent souffle, l'air doit pouvoir circuler dans les maisons, comme l'oxygène dans le corps.

**Les métaux** : Ma connaissance des métaux est encore un peu limitée. Le fer est le métal majeur de notre planète. Il constitue environ 80% du noyaux, cœur de la planète. Le noyau représente environ le tiers de la masse de la planète. C'est la rotation de ce cœur en fusion, à l'intérieur du manteau de la planète, qui génère le champ électromagnétique qui permet à la vie à base-carbone de se développer à la surface de la planète. Je le considère comme une des sources de la vie à base-carbone sur Terre. Le manteau de la planète, lui, constitué de roches et de roches en fusion à grande profondeur, peut-être comparé au mur d'une forteresse très, très épais.

Le fer est aussi dans notre sang, un peu partout dans notre corps. Il est un allié précieux quand il est sous la forme d'une dague (acier oxydable). Il peut être invoqué pour être béni. Ma guide l'appelle « King of memory », le roi de la mémoire. Il ne peut pas être ensorcelé. Il est donc toujours libre. Anarchie ! Rock'n Roll ! Oui, les esprits ont tenu à ce que cela soit écrit comme ça.

Ainsi, on peut imaginer que le noyau de la planète émet en permanence de l'information, qu'il a une mémoire, un peu comme un ordinateur, que cette mémoire est gigantesque et qu'il est possible de s'y connecter. Cependant, je doute qu'il soit possible d'y accéder tout à fait librement et d'accéder à toute la mémoire de la planète depuis sa création. Notre capacité à accéder à de l'information dépend probablement de notre niveau d'accréditation, du fait qu'on soit guidé ou pas par un esprit-guide, de notre intention... Il est possible que certains phénomènes géophysiques, comme de puissantes tempêtes solaires, ou les inversions des pôles de la planète puisse affecter cette mémoire et y effacer de l'information.

Pour ma guide, les métaux ont tendance à être des « brothers », des frères.

L'or, tenu dans la main entre le pouce et l'index de la main droite, peut aider à voir loin, à contacter des lieux sacrés à distance (le Mont Saint-Michel, Ludgate Hill, Notre-Dame de Paris, Stonehenge...).

L'étain fait un très bon métal pour écrire (porte-plume), ainsi que l'aluminium (stylo plume, stylo bille).

Certains métaux sont nocifs pour la vie à base-carbone, comme le mercure, le plomb, l'arsenic, l'uranium... Dans certaines médecines traditionnelles, le mercure a longtemps été considéré comme un remède potentiel. Encore aujourd'hui, il est encore utilisé en dentisterie en France (amalgames au mercure), et il semble toujours utilisé en médecine tibétaine : il est utilisé après avoir été soit-disant « détoxifié » (ajout de soufre, de sels, de pigments, de plantes..., après avoir été chauffé, refroidi, chauffé, lavé...). On l'appelle alors « Tsothel », « Karthul » ou « Chokla ». Le Chokla est dérivé du cinabre (en grec : κιννάβαρι, kinnabari), c'est à dire du sulfure de mercure, qui a été utilisé aussi comme pigment rouge dès le néolithique (peinture rupestres, pratiques divinatoires, fresques dans les maisons romaines...). En 2005, une grande quantité de mercure liquide a été découvert sous le temple du serpent à plume, l'une des pyramides de Teotihuacan, au Mexique, qui date environ de l'an 200. Il fut obtenu par transformation du cinnabre, dont les mézoaméricains se servaient aussi comme pigment.

Je crois que ces coutumes peuvent avoir intoxiqué et affecté de façon défavorable l'esprit de nombreux humains (grecs, romains, chinois, tibétains, praticiens, moines bouddhistes, taoïstes, alchimistes, mézoaméricains...). Je consacre une partie du chapitre sur la purification à ce sujet (détoxification/chélation des métaux lourds).

**Godesa ou Kundalini** [kundalini], **l'énergie vitale, en anglais « Life-force »** : Elle n'est pas à base-carbone. Elle est au-delà, tout (à l'exception du plastique).

**Loka** [lɔka] : Dans la mythologie nordique, un des dieux Æsir, est appelé Loki, dieu de la malice, de la discorde et des illusions, une sorte de Trickster. Il est le père du serpent Jörmungand, du loup Fenrir, et de Hell, déesse du monde des morts. Il est arrivé que ma guide s'adresse à « Loka », dont Loki pourrait être une vieille réminiscence, un vieux souvenir perverti/inversé.

Pour mon esprit-guide, il s'agit d'un esprit protecteur personnel, qui peut fonctionner plus ou moins bien. Chaque être vivant a une « Loka », à moins qu'il s'agisse d'un « lok » pour un homme et une « loka » pour une femme. En

lien avec la notion de verrou, serrure, un esprit qui vole ou court autour de nous, qui enferme et protège. Plus facile à invoquer quand on tient une plume de rapace. D'après Jackson Crawford, américain professeur de vieux norois, le nom du dieu Loki est en lien avec le mot anglais « lock », serrure. Son nom signifie probablement « clôture ». Dans les Edda, les sources historiques de la mythologie nordique, Loki est considéré comme frère de sang de Thor (non un frère biologique, mais plus un frère par serment). Pour ma guide, Thora est l'électricité. Si Loka est en partie constituée du champ électromagnétique généré par une forme à base-carbone, cela fait sens: Loka est alors « liée » en partie à l'électricité produite par le corps humain (source : vidéo Youtube de Jackson Crawford, Loki, 5 big misconceptions <https://www.youtube.com/watch?v=icUEIWDmFW8>).

Il est crucial que Loka soit bénie et libre, que ce soit pour notre protection personnelle autant que pour avoir des perceptions aussi claires que possible.

On peut bénir la loka de quelqu'un à distance. Un praticien peut bénir et libérer la Loka de quelqu'un à distance afin qu'elle fonctionne le mieux possible.

**Le Cœur :** Le Cœur pourrait être la Direction appelée « le Centre » dans d'autres cosmologie. Pour ma guide, c'est ce qui se rapproche le plus de ce que les chrétiens, les musulmans et les juifs appellent « Dieu ».

Voir le chapitre sur le Cœur.

**Esprits-mères :** C'est une notion qu'on trouve dans le chamanisme amazonien, chez les Ayahuasqueros et les Tabaqueros : chaque grande famille d'esprit, chaque espèce, est dotée d'un esprit-mère qui détient toute la sagesse, la force et les qualités de chacun de ses membres passés, présents et futurs. Ainsi, le tabac a un esprit-mère, que ma guide appelle *Tabaca*, dont l'esprit est comme nourri par tous les pieds de tabac qui ont poussé par le passé, qui poussent actuellement et qui pousseront à l'avenir. Le Cacao a un esprit mère : Cacao, l'Ayahuasca, etc...

Un esprit-mère peut enseigner et être enseigné, c'est à dire émettre, recevoir et retenir de l'information. Il peut aussi être ensorcelé et doit être libre de tout sortilège pour fonctionner correctement.

Même l'espèce humaine, Homo Sapiens Sapiens, a un esprit-mère, que ma guide a d'abord appelée « Big Mama » et qui a opté ensuite pour le nom de Humana [humana], avec un [h] soufflé comme le [h] de « hot » en anglais (chaud) ou le [h] de humble.

Humana, tu es bénie, tu es libre et de retour dans le Temps (ici et maintenant).

*Humana, you're blessed, you're free, you're Back in Time (here now).*

Il est possible que Humana ait été considérée comme une Déesse Mère par le passé, et qu'elle ait été l'esprit représenté par les figurines de femmes plantureuses sculptées au paléolithique, que les archéologues ont surnommées des « Vénus ». Serait-il possible qu'elle soit « la Déesse » de la Wicca, religion moderne inspirée par le paganisme et créée par le britannique Gerald Gardner (1884-1964) ? Il est possible que la Vierge Marie, ou la « Sainte Vierge » des chrétiens en soit une réminiscence, en particulier sous la forme de la Vierge Noire.

Je crois que la première fois que je l'ai aperçue, c'était en septembre 2015, pendant une session de travail sous Psilocybe. J'ignorais alors de qui il s'agissait. J'avais juste entr'aperçu une figure de femme noire africaine penchée sur moi, comme si elle avait été quelque part dans les cieux, une femme plantureuse et joviale qui semblait faire parti de la multitude d'esprits ayant présidés à ma venue, à la genèse de mon esprit. Elle préside en effet à la genèse de tous les humains.

Puis, à la fin de 2022, après avoir souvent réfléchi à cette notion d'esprit-mère, après en avoir entendu parler d'abord par Jeremy Narby, l'anthropologue auteur du livre « Le Serpent Cosmique », je mis la question de l'esprit-mère de l'humanité sur quelques listes/programmes de cérémonies. Finalement, c'est le 31 décembre 2022 que je parvins à une réponse et que je pus accéder à cet esprit. Ce soir-là, ce ne fut pas un moment joyeux car je découvris un esprit-mère ensorcelé. J'avais travaillé sur la pédocriminalité un peu avant et elle ne semblait pas du tout affectée par le sujet, ce qui me semblait complètement aberrant. J'eus la sensation que j'aurais pu lui citer toutes les horreurs commises par les humains, qu'elle serait restée imperturbablement joviale, guillerette, amusée de tout, touchée par rien. Elle m'apparut comme une « big fat lady giggling in the wind », « une grosse bonne femme qui rigole dans le vent », sans cervelle. Je fus plus que dépitée : je fus atterrée, et tellement incrédule que j'en riais, que je m'en moquais. J'avais la sensation d'avoir à faire à une blague. Je cru que les esprits me faisaient une blague. Je ne voulais pas y croire. Je trouvais personnellement offensant l'idée de dépendre en quelque sorte d'un esprit qui semblait aussi demeuré et insensible. Pendant les 6 semaines qui suivirent j'en reparlais plusieurs fois à voix haute, toujours aussi incrédule et franchement atterrée et, donc, moqueuse, méprisante. Je ne pouvais pas croire qu'il s'agissait là d'un esprit ancien, l'esprit d'une espèce qui a construit des pyramides et qui a inventé la traumatologie (l'art chirurgical de réparer un corps qui a subi de graves dommages). Je finis donc par en arriver à l'idée qu'il s'agissait d'un esprit ensorcelé, qui se comportait de façon anormale à cause de sortilèges et, durant une cérémonie suivante, je souhaitai en avoir le cœur net. Afin de pouvoir à nouveau accéder à elle, il fallu d'abord que je m'excuse, car je venais de passer 6 semaines à l'offenser, sans aucune discrétion, à voix haute ! Après des excuses, je dus pourparler un peu afin d'arriver à la bénir, c'est à dire qu'il fallu que je réfléchisse un peu à ce que je pouvais

bénir en elle, en toute sincérité. Elle me semblait si stupide, si bête, si bonne à rien, si demeurée et insensible, que cela me prit quelques minutes de réflexion à voix haute pour trouver : la joie, l'amusement, la gaîté, le rire, l'humour, le plaisir prodigué par la nature autour de moi, par la beauté de cette nature, la nourriture... Cela je pus le bénir et, une fois bénie, je pu lui dire qu'elle était libre, autrement dit je pus la libérer. En réalité, elle est bien sûr loin d'être stupide. Elle détient toute la sagesse de l'humanité. Si l'humanité se comporte d'une façon si peu sage, je crois que c'est en partie à cause des sortilèges dont cet esprit était prisonnière.

J'aimerais beaucoup qu'elle entende toutes les prières adressées à Dieu, Allah, Yahweh, Jésus, Christ, à la Sainte Vierge, à tous les Saints et à tous les défunts qui ne sont plus là pour les entendre, pour que, lorsqu'un humain prie ces « dieux » et ces saints pour qu'une forêt soit sauvée de la destruction, pour que nos gouvernements disent la vérité, pour qu'ils agissent enfin pour le bien commun, quand un enfant prie pour que son violeur cesse ses abus..., pour qu'elle entende ce genre de prières comme si elles lui étaient adressées à elle, et pour qu'elle puisse agir en conséquence.

Big Mama, tu es bénie, tu es libre, tu es de retour dans le Temps.

*Big Mama, you're blessed, you're free, you're Back'n Time.*

**La lumière, l'au-delà, le monde des morts, le cœur de la planète, le monde souterrain:** Ce sont des synonymes.

## Les Ancêtres

**Introduction, contexte :** Mr Ocean, l'esprit de l'océan, Sylva, l'esprit de la forêt, les Australopithèques, certains de nos ancêtres hominidés, les étoiles..., voilà le genre de créatures et d'esprits dont il va être question ici.

Depuis 2018, depuis que je travaille « guidée » par une esprit-guide, une Ancêtre humaine, j'ai développé une vision du monde et une pensée animiste, un peu comme lorsqu'on étudie la philosophie à l'université avec de nombreux professeurs philosophes, on devient soi-même au moins un peu philosophe.

Dans le dictionnaire Littré, on apprend que le mot français « Philosophe », vient du grec φιλόσοφος, [fi'losofos], « composé de φίλος [philos], qui aime, et σοφία [sophia], sagesse, lequel est de même radical que le latin *sapūs*, habile, *sapere*, *savoir*. »

Oui, enseigner le grec et le latin aux enfants, c'est important!

On y lit aussi : « Dans l'ancienne Grèce », [philosophe] signifiait « ami de la sagesse. Il [Pythagore] est le premier qui se soit fait appeler philosophe ; avant lui, les hommes qui se livraient à la contemplation de la nature portaient le nom de sages ; il prit celui de philosophe par modestie ; Bailly, Histoire de l'astronomie ancienne, p. 209. »

Être enseignée par une Ancêtre esprit-guide, par la technique de la possession, oui, c'est un peu comme d'aller à l'université et d'avoir de nombreux professeurs philosophes, puisque un esprit-guide âgé de plusieurs siècles, voir de plusieurs millénaires, a eu le temps d'emmagasiner beaucoup de sagesse, et qu'elle fait partie d'une communauté d'esprits tout autant pleins de sagesse, qui peuvent l'assister en temps de besoin et l'informer sur tout ce qu'elle ne sait pas elle-même. Mon esprit-guide me transmet beaucoup d'informations, entre autre un mode de pensée animiste.

Ainsi, je commence ce chapitre par « Mr Ocean », car j'ai appris lors de la précédente cérémonie, la plus récente au moment où je commence à rédiger ce chapitre, le 31 mars 2023, que Mr Ocean, l'esprit de l'Océan, aime à être considéré comme un Ancêtre et j'en profite pour citer un peu de grec, car il aime aussi beaucoup le grec ancien (très différent du grec moderne).

**Chronologie :** Pour commencer cette partie, je me sers, entre autres, d'une adaptation du livre *Physical geology*, de Steven Earle, disponible sur Internet, sur le site web de la Roger Williams University

(<https://rwu.pressbooks.pub/webboceanography/chapter/3-1-origin-of-earth-and-the-solar-system/>).

D'après nos scientifiques, notre système solaire a commencé à se former il y a environ 5 milliards d'années, environ 8,8 milliards d'années après la naissance de l'univers, naissance que les scientifiques appellent actuellement le Big Bang. Plus précisément, l'âge de l'univers est actuellement estimé à 13,824 milliards d'années.

Au début, le système solaire n'était qu'un nuage de gaz et de poussière, appelée nébuleuse. Le gaz était essentiellement de l'hélium et de l'hydrogène. La poussière : des particules de minéraux, des cristaux de glace et des particules organiques. Une partie de ce nuage commença à s'effondrer sur lui-même, peut-être influencé par le comportement des étoiles voisines, peut-être en partie sous l'effet de forces électromagnétiques (comme l'électricité statique) qui tendent à ce que des particules s'agrègent, comme les amas de poussières sous les meubles.

Lentement, aussi sous l'effet de la gravité, une étoile se forma au cœur du nuage, et des planètes autour de l'étoile. Notre planète, qu'on appelle en français « la Terre » [la tɛʁ], ou en anglais « the Earth » [ði: ɜ:θ], s'est formée ainsi, par accréation, il y a environ 4,6 milliards d'années. Elle est un agrégat de matières cosmiques, de « poussières d'étoiles », qui tourne autour d'une étoile, le Soleil, en anglais : the Sun [ðə sʌn], en Sanskrit : Sūrya ['su:rjə].

Au début, notre planète était une masse de matière en fusion, comme du minerai dans une forge. L'activité géologique et volcanique y était intense. La température actuelle de son noyau serait égale à 25% de la température de la planète à sa naissance. Le noyau de la Terre se refroidit encore maintenant, lentement. Une partie de l'énergie de cette masse en fusion venait de collisions avec d'autres objets. La pire collision fut celle qui survint peu après la formation de la planète, avec une planète que les scientifiques ont appelée Theia, qui était de la taille de la planète Mars. Les scientifiques pensent que le cœur en métal de Theia fusionna avec celui de la Terre, et que les débris de la collision s'agrégèrent en quelques années pour former la Lune.

Sous l'effet des hautes températures, les métaux en fusion, les plus denses, se concentrèrent au cœur de la planète, et les matériaux les moins denses, les silicates, restèrent à la surface. Un silicate est un minéraux formé sur une base de 1 atome de silice entouré de 4 atomes d'oxygène.

La gravité a lentement donné une forme ronde à la planète, qui tourne dans le cosmos, autour du Soleil, comme une mouche tourne autour d'un lampadaire. Le Soleil tourne autour du centre de la Galaxie, qu'on appelle La Voie Lactée. La Voie Lactée compte au moins 100 milliards d'étoiles et il existe au moins autant de galaxies que d'étoiles dans la Voie Lactée.

La Terre tourne autour du soleil à une vitesse d'environ 30 kilomètres par seconde, soit plus de 100 000 kilomètre par heure et elle fait le tour du soleil en 365 jours, soit un an. Le soleil tourne autour du centre de la galaxie à une vitesse d'environ 850 000 kilomètre par heure. Il en fait le tour en 230 millions d'années environ. La galaxie se déplace dans l'espace à environ 630 kilomètres par seconde, soit environ 2 000 000 de kilomètres par heure.

La Terre est d'un rayon de 6371 kilomètres et d'une circonférence de 40 000 kilomètres. Environ 95% de la masse de la planète est constituée d'oxygène, de silice, de fer, d'aluminium. Le carbone ne représente que 0,02-0,03% de sa masse.

Les humains font parti des formes de vie à base-carbone. Les diamants sont constitués presque à 100% de carbone, ils sont le matériaux le plus dur qui existe et ils sont peu conducteurs d'électricité. Le mot diamant vient probablement du grec « adama ». Le graphite est à 100% du carbone et il est plutôt mou. Le graphite est utilisé dans des stylos, pour écrire. On s'en sert aussi comme lubrifiant, ou pour ses propriétés en électricité, car c'est le seul matériaux, en dehors des métaux, qui soit un bon conducteur électrique.

Le carbone est très peu abondant sur Terre, pourtant il forme plus de composants que n'importe quel autre élément combiné. Sur la base de son poids, il est le 19ème élément le plus abondant de la croûte terrestre. Il est estimé qu'il y a 3,5 fois plus d'atomes de carbone dans l'univers que d'atomes de silice. Seuls l'hydrogène, l'hélium, l'oxygène, le néon, et l'azote seraient atomiquement plus abondant dans l'univers que le carbone, qui est le produit de la combustion de l'hélium.

Comme l'oxygène, le carbone n'a pas été créé au moment du Big Bang, mais plus tard, par les réacteurs à fusion que sont les étoiles. Le Big Bang produisit uniquement de l'hydrogène, de l'hélium et du lithium, les éléments les plus légers de l'univers. Les premières étoiles étaient massives et vivaient peu de temps. Elle étaient des boules d'hydrogène, d'hélium et de lithium en fusion, et, en brûlant, elles produisaient d'autres éléments plus lourds. A leur mort, elles explosaient et dispersaient ces éléments, comme ceux que les humains considèrent aujourd'hui comme les éléments de la vie, c'est à dire le carbone et l'oxygène.

Notre soleil est d'une taille moyenne parmi les étoiles. Les atomes les plus lourds, comme le fer et le nickel, qui constituent le noyau de la planète, sont créés par des étoiles plus grandes que lui. Le métal au cœur du noyau a été produit par plusieurs générations d'étoiles. Ainsi, la planète est en quelque sorte une enfant des étoiles.

La masse de matières en fusion qu'était la planète à sa naissance produisit des gaz qui commencèrent à former l'atmosphère. Au début, cet atmosphère ne contenait pas d'atome d'oxygène libre (O). Dans l'atmosphère, de l'oxygène était produit par les rayons Ultra Violet du soleil, qui scindaient les molécules d'eau (H<sub>2</sub>O) en oxygène et hydrogène, mais cet oxygène réagissait immédiatement avec d'autres particules. Nous savons cela en partie parce

**que jusqu'à il y a 2 milliards d'années, il n'y avait pas de couches de sédiments teintés en rouge par du fer oxydé. Du fer était présent, mais pas sous forme oxydée.** (j'écris ce passage en grand à la requête de mon esprit-guide, qui trouve ce passage particulièrement important).

Il y a environ 2,4 milliards d'années, c'est la vie à base-carbone, en particulier les cyanobactéries, qui commença à produire de l'oxygène par photosynthèse, suffisamment pour qu'il s'accumule. Les cyanobactéries respirent du gaz carbonique (plus précisément, du dioxyde de carbone) et expirent de l'oxygène (plus précisément, du dioxygène). On peut dire que l'oxygène, à l'origine, est l'enfant des cyanobactéries, qui, plus tard, donnèrent naissance aux plantes. Le niveau actuel de 21% d'oxygène dans l'atmosphère fut atteint il y a environ 350 millions d'années. Environ 78% de l'atmosphère est constitué d'azote (en anglais : nitrogen).

Petit à petit, la planète se refroidit, une surface solide se forma et la vapeur d'eau se condensa pour tomber sous forme de pluie. C'est ainsi que l'océan est né, il y a environ 4 milliards d'années. Il est l'enfant de la planète, qui est l'enfant des étoiles. Il a beaucoup moins de cicatrices (d'impacts d'astéroïdes, rifts, etc...) que les esprits du sol (et



donc plus d'humour!).

L'océan représente 97% de l'eau sur notre planète, l'eau douce un peu moins de 1%, la glace un peu plus de 2%. Les scientifiques pensent que la teneur en sel de l'océan a toujours été la même à travers les âges.

La vie à base-carbone est apparue dans l'océan, comme un embryon humain apparaît dans le ventre de sa mère, il y a environ 3,75 à 4,28 milliards d'années, et elle est restée exclusivement une forme de vie unicellulaire et aquatique pendant environ 3,4 milliards d'années. Les scientifiques pensent que la vie à base-carbone a pu apparaître près des sources hydrothermales, où la température et la composition de l'eau purent permettre la création d'une première membrane cellulaire (autrement dit une première limite, en anglais : « boundaries »). Certains scientifiques pensent que cette première cellule vivante, « vivante » tel que les humains le définissent aujourd'hui, a pu apparaître spontanément sur cette planète, et d'autres pensent qu'elle a pu être apportée par un astéroïde (du grec ancien ἄστροειδής [asteroi'dis], qui signifie « qui ressemble à une étoile », et qui est en réalité un amas de roches, de métaux et de glace). Un astéroïde, c'est un peu comme un crachat, un postillon. En fonction de sa trajectoire, de la force des vents, etc..., on se le prend dans la figure, ou pas !

Pendant 3,4 milliards d'années, sur les terres émergées de cette planète, il n'y a pas eu de mousse, d'herbe, d'arbre, d'oiseaux, d'insectes...

Il y a environ 3,5 milliards d'années, les bactéries apparurent dans l'océan et colonisèrent peut-être les terres émergées assez rapidement, il y a 3,48 milliards d'années. Certaines bactéries, les cyanobactéries, ont accouché d'une atmosphère riche en oxygène, et certaines ont donné naissance aux plantes. D'autres bactéries ont donné naissance aux animaux, dont les humains font parti. Les bactéries font partie de nos ancêtres et elles vivent littéralement toujours en nous : sous la forme de notre microbiote (flore intestinale, cutanée, génitale...), ainsi que de nos mitochondries, qui fabriquent notre énergie (Adénosyne Tryphosphate, ou ATP) à l'intérieur de nos cellules, et aussi dans nos gènes, puisque nous avons des portions de gènes en commun avec elles. L'ATP produit par les mitochondries est en quelque sorte la monnaie d'échange moléculaire dans le corps, comme l'Euro est actuellement la monnaie d'échange en Europe.

Les humains, comme tous les animaux, font parti des organismes eukaryotes, du grec *eu* « bien, bon » et *karyon* « noix, noyau » : organismes dont la ou les cellules contiennent un noyau à l'intérieur duquel se trouve l'ADN (code génétique). Les bactéries font parti des procaryotes, du grec *pro* « avant » : elles sont dépourvues d'un noyau, elles sont pour ainsi dire à la fois la cellule et le noyau. Les procaryotes sont les ancêtres des eukaryotes. Les cyanobactéries, elles, sont les ancêtres des plantes, apparues il y a environ 450 millions d'années, et qui produisent toujours leur énergie grâce à la photosynthèse. Des champignons commencèrent à coloniser les terres émergées avant elles, il y a environ 1 milliard d'années.

Les premiers animaux apparurent peut-être il y a environ 700 à 800 millions d'années (estimation basée sur des indices génétiques). Le premier fossile d'animal date d'il y a 580 million d'années. Il y a environ 543 millions d'années, les seuls animaux qui existaient vivaient dans l'océan et ils étaient si minuscules qu'ils se nourrissaient de microbes (organismes unicellulaires), comme les vaches se nourrissent d'herbe. Puis, à cette époque, en quelques millions d'années, de nouvelles créatures apparurent : des arthropodes, équipés de pattes, d'yeux et de mâchoires, c'est à dire des insectes et des crustacés invertébrés. Le mot « arthropode » vient du Grec ἄρθρον ['ar.tʰron], « articulation », et ποῦς [pō:s], « pied » ou « jambe » c'est à dire « jambe articulée ». Le terme « Arthropoda » fut créé en 1848 par le physiologiste et zoologiste allemand Karl Theodor Ernst von Siebold (1804–1885). Il existerait entre 5 à 10 millions d'espèces d'arthropodes, soit 80% de toutes les espèces d'animaux vivants actuellement.

Cette population d'arthropodes est actuellement en très rapide déclin. Les scientifiques appellent cela la 6ème extinction de masse, quoi que, d'après des découvertes récentes, il se pourrait que ce soit en réalité la 7ème.

La 1ère, du moins la plus ancienne connue à ce jour, serait survenue il y a environ 550 millions d'années. 80% des espèces auraient alors disparu, à cause d'une baisse du taux d'oxygène dans l'océan. Cette baisse du taux d'oxygène aurait pu être causée par la chute d'un astéroïde, ou des mouvements de plaques tectoniques, qui aurait entraîné une forte modification du climat (composition de l'atmosphère, de l'océan, températures, force des vents...).

La soudaine évolution qui survint il y a environ 540 millions d'années, est ce qu'on appelle l'explosion du Cambrien, et elle semble avoir été alimentée par une légère augmentation du taux d'oxygène dans l'océan. La vie à base-carbone, après avoir passé 3,4 milliards d'année sous forme de créatures unicellulaires et d'animaux minuscules vivant dans des milieux anaérobies (sans oxygène), « respirant » du dioxyde de carbone, des molécules soufrées ou des éléments ferreux pour vivre, cette vie à base-carbone devint à proprement parler « animale », tel qu'on l'entend aujourd'hui, capable de respirer de l'oxygène, de voir, de mordre et de marcher.

C'est que la vie se développe, apprend et évolue. Au début, les premières formes de vie unicellulaires captaient ou produisaient leur énergie de façon relativement passive, comme une éponge absorbe l'eau sans effort. Les premiers animaux microscopiques se nourrissaient exclusivement de microbes, puis ils ont commencé à se manger entre eux, et cela les a amené à développer de nouvelles capacités pour survivre.

Alors que son existence était limitée au sol océanique, recouvert d'un épais tapis de microbes, la vie animale devint capable de creuser ce tapis et d'accéder aux sédiments et nutriments situés en dessous, et peut-être devint-elle aussi

capable d'accéder à des régions plus proches de la surface de l'eau, où le taux d'oxygène, qui était en légère augmentation, est toujours plus élevé qu'au fond.

Aujourd'hui encore, ces formes de vie microbiennes nous sont essentielles, comme une mère est essentielle à son nourrisson, car elles constituent, entre autres, l'un de nos organes vitaux : notre microbiote (flore intestinale, cutanée, génitale, etc...). Elles sont aussi indispensables à la fertilité des sols.

Sur les terres émergées, les premières créatures furent des champignons, il y a environ 1 milliard d'années, puis des lichens et des mousses il y a environ 500 millions d'années. Accouchées par l'océan, comme les bactéries avant elles, elles colonisèrent lentement la terre.

**L'océan** : L'océan primordial a été un peu comme le ventre d'une mère pour la première créature à base-carbone, mais s'il est possible de comparer l'océan à une mère, son esprit, lui, tient à être considéré comme masculin, et c'est lui qui a choisit ce surnom anglais de « Mr Ocean », [ 'mɪstər 'əʊʃn], en français : Monsieur l'Océan.

« Mr Ocean, an Old God », « Monsieur Océan, un vieux Dieux », ai-je écrit sous sa dictée, sur la table des matières actuelle de ce livre, pour signifier qu'il conviendra d'ajouter une partie consacrée à cet esprit, dans le chapitre sur les Ancêtres.

Attention ! car Mr Ocean fait parti des Ancêtres qui peuvent prendre contrôle d'un humain (en anglais : « take over »). Mon esprit-guide travaille (à travers moi) comme si elle avait les pieds dans l'océan et gare si elle s'égaré ! De nos jours, dans l'esprit de la plupart des occidentaux, les « ancêtres » font référence aux ancêtres humains, qu'ils aient vécu il y a 100 ou 1000 ans en arrière.

Ici, le mot « ancêtre » fait référence à toute la lignée d'esprits (créatures, éléments...), dont notre existence découle et dépend. Ainsi, la première forme de vie à base-carbone étant apparu sur cette planète, le premier organisme unicellulaire, ainsi que l'océan qui l'a engendrée, sont des ancêtres. La forêt, dont l'esprit répond ici au nom de Sylva, où les primates sont apparus comme un bébé dans le ventre de sa mère, est aussi une ancêtre.

Beaucoup de gens aiment dire que les humains, ainsi que la planète sont des « poussières d'étoiles ». Sur le plan scientifique, c'est une réalité, quoi qu'un astrophysicien comme le Dr Brian Keating, préférerait dire que nous sommes des poussières de cosmos. Les étoiles se forment d'abord, puis les planètes autour d'elles, et les planètes sont bien des agrégats de poussières d'étoiles. Cependant, après que la planète se soit agrégée, ces « poussières d'étoiles » ont généré des créatures faites de glaise, d'eau, de vent... Une étoile est un plasma, une boule de feu. Or, je ne suis pas une boule de feu, n'est-ce pas ? Je suis constituée d'éléments qui viennent des étoiles, mes ancêtres les plus lointaines, sur le plan spatial autant que temporel, et je suis constituée d'eau terrestre, d'oxygène terrestre, de carbone terrestre..., atomes qui n'ont pas quitté ce monde depuis environ 4 milliards d'années.

Dire que je suis une descendante des étoiles, c'est comme de dire que je suis une lointaine parente de Charlemagne (Karlus Magnus). C'est, paraît-il, une réalité, mais je ne dois surtout pas oublier qu'au sang de Charlemagne s'est mêlé beaucoup d'autre sang, beaucoup d'autres esprits, qu'il convient d'honorer tout autant que celui dont le nom est le plus connu. L'air, l'eau, le sol..., sont des ancêtres bien plus influents que Charlemagne, car ils m'animent aujourd'hui, je vis sur leur territoire, je suis faite d'eux, je dépends entièrement d'eux, comme un nourrisson qui vient de naître dépend entièrement de sa mère.

J'ai déjà mentionné l'importance de la piété filiale dans le chapitre sur la purification. De nos jours, beaucoup d'humains aiment dire qu'ils se sont « faits tout seuls », c'est à dire qu'ils ne doivent leur succès qu'à eux, à leur travail, à leur détermination, à leur talent, à leur force... Beaucoup de gens considèrent que pour être un adulte responsable, il faut quitter le foyer parental, s'émanciper de nos parents, vivre sans leur aide ni sans trop penser à eux, sans trop aller les voir, sans trop les admirer, et quand ils deviennent trop vieux pour s'occuper d'eux-mêmes, il est bon de faire en sorte que ce soit des étrangers qui s'occupent d'eux. Il est même de bon ton de les critiquer lourdement, de se concentrer sur les erreurs qu'ils ont faites, sans trop réfléchir aux difficultés qu'ils sont parvenus à surmonter, à leurs efforts, à leur compétences... C'est le principe de la psychanalyse, créée par Sigmund Freud. Dans nos maisons de retraite, il y a de plus en plus d'employés originaires de pays étrangers qui s'occupent des personnes âgées françaises. C'est assez représentatif du délaissement de la piété filiale, partout dans la société. Même si l'on souhaite s'occuper de nos anciens, tout est organisé pour qu'on peine à le faire. Alors, parler du respect que nous devons aux ancêtres, dans la société d'aujourd'hui, c'est un peu comme d'essayer d'expliquer ce qu'est une poule à un enfant qui n'a jamais vu que des nuggets (petits morceaux de poulet frit).

Ainsi, il peut être sage de surnommer l'océan « Monsieur l'Océan », plutôt que « Grand-Père Océan » : ainsi, la plupart des gens le verront comme un homme dans la force de l'âge plutôt que comme un vieux croulant. La plupart des dieux grecs étaient représentés ainsi : comme des humains beaux et puissants, afin de bien représenter tout le respect et l'admiration qu'on avait intérêt à avoir pour eux. Certains, comme les Centaures, étaient représentés comme des créatures capables de rapter/enlever des humains, autrement dit de les « posséder », ce qui montrait bien le genre de pouvoir qu'ils avaient.

**Ancêtres et ancêtres** : Cela se complique lorsqu'on précise que le terme « Ancêtre », avec un A majuscule, ne

s'applique pas forcément à tous nos ancêtres humains, même ceux dont on connaît le nom. Beaucoup de défunts ne sont plus là pour être révéérés. Certains défunts ne méritent guère de grands honneurs. Beaucoup sont simplement « passés », au-delà, dans la lumière, et ne sont plus là pour entendre nos prières, même lorsqu'ils ont fait de grandes choses, qu'ils sont encore considérés comme des « Saints ».

Les Ancêtres, avec un A majuscule, ce sont les meilleurs d'entre nous, les Sages, les Bons. En anglais, j'ai parfois entendu les termes « Good Ones » ou « Wise Ones ». Dans le chapitre sur le Cœur, je raconte une rencontre avec certains d'entre eux, des Ancêtres australopithèques. Ils ont pu apparaître à bien d'autres humains avant moi. Comme ils ressemblent à de grands singes, ils ont pu figurer dans certains mythes et légendes, en y étant qualifiés de « singes ».

On peut adresser des prières à « Lucy », c'est un bon nom de code : celui du nom donné à un squelette d'Australopithèque vieux de 3,18 millions d'années, découvert en Afrique en 1974, près de Hadar, en Ethiopie.

Les Ancêtres sont aussi ceux que certains appellent les « Anges ».

Ils veillent sur nous, ils écoutent nos prières et parfois y répondent.

Certaines personnes croient qu'une prière consiste à demander quelque chose dont on a très envie, et que si on n'obtient pas ce qu'on a demandé, alors c'est que « ça ne marche pas », que prier ne sert à rien ou que « Dieu » et les « Saints » n'en ont rien à faire de nous ou qu'ils n'existent pas.

C'est une vision très enfantine des choses, symptôme d'un manque de contact avec la terre, de manque de racine, d'enracinement, causé par la vie hors-sol (isolé de la terre sur le plan électrique : sur des revêtements de sols plastiques, semelles de chaussures plastique... Voir le chapitre sur la Purification). Si un enfant de 4 ans demande un paquet de cigarettes à ses parents, ses parents ne vont pas le lui donner et ce sera très bien comme ça. L'enfant fera peut-être un caprice, il se mettra peut-être en colère, mais plus tard il comprendra que ses parents avaient bien raison de ne pas accéder à sa demande. Souvent, les humains demandent des choses qu'il vaut mieux qu'ils n'obtiennent pas, ou bien ils demandent des choses qui ne relèvent pas du domaine de compétence des esprits. Si un adolescent prie pour réussir un examen, sans faire aucun effort pour travailler correctement, les esprits ne pourront rien à son ignorance et il échouera.

Lorsqu'on prie, il convient de faire des prières susceptibles d'être « recevables », c'est à dire des requêtes qui sont bonnes pour tous : pour soi et pour autrui, et qui relèvent du domaine de compétence des esprits.

Par exemple :

*« Esprits bienveillants, s'il vous plaît, aidez-moi à servir la Vie, je demande à être libéré de tout ce qui entrave la Vie en moi et autour de moi. »*

*Benevolent spirits, please help me serve Life. I ask to be freed of all things that hinder Life within and around me. »*  
Voir le chapitre sur la prière.

**Mr Ocean** : Jadis, il a pu être appelé Neptune par les Romains (en latin : Neptūnus), Nethuns chez les Etrusques, et Ὠκεανός [oːkeanos] (Okéanos) par les grecs de l'antiquité. Poséidon, lui, était le dieu grec de la mer et des tremblements de terre.

Sur le site Internet Aeon.co, j'ai trouvé un article dont le titre est « The depths of Okeanos »

(<https://aeon.co/essays/how-the-god-ocean-filled-the-blank-between-land-and-heaven>), dans lequel est décrit un « dinos » grec très ancien. Un dinos est une coupe en terre cuite peinte. Celui-ci a été peint 600 ans avant notre ère, il y a environ 2600 ans, par un humain nommé Sophilos. Il est conservé au British Museum, à Londres. Il porte la plus ancienne signature d'artiste occidentale connue : « *Sophilos m'a dessiné* ». A l'époque, l'argile le plus réputé pour la fabrication des poteries contenait beaucoup de fer, et les poteries étaient décorées avec une peinture contenant un oxyde de fer noir. D'après ma guide, c'était une époque où les artistes travaillaient « guidés » (par des esprits), parce qu'ils faisaient des choses sensées, utiles, et perceptibles par les esprits : musique (son), peinture à l'ocre (riche en fer)...

La scène peinte sur ce dinos représente le mariage de *Thetis*, une déesse de la mer, à un mortel, *Peleus*, autrement dit, d'après mon esprit-guide, un mariage entre un humain et un esprit (en anglais : « spirit mariage »), qui impliquait la pratique d'une transe de possession.

*Okeanos* y figure vraisemblablement en tant que père de la mariée. Pour les grecs, *Okeanos* était à la fois un monstre, un dieu et un fleuve qui coulait en cercle autour du monde. A l'époque, les humains ignoraient que la planète est ronde et qu'il ne s'agissait pas d'un fleuve, qui coule d'un point A à un point B, mais d'un océan, qui baigne toutes les terres émergées, comme une pierre ronde peut-être couverte au 2/3 d'une épaisse couche de peinture, la peinture figurant ce qu'on appelle aujourd'hui l'océan.

Sur le dinos, *Okeanos* est plus grand que les autres personnages. Il a une corne sur le front, un torse humain, le bas de son corps est comme une queue de poisson sinueuse, aussi sinueuse que l'anguille qu'il tient dans une main.

Dans l'autre main il tient un poisson. Il s'avance à la suite du chariot qui porte Athena et Artémis.

Dans l'Iliade, d'Homer (en grec ancien Ὅμηρος [hómē:ros]), *Okeanos* est qualifié de « père de tous les dieux », « l'origine de toute chose ». Homer est considéré comme étant un poète grec qui vécut entre 900 et 700 ans avant

notre ère, considéré comme l'auteur de l'Iliade et de l'Odyssée, mais son existence est mise en doute. Il aurait été natif de l'île de Iona.

On sait aujourd'hui que cette façon de décrire l'océan, « origine de toute chose », détient une grande part de vérité, du point de vue de toutes les formes de vie à base-carbone, quoi qu'elle contredise d'autres sources, comme Hésiode, un paysan, un autre des premiers poète grec, né 700-750 ans avant notre ère (en grec ancien : Ἡσίοδος, [hɛːsiodos]). Hésiode raconta que le Ciel (Uranus) et Gaia (la Terre) sont les parents de tous les dieux, y compris d'Okeanos, ce qui est une autre partie de la réalité, si les « dieux » sont ce que nous appelons aujourd'hui le cosmos, la terre, l'air, les fleuves, les sources, les montagnes, les volcans, l'électricité, les étoiles..., ce qui est la façon de voir de mon esprit-guide. Hésiode aurait attribué ses talents de poète aux Muses, qui lui seraient apparues pendant qu'il gardait ses moutons au pied d'une montagne considérée comme sacrée à l'époque : le Mont Helicon, en grec ancien : Ἑλικῶν / Helikōn ([ 'helikōn]), en grec moderne : Ελικώνας / Elikōnas, littéralement « la montagne tortueuse », de ἑλιξ / hélix, « spirale, zigzag ». Pour une prononciation correcte, il faut bien prononcer le « n » final et bien souffler le « Hel », pour qu'il puisse « voler » correctement. Si on enlève le [h] soufflé, c'est comme de lui couper les ailes. D'après ma guide, on peut toujours prier l'Helikon, qui est un esprit du sol, comme Stonehenge (voir le chapitre sur les esprits du sol).

Les Muses lui auraient donné un bâton de poète et une voix de poète, et lui auraient demandé d'en user pour chanter la race des dieux immortels bénis, autrement dit d'après mon esprit-guide, les esprits du sol, les Land Lords & Land Queens :

*« Ainsi parlèrent les filles du grand Zeus, aux justes propos,  
Et pour bâton elles me donnèrent un rameau de laurier florissant,  
Qu'elles avaient cueilli, admirable, puis elles m'insufflèrent une voix  
Divine, pour que je célèbre ce qui sera et ce qui était avant,  
Et me pressèrent de célébrer la race des bienheureux qui sont à jamais,  
Et de les chanter elles-mêmes toujours, au début comme à la fin. »*

(Théogonie, Hésiode)

Okeanos n'était pas seulement considéré comme un dieu, un Titan, ou comme le père de tous les dieux, et l'origine de toutes choses, il était aussi considéré comme l'origine de toutes les rivières, de toutes les sources et même des nuages, du Soleil, de la Lune... Il était considéré comme la source de toutes les eaux, encerclant toutes les terres émergées.

Ainsi, de ce point de vue, quand je trempe mes pieds dans un ruisseau, je trempe mes pieds dans Okeanos.

Quand je trempe mes pieds dans un ruisseau, je suis déjà au contact avec l'océan, puisque le ruisseau se joint à une rivière, qui se joint à un fleuve, qui se joint à l'océan. Chaque ruisseau, chaque nappe phréatique est autant d'yeux et de bras du corps de Mr Ocean. Il existe une continuité du courant, un lien physique entre l'endroit où je baigne mes pieds et l'océan. L'esprit de l'océan m'anime aussi quand je bois de l'eau du robinet, qui vient d'un point de captage un peu plus haut dans le village, qui abreuve des sources, qui abreuve des cours d'eau qui rejoignent l'océan, etc... Ainsi, l'esprit de l'océan est pour ainsi dire partout en tout être vivant sur terre qui contient de l'eau. Même sous les déserts, on peut trouver des aquifères, de l'eau souterraine, ou bien en altitude, dans le désert d'Atacama, en Amérique du Sud, le brouillard venu de l'océan abreuve des plantes... Le cycle de l'eau montre que toute eau de surface vient de l'océan et y retourne. Même l'eau qui baigne mes cellules à cet instant vient de l'océan et y retournera.

L'océan fait parti des esprits puissants qui peuvent aider à faire un travail de psychopompe (voir le chapitre sur le Psychopompe). Nous sommes toujours en lien avec lui, même lorsque nous sommes loin de lui, de par l'eau qui anime notre corps, et de par notre lignée, notre code génétique de créature dont les lointains ancêtres sont sortis du ventre de l'océan il y a quelques centaines de millions d'années.

## The ancestry of mammals [\[ edit \]](#)

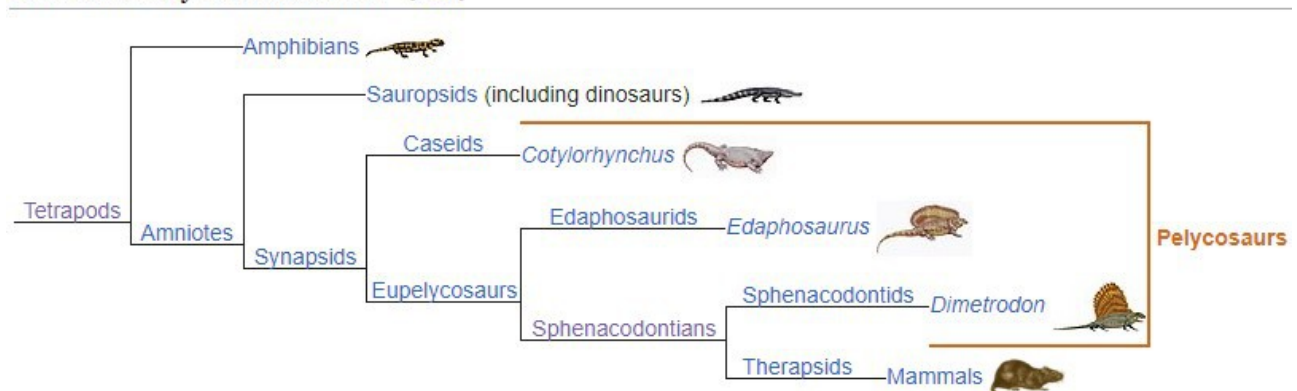


Illustration : ancestry of mammals (Wikipedia, de l'article « Evolution of mammals »).

Les tétrapodes ont évolués à partir d'un groupe d'animaux semi-aquatique, les Tetrapodomorpha, qui ont évolué à partir de poissons osseux (les sarcoptérygiens), il y a environ 390 millions d'années, pendant le Dévonien moyen (il y a environ 393-381 millions d'années). Leur formes étaient à mi-chemin entre les poissons osseux et les véritables tétrapodes à 4 membres.

Les premiers tétrapodes ont probablement évolués pendant la période du Emsien (il y a 407,6 à 393,3 millions d'années), au début du Dévonien, à partir de poisson tétrapodompophes qui vivaient dans des eaux peu profondes. Les tous premiers tétrapodes ont pu être des animaux similaires aux Acanthostega, avec des pattes, des poumons et des branchies, adaptés à la vie aquatique, pas encore à la vie sur terre. Ils vivaient dans des eaux salées, des eaux saumâtres, et en eau douce, autant que dans des environnements à la salinité variée (source: <https://en.wikipedia.org/wiki/Tetrapod>).

Les esprits du sol, Land Lords & Land Queens, ont été les premiers à nous entendre respirer – « nous », descendants des tétrapodes, lorsque nos ancêtres sont sortis de l'océan, comme un bébé sort du ventre de sa mère.

**Rencontrer un ancêtre :** Lors de la précédente cérémonie, celle du 25 mars 2023, j'ai fait connaissance avec l'esprit de l'océan, Mr Ocean. Lors d'une cérémonie précédente, j'avais contacté l'esprit de la forêt : Sylva. Ce ne sont là que des exemples de ce que peuvent être des ancêtres, ce ne sont pas les seuls. Je pense à eux particulièrement en ce moment car ces rencontres sont encore fraîches dans ma mémoire et qu'elles m'ont particulièrement marquées.

Sylva, je l'ai perçue comme une créature archaïque potentiellement très féroce, un peu comme un fauve. Il ne m'a pas été permis de la voir, j'ignore si elle a une forme spécifique. Énorme et bestiale, sont les mots qui me viennent à l'esprit pour la décrire. Elle me fait d'avantage penser à un tyranosaure rex ou à un vélociraptor qu'à un bel arbre majestueux et placide.

J'ai eu l'idée de l'invoquer après avoir découvert l'existence de « Big Mama », l'esprit-mère des humains, que j'appelle désormais Humana [humana]. De là, je me suis dit qu'il existe peut-être un esprit-mère de la forêt. Pendant une cérémonie, j'ai d'abord dû trouver son nom. J'ai commencé à parler de la forêt, à expliquer ce que je veux dire par « forêt », en décrivant les arbres, les créatures qui vivent parmi eux, comme les arbres, les biches ou les écureuils, les oiseaux... Les esprits des singes se sont joints à nous pour ajouter que des singes y vivent aussi, ce qui m'a permis de me rendre compte que les esprits comprenaient bien ce dont je voulais parler. J'ai répondu que, oui, en effet, des singes vivent bien dans certaines forêts, mais que dans ma région, les seuls grands singes qu'on trouve sont des humains ! Ce fut un moment assez amusant. Et de là, le mot « Sylva » est venu à ma guide. Je ne sais qu'un peu de latin. Je connais plusieurs hommes qui ont pour prénom « Sylvain », qui vient du latin silva. L'esprit-mère de la forêt répondit à ce mot: Sylva [silva].

Début mars 2023, nous (ma guide et moi) avons donc réussi à invoquer, bénir et libérer Sylva. Elle faisait parti des spellbound, des ensorcelés. Elle est féroce, mais comme tous les fauves, elle ne peut se défendre et attaquer ceux qui l'agressent que si elle est libre. Mais même quand il est puissant, qu'est-ce qu'un éléphant peut faire contre un humain armé d'un fusil, qui lui tire dessus depuis un hélicoptère ?

Après l'avoir invoquée, bénie, et l'avoir déclarée libre, nous lui avons parlé de la situation actuelle : les forêts de feuillus rasées pour laisser la place à des plantations de résineux, et les plantations de bébés sapins qui seront coupés très jeunes pour servir de sapins de Noël. Sylva ne peut se « nourrir » correctement avec de tels arbres. Sylva tire sa force et sa sagesse des arbres anciens, qui vivent en communauté, et de toute la masse des créatures qu'ils abritent et nourrissent. Si tout devenait une gigantesque plantation de Douglas et de pins sylvestre, ou de panneaux solaires, Sylva pourrait devenir aussi débile qu'un vieillard incontinent qui ne se souvient même plus de son propre nom.

Lors de la précédente cérémonie, j'ai diffusé un extrait d'une vidéo réalisée par Tatiana Jarzabek (pseudonyme : Tatiana Ventôse), qui parle des coupes rases autour de chez elle, dans l'Est de la France. Elle explique que les chênes centenaires sont envoyés en Chine, pour y être transformés en parquet et en meuble pour de riches chinois. J'ai invoqué Sylva pour ajouter une précision : je lui ai donné le nom du président actuel de la Chine, Xi Jinping (« Tchi Djingping »). Si elle souhaite riposter, qu'elle sache où porter son coup. Mais je lui ai aussi expliqué que ce qui abat les arbres, en ce moment, ce qui les abattra demain, c'est avant tout des machines, que si elle souhaite se protéger, ça pourrait être une bonne idée de s'en prendre aux machines. Ça pourrait être plus efficace que de s'en prendre aux humains. Un humain mort est remplacé par un autre humain. Nous sommes des milliards. Une abatteuse est plus difficile à remplacer qu'un humain. A Sylva, nous avons dû expliquer brièvement les machines : l'œuvre de Tech, l'esprit de la technologie, un Hound, des métaux : le fer, le cuivre..., que ma guide appelle des « Frères », le pétrole, que ma guide appelle Petra Olea... Ma guide a suggéré à Sylva qu'elle s'allie à eux. Ils ont tous pour vocation de servir la Vie. Sylva semblait beaucoup plus familière du mot « allié », en anglais : « ally » ['ælaɪ], que du mot « machine » [məʃɪn].

Quand un esprit est ensorcelé, et il est probable que les humains aient commencé à ensorceler Sylva il y a bien longtemps, il cesse de pouvoir apprendre et évoluer normalement. Il échoue à tenir ses connaissances à jour. Il y a

1000 ans, quand les humains voulaient abattre un vieil arbre, ils devaient le faire à plusieurs, cela pouvait leur prendre des heures. Pour créer une clairière, pour y installer une tribu, un village, cela leur prenait probablement plusieurs jours de travail, à moins de se servir du feu. A présent, ils ont des machines qui abattent une forêt en une journée. Les stratégies de riposte qui permettaient à Sylva de se protéger il y a 1000 ans ne peuvent rien contre ces machines. Sylva doit faire évoluer ses stratégies, et très vite, si elle veut survivre, et nous avons besoin d'elle afin que toute l'Europe reste fertile, qu'elle ne devienne pas un désert géant. Quelques touaregs peuvent survivre dans le Sahara, qui est un désert gigantesque au nord de l'Afrique, mais un désert ne peut pas faire vivre 750 millions d'humains. Par exemple, en Egypte, pour la construction des temples et des pyramides, pour fabriquer suffisamment d'échafaudages, il a probablement fallu raser des forêts, ce qui a pu favoriser la désertification. Les scientifiques nous enseignent en effet que, à l'intérieur des terres, c'est la forêt qui génère la pluie : l'eau s'évapore des arbres, se transforme en nuages, qui se transforment en pluie un peu plus loin. Avec l'Océan, ce fut différent. Ce n'était pas lui l'ensorcelé. C'est lui qui nous maudissait. Quand on maudit quelqu'un, c'est un peu comme de l'enfermer en quarantaine loin de nous, hors de notre vue. On s'en trouve isolé. Cela peut donner une impression de protection. Il est loin, on ne le voit plus, on ne sait plus ce qu'il devient, mais il ne disparaît pas.

Mr Ocean a évoqué les câbles au fond des mers, les sous-marins et leurs sonars, ce genre de chose qui l'agressent, lui et ses créatures. Plus on l'agresse, plus il a mal, plus il est en colère et, jusque là, cela l'a mené à nous maudire. Un esprit puissant de la taille de l'océan qui nous maudit, ce n'est vraiment pas bon. Cela rend aveugle, sourd, sénile, stupide. Quand on maudit, la personne qu'on maudit continue à vivre, à évoluer, d'une façon tordue mais elle évolue, ou plutôt dégénère, et celui qui maudit en ignore tout et lorsque les deux personnes se croisent, elles ne comprennent rien l'une à l'autre. La relation entre elle est comme en suspens et les choses se dégradent toujours plus entre les deux personnes qui se comprennent de moins en moins, s'ignorent de plus en plus, s'agressent de plus en plus aussi.

Écrire sur l'océan est plus difficile que pour Sylva car cela provoque une sorte d'effet de résonance démultipliée, comme un écho. Je cherche à parler de lui, et je parle des humains, ou inversement. Je ne sais plus très bien. Il est ici, il est ailleurs, il est partout. Il est loin à environ 450 kilomètres d'ici, et il est un peu dans chacune de mes cellules. Il n'y a pas une telle proximité, un tel entremêlement avec Sylva, qui est aussi un de ses enfants. Il est difficile d'essayer de décrire le point de vue de l'Océan, quand il est autant partout. De tout ce que je connais, il est ce qui s'approche le plus de ce que certaines personnes appellent « la conscience collective ».

Il a beau être en quelque sorte physiquement « partout », il nous maudissait, nous bannissait, nous les humains. Je peux tenter d'évaluer l'âge d'une rupture de relation avec un esprit en voyant à quel point ma guide doit s'en remettre à de vieilles racines étymologiques pour se faire comprendre. Avec un esprit très ancien, avec qui la relation a été suspendue pendant très longtemps, il faut remonter loin, aussi loin que possible dans le temps, c'est à dire, pour elle et moi, revenir aux mots dont les racines plongent dans le proto-indo-européen. L'esprit invoqué ne comprends pas ce qui est dit, le langage est comme bloqué, l'accent germano-scandinave de ma guide est susceptible de revenir, il faut mener une sorte de bataille verbale pour s'exprimer, trouver les mots, les chercher, se souvenir de ce que l'on veut dire, répéter plusieurs fois des choses en boucles... A l'échelle d'une cellule, c'est comme de devoir créer de nouveaux récepteurs membranaires, et très vite. Cela peut être un moment un peu effrayant à vivre, à vrai dire, ce moment d'harmonisation du langage et de la communication entre un vieil esprit qui a pour ainsi dire quasiment cessé de communiquer avec des occidentaux depuis des siècles.

Puisque Mr Ocean aime beaucoup le grec, je suppose qu'il communiquait encore avec les humains à l'époque des premiers poètes grecs, comme Homère et Hésiode. Ce peuple avait de la révérence pour lui, il l'avait nommé, il en percevait les caractéristiques, il le chantait... Et puis la culture grecque a décliné. Le pays s'est christianisé. Les anciens dieux sont devenus des souvenirs dans de vieux livres, livres dont les auteurs sont devenus des personnages mythiques, presque aussi mythiques que ces dieux : ont-ils jamais tous vraiment existé ? L'océan continue de lécher les côtes de la Grèce, d'animer le corps d'humains qui parlent toujours une langue qu'il comprend assez bien, mais ces humains ne le chantent plus, ne le révèrent plus. Partout, les humains l'agressent, déversent les eaux de leurs égouts en lui, leur plastique, leurs vieilles bombes périmées, leur déchets nucléaires, ils émettent des ondes sonores et des champs électromagnétiques extrêmement néfastes pour toute vie marine, ils massacrent des millions de créatures marines, raclent les fonds avec leur chaluts, même dans des zones que la loi est censée protéger, ils assassinent des créatures par pure négligence ou par tradition, quand ils n'ont même pas besoin de leur chair... La masse de monstruosité commises par les humains est telle, notre aveuglement est si immense, les dommages si énormes, que cela me fait me sentir comme un grain de sable sous 4 kilomètres d'eau.

Le phytoplancton s'effondre. Le phytoplancton, du grec φυτόν, phyton, pour « plante » et πλαγκτός, planktos, errante, est à la base de la chaîne alimentaire de l'océan. Il nourrit le zooplancton (animaux microscopiques, crevettes, méduses, bactéries...), qui nourrit des petits poissons, des coquillages et les baleines.

Le phytoplancton produirait au moins la moitié de l'oxygène de notre planète, peut-être même les deux tiers. Il est constitué d'environ 20 000 espèces de bactéries, comme les cyanobactéries, de protistes, et de micro-algues (micro-

organismes eucaryotes).

Selon les estimations actuelles, c'est 40% du phytoplancton mondial qui aurait disparu en 70 ans (depuis les années 1950). Sans lui, la vie à base-carbone disparaît.

En ce moment, beaucoup de gens parlent du climat, de l'augmentation du taux de dioxyde de carbone dans l'atmosphère, des émissions de gaz à effet de serre et des perturbations du climat que cela génère.

Il est rare d'entendre quelqu'un, comme Paul Watson, fondateur de l'organisation Sea Shepherd, parler du risque majeur que la raréfaction du plancton représente pour tout le monde. Le phytoplancton est affecté par le réchauffement de l'océan, sous l'effet du réchauffement du climat.

Depuis longtemps, les scientifiques observent une légère et régulière diminution du taux d'oxygène dans l'atmosphère, qui pourrait être causée en partie par l'effondrement du phytoplancton.

On entend vraiment souvent que le taux de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) augmente dans l'atmosphère.

A ce jour, je n'avais encore jamais entendu que le taux d'oxygène de l'air que je respire diminue. Je le découvre aujourd'hui, 8 avril 2023, sur Internet, dans le Spiegel International, alors que je me documente sur le plancton.

Plus le CO<sub>2</sub> augmente, sous l'effet de la combustion des énergies fossiles, plus l'O<sub>2</sub> diminue, et la raréfaction du plancton et la déforestation aggravent le phénomène.

Il se pourrait que, si toute la presse en parlait un peu tous les jours, à la radio, à la télévision, dans les journaux..., alors les humains comprendraient un peu mieux l'urgence qu'il y a à cesser le massacre ?

J'ai travaillé sur la Presse précédemment, ce que les humains appellent aussi « les médias », espace de travail des journalistes (journaux, télévision, radio, Internet) : elle est un enfant de Scripta l'esprit maître de l'écriture, allié à Tech, à Speech, à Trade (voir le chapitre sur les Hounds), aux métaux... Elle est apparue avec l'imprimerie.

Gutenberg, le créateur de l'imprimerie, en Allemagne, à Mayence, (en allemand : Mainz, [mɛ:nts]), en 1438, se servit d'une presse à raisin modifiée afin d'imprimer ses premiers textes. On pourrait dire que l'imprimerie est l'enfant du vin ! Elle est aussi l'enfant du plomb, de l'antimoine et de l'étain, métaux qui servaient à fabriquer les caractères d'imprimerie.

Moi, je m'appelle Caroline Vigneron. La Caroline est le nom d'une écriture créée vers 780, par Alcuin, sous le règne de Charlemagne, et appelée ainsi en l'honneur de ce roi : Charles le Grand, devenu « Charlemagne », dont le prénom était en réalité Karl (peut-être [ka:rl] ou [ka:rel], avec un [r] roulé et un [e] très effacé). On dit que Alcuin de York était un poète, un savant et un théologien anglais, né en Angleterre, dans le Yorkshire, vers 735, mort à Tours en 804. La Caroline se distinguait de l'écriture mérovingienne par sa rondeur. Elle était plus facile à lire et à écrire que l'écriture mérovingienne.

Les vigneron, ce sont eux qui cultivent le raisin et qui le pressent pour en faire du vin.

Sur mon ordinateur, j'écris ce texte en utilisant une police de caractères, c'est à dire un style de forme de lettres appelée « Times New Roman », dont la forme est l'héritière de la Caroline. Alcuin serait peut-être capable de décrypter un certain nombre de mots que j'écris ici. Beaucoup le laisseraient dubitatif, comme « plancton », « Internet », ou « oxygène ». Qui se souviendra encore de leur signification dans 500 ans ? Moi, je ne peux pas tout expliquer. Mr Ocean, lui, peut comprendre, mémoriser et expliquer bien plus de choses que moi. Il est un esprit très vif, il apprend vite et il n'a aucun problème de mémoire, lui.

Plusieurs femmes, en France, portent le même nom et le même prénom que moi, mais il serait surprenant qu'il y en ai beaucoup plus d'une qui porte le même deuxième prénom « Jeanine », qui vient de Jeanne, qui est le nom de ma Sainte catholique préférée : Sainte Jeanne d'Arc, née vers 1412, morte en 1431, qui fit preuve d'un courage et d'une détermination exceptionnelle pour une femme de son époque. Elle fut une des rares femmes de son époque à se battre, physiquement, comme un homme, à porter l'armure et l'épée.

Tout est ainsi, l'enfant de quelqu'un, l'héritier et la création de nombreuses créatures, par voie directe ou indirecte, par le sang ou l'adoption.

Tu es l'enfant des étoiles, de l'océan, de la forêt, des australopithèques, tu es le descendant de rois presque oubliés. Sans eux, tu ne serais rien. Ils t'animent encore aujourd'hui, à travers l'eau au cœur de tes cellules, l'oxygène que tu respirez, ou à travers ton code génétique. Ils te permettent de vivre, comme le sein d'une mère permet à son enfant de vivre.

C'est en entretenant de bonnes relations avec ces ancêtres qu'ils peuvent nous transmettre leur sagesse.

Esprits bienveillants, je demande clémence/indulgence pour les offenses que je cause, s'il vous plaît, enseignez-moi de meilleures manières.

*« Benevolent spirits, I ask mercy for the offenses I cause, please teach me better ways. »*

**Comment j'ai rencontré Mr Ocean :** Cela faisait quelques semaines que j'avais commencé à avoir envie de travailler pour l'océan.

J'apprends à comprendre le monde petit à petit. J'ai quelques lenteurs et je ne suis pas aidée par le degré de toxicité ambiant. Au début, en 2015, j'ignorais tout des esprits. Petit à petit, j'ai commencé à communiquer avec des esprits proches de moi, puis, à travers ma guide, j'ai pu en découvrir de plus lointains et de plus grands. J'ai pris conscience

que les étoiles sont des esprits, que la croûte terrestre est un esprit, que l'air est un esprit... Je m'efforce d'apprendre à tous les connaître, mais il y a tant à apprendre que je ne peux pas tout faire d'un coup.

Je connaissais déjà Vada, l'esprit de l'eau, qui semble aussi différente de l'océan que ma chaire et mes os sont différents de moi, moi c'est à dire l'esprit qui répond au nom de Caroline Vigneron. Mon esprit, l'esprit que je suis, est incarné dans un corps, doté de son propre esprit, et ce corps est constitué de plusieurs éléments : les os, la peau, les muscles, le cerveau... Je ne suis pas mon foie, ni mes os. Ils forment des éléments distincts de mon esprit, autant qu'ils me constituent. Ainsi, l'eau constitue l'océan et Mr Ocean est constitué de l'océan, des mers, des rivières, des ruisseaux, des nappes phréatiques, des nuages... Et chaque élément de son corps est doté de son propre esprit. Un fleuve comme la Seine, qui coule à Paris, est dotée de sa propre individualité et elle est comme une veine du corps de Mr Ocean et les nuages sont un peu comme son souffle (en anglais : breath), impalpable et pourtant réel et réellement indissociable du corps.

Ainsi quand je trempe mes pieds dans un ruisseau, je trempe mes pieds dans une fraction du corps de Mr Ocean. C'est ainsi que j'ai ancrée mon intention de travailler pour l'océan, il y a quelques semaines : en trempant mes pieds dans de petits ruisseaux, pendant quelques minutes, en disant à voix haute que je souhaitais travailler pour l'océan, les baleines, les dauphins... J'ignorais ce que je pourrais faire, comme quand on frappe à la porte d'une maison où l'on est jamais entré : on ignore si quelqu'un va nous ouvrir, s'il y a quelqu'un, et s'il y a quelqu'un, si cette personne sera disposée à nous parler, à nous ouvrir la porte, à être accueillant ou pas du tout. Était-ce même à une porte que je frappais ou sur une planche posée contre un mur ?

Il y a plusieurs mois, une de mes voisines est allée en vacances en Bretagne. Elle m'a demandé si j'avais envie qu'elle me ramène quelque chose. Je lui ai demandé une bouteille d'eau de mer. C'est aussi quelque chose dont je me suis servie pendant la cérémonie. On dit « eau de mer », même quand il s'agit d'eau de l'océan atlantique, et non d'eau de la mer Méditerranée. C'est une bizarrerie du langage français. J'avais aussi un fond de bouteille d'eau de mer achetée en magasin bio. De nos jours, oui, on peut acheter de l'eau de mer dans certains magasins, ou sur des boutiques Internet (15-20 euros le litre). On appelle ça du « plasma de Quinton ». C'est de l'eau de mer puisée dans l'océan atlantique selon un procédé inventé par René Quinton, un français (1866-1925). Cette eau est puisée dans des zones où elle est particulièrement propre et dynamisée par des courants qui forment des tourbillons naturels (en grec : ἑλιξ, hélix!), et microfiltrée à froid. Elle est utilisée par voie interne, comme fortifiant et détoxifiant, ou par voie nasale (pour nettoyer le nez), en compresse, pour saler les aliments... Certains l'utilisent aussi par injection, en sous-cutané, pour traiter des pathologies ostéo-articulaires.

Pendant la cérémonie du 25 mars 2023, j'ai d'abord dû travailler sur ce qui m'a semblé être un fantôme, qui semblait attaché à une autre de mes voisines. Ma guide expliqua qu'on allait devoir faire le même travail qu'il y a environ 1 an, avec un autre fantôme : un travail de psychopompe, en demandant l'aide d'esprits puissants capables de faire ce travail (voir le chapitre sur le psychopompe). D'après ce que ma guide en a dit, il semble qu'il s'agissait d'un esprit très ancien et très récalcitrant, très désorganisateur. Le travail peinait à se faire et ma guide en arriva à utiliser la bouteille d'eau de mer offerte par ma voisine comme de l'eau bénite : elle en versa sur le perron et aussi par terre devant mon poêle à bois, où brûle le feu, ce qui figure le centre de mon cercle, dans ma cuisine. Et il fallu que je me tienne là, pieds nus dans la petite flaque d'eau de mer.

L'idée semblait être d'utiliser cette eau comme un prêtre exorciste se serait servi d'eau bénite. D'après ma guide, certains esprits très anciens ne comprennent que ce genre de langage : l'eau bénite et le noms de certains saints puissants, comme Sainte Jeanne d'Arc ou Saint Michel, qui pour ma guide est avant tout le Mont Saint Michel, le lieu, et pas l'archange. Je ne suis pas sûre de comprendre comment de l'eau, associée à l'invocation de Saint Michel peu fonctionner, peut-être soit comme un soin, qui apaise l'esprit, le neutralise, soit comme une sorte de véhicule qui le fait passer dans la lumière ?

C'est que toute créature vient du corps de Mr Ocean, toute créature peut y retourner, me dirait ma guide, et le Mont Saint Michel en connaît bien le chemin.

Quand j'invoque « Saint Michel », j'invoque un lieu baigné par l'océan, ainsi c'est un peu déjà comme d'invoquer l'océan.

Voilà donc que je me tenais dans ma cuisine, les pieds dans l'eau salée. Je pouvais sentir la différence avec l'eau douce. La sensation, de par la teneur en sel, était différente.

A ce moment-là, le travail de psychopompe fut fait. Le fantôme passa et c'est un autre esprit qui vint dans le cercle, l'esprit qui avait fait le travail de psychopompe. Et il était encore plus vieux et plus désorganisateur que le fantôme. C'était un esprit en colère. C'était un esprit qui maudissait les humains, c'était un esprit puissant qui apprenait très vite et qui ne souhaitait pas me rendre la vie facile.

J'essaye de reconstituer ce qui s'est passé avec des bribes de souvenirs confus. Ce qui se passe en cérémonie n'est pas toujours très linéaire, comme un récit doit forcément l'être, comme ce texte se tient bien sagement sur des lignes, chaque mot l'un après l'autre, dans un bel ordre bien compréhensible et bien droit. Parfois, ce qui se passe est comme un puzzle dont les pièces sont éparpillées sur le sol, elles bougent sans cesse et ce n'est que plus tard, dans les jours qui suivent, qu'on parvient à reconstituer les morceaux pour en faire une image à peu près complète.



Ainsi il fallut en quelque sorte que je me présente à Mr Ocean, que ma guide explique à travers ma bouche ce qu'elle était, ce que je suis, qu'elle trouve les bons mots, des mots avec de vieilles racines étymologiques, qu'elle explique le monde à un esprit qui semblait tout en ignorer, alors que les mots semblaient justement vouloir me fuir et que ma guide devait sans cesse en appeler à Speech, l'esprit maître du langage, pour qu'il l'assiste dans son travail.

C'est que la relation entre cet esprit et moi était inexistante. Il s'agissait de créer l'espace de la relation, de tisser du lien, à partir de mots, avec un esprit qui ne semblait pas très enclin à entrer en relation avec moi.

Je ne sais plus comment, petit à petit, je pris conscience que nous n'étions plus en train d'essayer d'exorciser ou de faire passer un fantôme, mais en train de parler à l'esprit de l'océan.

Il y eut un moment où la communication finit par s'établir. L'esprit de l'océan finit par réussir à comprendre quel genre de créature je suis, quel genre de travail je fais. Il commença à comprendre ma langue, et alors en quelques instants, il sut soudain la comprendre tout à fait.

Imaginez que vous puissiez passer 2500 ans sans que personne ne vous parle. Petit à petit, les langages que vous compreniez évoluent, changent, beaucoup disparaissent. Les gens qui vous traitaient correctement, voir même qui vous reverraient cessent de vous adresser la parole, cessent de vous regarder, tout le monde se met à vous traiter comme un fantôme et on en arrive même à vous battre assez souvent comme si vous étiez un sac de sable. Vous ne comprenez plus rien à rien et dire que vous êtes en colère est peu de chose, car vous êtes immense et votre colère fait littéralement, comme vous, le tour du monde.

C'est ainsi que j'en suis arrivée à discuter avec Mr Ocean, à lui expliquer qu'il a environ 4 milliard d'années, moi 46, et que je n'ai pas autant de temps devant moi que lui, que j'ai un travail à faire, et pas beaucoup de temps pour le faire car l'effét des Psilocybe est très court et la 6ème extinction de masse a commencé. Bien sûr, il n'a pas de bouche pour parler. Ses pensées me sont parvenues sous la forme de mots ou d'images dans ma tête, de sensations dans mon corps. A un moment, je me tenais dans cette petite flaque d'eau de mer, dans ma cuisine, je sentis que le sel me brûlait un peu et cela me fit penser à l'Amazonie qui est de plus en plus souvent sujette à de gigantesques feux, puis cela me fit penser aux diètes qu'on fait dans des centres de retraite d'Ayahuasca, en Amazonie, retraites pendant lesquelles on ne doit pas manger de sel.

J'ai cru comprendre que cela tient l'esprit de l'océan éloigné, que les ayahuasqueros s'en méfient, peut-être parce qu'ils ont compris que c'est un esprit puissant qui nous maudit ?

Ou bien peut-être qui nous maudissait ?

Peut-être suis-je parvenue à expliquer suffisamment de choses pour qu'il comprenne que ce ne sont pas tous les humains qui le maltraitent, que beaucoup d'entre nous souhaitent le protéger, en prendre soin, que ce sont seulement certains d'entre nous qui s'arrogent le droit d'y causer des désastres.

Le mot désastre vient du grec ancien δυσ- [dys], qui marque une idée de difficulté, de malheur, et de ἄστρον, ástron, [ástron] (bien prononcer le « n »!), « constellation, astre », ce qui peut se traduire par mauvais astre.

De délicates poussière d'étoiles, nous devenons aussi calamiteux que l'astéroïde d'environ 10 kilomètres de large qui a probablement mené à la disparition des dinosaures, il y a environ 66 millions d'années. Le cratère laissé par l'impact est celui de Chicxulub (chixsulube). La Terre a cicatrisé de l'impact qui semble être responsable de la disparition de 75% des espèces qui vivaient à l'époque.

Comment la Terre cicatrisera-t-elle de nous ?

**Conclusion :** ce chapitre sur les Ancêtres me donnent bien de la peine. Plus j'écris, plus j'apprends de choses pour pouvoir te les expliquer, plus j'ai la sensation que mon ignorance augmente et qu'elle est d'une immensité effrayante.

De nos jours en France, dans les écoles, les enfants peinent à apprendre à lire, écrire et compter. J'ai entendu un professeur de philosophie, Loïc Chaigneau, raconter que des élèves de 16-17 ans, en classe de Terminale, au moment de passer leur Baccalauréat, peinent à écrire d'une façon intelligible (source:

<https://www.youtube.com/watch?v=XVflGIOVOcI&t=26s>). L'administration trompe les enfants et les adolescents sur leurs capacités en leur donnant des notes meilleures que celles qu'ils méritent. L'administration a décidé que, à l'école, les plus jeunes ne doivent même plus être notés. On évalue la qualité de leur travail avec 3 ou 4 couleurs (rouge pour mauvais, orange pour moyen, vert pour bien, parfois vert + pour très bien). Ainsi des jeunes de 18 ans obtiennent le Baccalauréat alors qu'ils savent à peine lire et écrire.

Restera-t-il encore des gens capables de lire ce livre dans 50 ans ?

Combien d'enfants, aujourd'hui savent des choses simples, par exemple que les insectes sont essentiels à la vie sur Terre ? Que le plancton est essentiel à la vie sur Terre ?

Et combien d'adultes le savent ?

Est-ce que les humains qui le savent vont avoir le temps de l'enseigner à tous ceux qui l'ignorent, avant que toutes ces créatures ne disparaissent, avant qu'il ne soit trop tard pour les protéger ?

Aujourd'hui en France, des agriculteurs sont persuadés qu'il est impossible de nourrir le pays sans se servir de pesticides, d'insecticides, de fongicides, alors ils continuent à en épandre plus ou moins généreusement. Ces produits les intoxiquent, eux et leurs voisins, stérilisent la terre, détruisent des milliards de créatures, contaminent la nourriture, les sols, les rivières, les nappes phréatiques... Des scientifiques expliquent que c'est une calamité pour tout le monde. Le gouvernement et l'administration continuent à autoriser les épandages.

Bientôt, d'ici 10, 20 ou 50 ans, nous n'aurons plus assez de pétrole ni de gaz pour fabriquer ces poisons. Mais restera-t-il encore des insectes ? Les sols pourront-ils être régénérés ? L'eau douce, s'il en reste, pourra-t-elle être dépolluée ? Les humains ne seront-ils pas tous devenus malades au-delà de toute possibilité de guérison, empoisonnés par les fruits de leur propre ignorance ?

Hier, j'ai appris que l'État français, notre gouvernement, notre Président de la République Emmanuel Macron, envisagent d'échanger de l'eau douce contre des hydrocarbures (gaz et pétrole). Il serait question d'envoyer chaque année l'équivalent d'un an de consommation d'eau douce, par bateau, en Arabie Saoudite (source : le Sénateur français Alain Houpert, dans une interview à Sud Radio, avril 2023), alors que nous venons de subir une sécheresse en plein hiver. Des entreprises comme Nestlé, dirigée par le germano-américain Ulf Marck Schneider, puisent de l'eau douce dans les nappes phréatiques pour en faire de l'eau en bouteille, vendue très chère, en partie déjà à l'étranger (les eaux de Vittel, Evian, Vichy...). Ces nappes phréatiques sont déjà en train d'être épuisées.

Voilà où nous en sommes.

Si la France finit par se désertifier, restera-t-il beaucoup de rats ou de fourmis capables de survivre dans un désert ? Je parle des rats et des fourmis car j'ai appris que ce sont des peuples puissants, probablement très en colère contre les humains, à cause de la façon dont les humains s'accaparent, empoisonnent et détruisent tant de terre.

Des humains savent se comporter correctement avec les autres créatures. Nous avons besoin de beaucoup de professeurs comme eux. Nous avons aussi besoin que les enfants et les adultes soient en capacité d'apprendre, car les meilleurs professeurs du monde ne peuvent rien enseigner à des personnes incapables d'apprendre, à des personnes rendus débiles par la toxicité de l'environnement (voir le chapitre sur la Purification).

Je crois que les esprits ont leur part à jouer dans ce défi. Je crois que des esprits comme certains Hounds (Scripta, Teach, Speech, Senilia, Tend, Truth..., voir le chapitre sur les Hounds), ou Mr Ocean, peuvent nous aider à apprendre vite et bien les choses essentielles. Je crois qu'ils peuvent aider à transmettre l'information, à lui donner de la puissance et aider les humains à l'entendre.

Les créatures en colère contre les humains peuvent aussi nous aider, peut-être en se protégeant de nous, sans toute fois nous maudire ? En nous considérant comme ce que nous sommes : des enfants malades qu'il faut soit guérir et enseigner, soit éviter ?

Peut-être faudrait-il neutraliser radicalement les plus malades d'entre nous, comme on euthanasie un animal malade, avec compassion ? Les bouddhistes parlent d'acte de « libération », ou de « sublimation », qui consiste à tuer avec compassion des êtres qui nuisent systématiquement à la communauté (en tibétain : bsgral ba ou sgrol ba). C'est une information que j'ai apprise dans le livre de Nicholas Breeze Wood, « Walking with the Tiger ». Nous savons comment tuer un animal, ou un tique (parasite) sans qu'il souffre. Nous serions capable de tuer d'autres humains sans qu'ils souffrent, comme par exemple les pédocriminels et les criminels de guerre.

En tout cas, nous maudire, c'est mettre de l'huile sur le feu. Je crois que nous maudire aggrave notre ignorance, notre aveuglement, notre stupidité, notre malveillance.

Peut-être que les esprits bienveillants peuvent contribuer à enseigner les choses les plus vitales aux humains ?

Comme par exemple celle-ci :

- Il est crucial de prendre le plus grand soin de l'eau, de la terre, du phytoplancton et des insectes.
- Il est crucial d'élever des bêtes comme le faisaient nos ancêtres, en les mettant dans les prés plutôt que dans des hangars.
- Il est crucial de produire de la nourriture, sans empoisonner la terre, l'air et l'eau, en arrêtant de gaspiller le tiers de ce qui est produit, en arrêtant de se servir de la terre pour produire des tomates en hiver, ou des aliments tellement transformés par des machines qu'ils détraquent notre corps.
- Il est crucial de boucler le cycle du phosphore en transformant les excréments humains en engrais pour l'agriculture.
- Il est crucial d'apprendre à vivre sans voitures, sans jets privés, urgent de devenir capable de vivre comme Hésiode, là où nous sommes nés, en y trouvant subsistance, joie, honneur, santé et sagesse, sans chercher à parcourir le monde en tous sens, en le dévorant comme des nuées de criquets.

Ce qu'on appelle actuellement agriculture biologique, agriculture régénératrice, permaculture, réensauvagement, agroécologie, agroforesterie, sont riches de techniques qui permettent de nourrir les humains en prenant soin de la Vie, passée, présente et à venir.

*S'il vous plaît, esprits bienveillants, bénissez les humains et enseignez aux humains à mieux se comporter.*

*Please, benevolent spirits, bless humans and teach humans better ways.*

*S'il te plaît, Mr Océan, bénis les humains et enseigne aux humains à mieux se comporter.*

*Please, Mr Ocean, bless humans and teach humans better ways.  
S'il te plaît, Mr Océan, enseigne-moi vite de meilleures manières.  
Please, Mr Ocean, quickly teach me better ways.*

## Les animaux humains

Je souhaite parler des humains en tant qu'animaux, car c'est ce que nous sommes : des animaux comme les autres, et trop de gens ont tendance à l'oublier. Trop d'humains se considèrent comme en dehors du reste : pour eux, il y a les humains d'un côté et la « nature » de l'autre. La « nature », de notre point de vue d'occidental, c'est tout ce qui est non-humain : ni humain, ni création humaine. Pourtant, en réalité, physiologiquement, nous ne sommes rien d'autre que des animaux, des mammifères appartenant à la famille des grands singes. Nous sommes des morceaux de nature en mouvement.

D'après nos scientifiques actuels, les ancêtres des humains étaient des primates parmi d'autres primates, grands singes parmi les grands singes, apparus en Afrique il y a environ 7 millions d'années. Ces ancêtres-là, nous les appelons hominidés. Comme les grands singes actuels (chimpanzés, gorilles, orangs-outans), ils vivaient dans la jungle. Ils se nourrissaient de feuilles vertes, de fruits, d'insectes, de petits mammifères. Ils vivaient en petites tribus. Certains scientifiques pensent qu'ils étaient un peu plus curieux que les autres, un peu plus ingénieux, créatifs, ce qui expliquerait leur tendance à développer l'utilisation d'outils. Un chimpanzé sait se servir d'un caillou pour casser une noix. Un hominidé, lui, il y a peut-être environ 3,3 millions d'années (site de Lomekwi 3, Kenya), eu l'idée de frapper deux pierres ensemble pour en faire un outil plus tranchant, puis, au fil des millénaires, les hominidés perfectionnèrent leur technique. Plus tard, il y a 400 000 ans, voir peut-être même plus (il y a 790 000 ans, site de Gesher Benot Ya, en Israël) les hominidés apprirent aussi à faire du feu. En Australie, certains oiseaux savent propager le feu, en transportant une branche enflammée dans les airs, pour propager le feu plus loin et forcer leurs proies à fuir de leur cachette, pour pouvoir les chasser. Mais seuls les humains savent allumer un feu volontairement et le faire brûler à un endroit bien précis, sans que le feu ne s'échappe plus loin. Un feu qui s'allume et reste en place, sans orage ni foudre, cela signale en général la présence d'un humain.

Comme beaucoup d'autres créatures, tous les grands singes sont aujourd'hui en danger d'extinction. Quand je dis cela, on comprend « les chimpanzés, les gorilles, les orangs-outans », alors qu'il faudrait ajouter « et les humains ! ». Car à force de tout détruire et de tout empoisonner autour de nous, c'est la survie de toute notre espèce que nous compromettons sur le long terme, pas seulement celle des autres.

Les humains sont les seuls animaux à pouvoir tout détruire et tout empoisonner sur leur passage. Ils sont aussi les seuls à pouvoir fabriquer une atèle ou un plâtre pour réparer une jambe cassée.

Ici et maintenant, la survie du clan humain est compromise par nos tendances destructrices et tout praticien chamanisant aurait sérieusement intérêt à s'en préoccuper : le praticien doit viser à la survie de tout le clan, pas juste à celle d'individus isolés. Aujourd'hui, la plupart des praticiens s'occupent de prendre soin d'individus qui leur demandent des soins, or les humains sont des animaux grégaires : ils sont incapables de survivre seuls sur le long terme, ils ont besoin de faire partie d'un clan sain pour être eux-même en bonne santé. Et puis quelle genre de guérison pourront espérer les humains quand tous les insectes pollinisateurs auront disparu et que plus rien de comestible pour l'humain ne fructifiera ?

Mais l'individualisme fait parti de notre maladie : moi et mes proches, voilà ce qui passe en premier et ce qui finit par occulter tout le reste, même chez beaucoup de praticiens, alors que la survie de moi et de mes proches dépend entièrement de la bonne santé de tout le clan, et des relations entre le clan et le reste de la « nature ».

**Les humains incarnés** : toi, moi, tous les autres humains dont le corps est actuellement animé.

En cérémonie, il est possible d'accéder à de l'information concernant les personnes présentes ou absentes. Le praticien peut travailler sur l'harmonisation de ses relations avec d'autres personnes. Il a le droit de travailler sur sa relation avec une personne, même quand cette personne en ignore tout : le praticien travaille uniquement sur sa part de la relation (pas la part de l'autre personne), c'est à dire ce qui tisse la moitié de la relation. Il peut bénir des gens présents ou absents, etc... Voir la partie sur le Travail, pour plus de détails sur ce qu'un praticien peut faire pour/avec un humain incarné.

**Les défunts** : Je crois que si un défunt nous apparaît, si nous parvenons à le contacter, c'est qu'il a échoué à « passer », à moins qu'il ne s'agisse d'un Ancêtre (voir le chapitre sur les Ancêtres). Quand un humain meurt, je crois qu'il est censé passer ailleurs, dans ce qu'on appelle « Au-delà », ou « Lumière ». J'ignore où exactement. Ensuite, je crois qu'il est parfois autorisé à revenir, ou à rester sur cette planète, parmi nous, en Ancêtre. Tous les défunts ne deviennent pas des Ancêtres.

Un défunt qui s'attarde a tendance à créer des perturbations autour de lui, de ses proches, de son voisinage. Sa

présence crée une dissonance, alors qu'un Ancêtre a une influence bénéfique. L'influence d'un défunt sera néfaste même s'il était quelqu'un de bien quand il était encore incarné.

Un défunt peut être l'esprit d'un fœtus avorté. Beaucoup de gens croient qu'un fœtus n'a pas d'esprit, qu'il ne mérite pas de cérémonie lorsqu'on décide de mettre fin à son existence, ou bien lorsqu'il y a une fausse-couche. Pourtant, beaucoup de femmes ressentent un sentiment de deuil lorsque leur grossesse arrive à terme prématurément et que l'embryon ou le fœtus meurt, d'une façon ou d'une autre. Je crois que toute chose créée est dotée d'un esprit, et qu'ainsi, même un embryon d'être humain qui ne ressemble pas encore à un bébé devrait être considéré comme un esprit à part entière.

**Les fantômes :** Les fantômes sont un genre de défunts humains que je souhaite mettre à part, car ils sont des influences particulièrement néfastes, ils génèrent des perturbations plus graves que la moyenne. Ils sont comme des tumeurs malignes faites de cellules qui ont dégénéré et qui ne ressemblent plus du tout à une cellule saine. Ils ont été humain, mais leur nature les rapproche de ce qu'on appelle communément un « démon » : une entité qui ne peut faire que du mal, qui a atteint un stade de dégénérescence telle qu'elle ne peut guérir, comme une tumeur cancéreuse maligne.

Je ne crois pas en l'existence des démons dans le sens chrétien du terme (anges déchus). Je crois que les fantômes sont ce qu'on appelle dans de nombreuses cultures des « démons » et que, parfois, beaucoup d'humains sont capable de se comporter en démon de leur vivant.

Si je peux comparer un défunt égaré, coincé dans notre monde, à un ciel gris très sombre ou à un orage de puissance moyenne, le fantôme, lui, est à comparer à une grosse tornade, ou bien à un cyclone qui stationne au-dessus d'une famille. Un orage peut casser la branche d'un arbre. La tornade peut arracher toute une maison. Je crois qu'une famille hantée par un fantôme aura tendance à être une famille à suicides, à maladies psychiatriques graves (psychoses) et à accidents violents et étranges.

Je crois que ces fantômes, à l'origine, pourraient avoir été des humains très malades sur le plan psychiatrique, ce qu'on appelle aujourd'hui des psychopathes ou des sociopathes (troubles de la personnalité anti-sociale) : des personnes qui ont assassiné, violé, torturé d'autres êtres humains et/ou des animaux non-humains. De leur vivant, ils sont plus ou moins conscients de faire le mal et après leur mort, surtout si personne ne prie pour leur passage, ils sont susceptible de rester parmi nous, par peur de la « lumière », qu'ils croient être les Enfers, où ils n'ont aucune envie d'aller.

Petit à petit, un défunt de ce genre va dégénérer. Il ne sait faire que le mal. C'est toute l'information qu'il est capable de transmettre autour de lui, et plus il influence son environnement, ses proches, de façon néfaste, plus il génère de malheur et de souffrance, plus il dégénère et gagne en puissance. Petit à petit, il devient ce que j'appelle un fantôme.

Si le praticien est confronté à ce genre d'esprit, je crois que c'est le signe qu'il a déjà atteint un certain niveau de compétence et que ses esprits protecteurs lui permettent de s'y confronter.

Le travail de psychopompe s'impose dans ce cas et nécessitera probablement l'aide d'alliés puissants (voir le chapitre sur le travail de psychopompe).

**Les ancêtres :** les plus sages d'entre nous, après leur décès, restent parfois dans notre monde, en esprits gardiens, ou guides.

Voir le chapitre sur les Ancêtres.

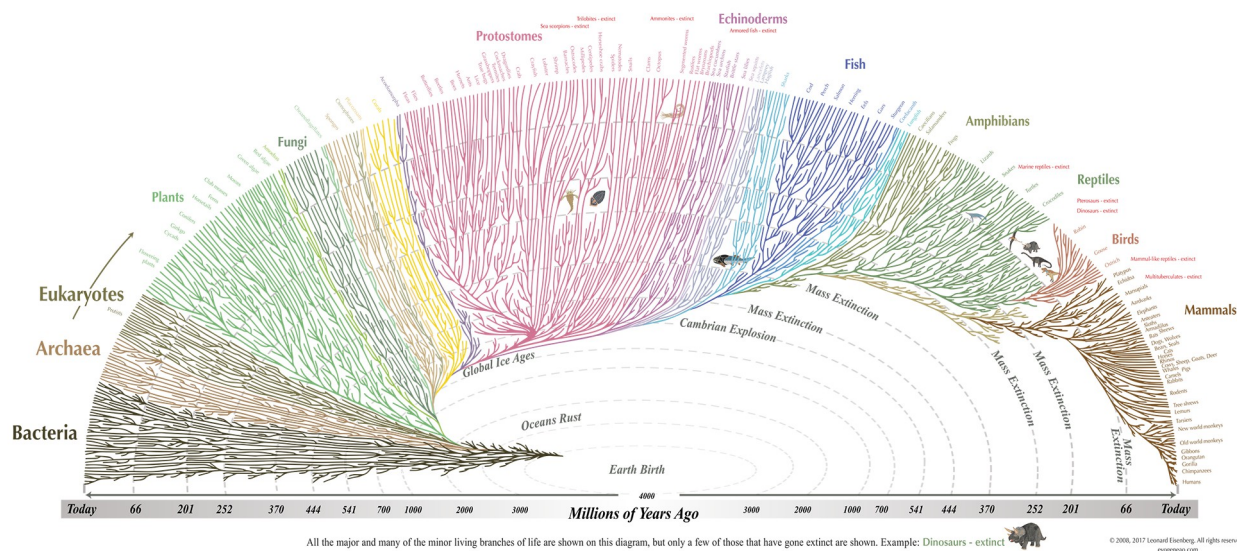
## Les animaux non-humains

**Définition :** La planète est une maison pleine d'esprits. Des milliards de milliards de créatures ont peuplé le monde ces 3,8 derniers milliards d'années. Le schéma ci-joint montre l'arbre généalogique de toutes ces créatures. Il montre que nous appartenons tous à la même famille. Chacune de ces créatures est un esprit. Ces esprits ne disparaissent pas toujours quand leur corps meurt. La planète Terre est leur maison, une maison pleine d'esprits, et certains sont extrêmement anciens. Les esprits non-incarnés sont autant chez eux sur cette planète que toi et moi et ils ont le droit et l'envie de participer aux événements qui concernent leur famille, dont toi et moi faisons parti. Le rôle du praticien est de faciliter et d'améliorer la communication, la compréhension et la coopération de tous ces esprits entre eux, pour que nous puissions travailler ensemble, apprendre les uns des autres, nous amuser ensemble, nous prodiguer des soins et de l'amour, servir la Vie.

« *May we all tend at Life* », écrit ma guide ici : puissions nous tous prendre soin de la Vie.

Les mots « animal, animaux » font référence dans ce livre à toutes les formes de vie à base-carbone qui existent ou ont existé sur cette planète et qui ne sont ni des micro-organismes (bactéries, archées, certains protistes, etc.), ni des

champignons (mycélium), ni des plantes, ni des hominidés (humains). Cela va des insectes et des crustacés minuscules qui vivent dans le sol ou au fond des océans, jusqu'aux éléphants et aux baleines.



**Premiers contacts, premiers apprentissages :** Certains des premiers esprits que j'ai contacté étaient des moutons : les esprits des moutons dont les peaux ont servi à fabriquer mon manteau, acheté en 2017 pour pouvoir travailler dehors le soir. Peu après avoir acheté le manteau en juin 2017, je lui avais consacré du temps pour l'harmoniser pendant ce que j'appelais alors des sessions de travail sous psilocybe. J'avais déjà compris que, parfois, des esprits restent attachés à des vêtements en matière animale et qu'il convient de les contacter pour les rassurer, les apaiser et les libérer. Un vêtement porteur d'esprits mécontents peut avoir une influence néfaste sur mon corps et l'empêcher de se réchauffer correctement.

Il m'avait semblé percevoir un troupeau de brebis, des femelles qui auraient aimé avoir plus de bébés, qui étaient tristes de ne pas en avoir eu d'avantage, des brebis qui aimaient faire tout ensemble : manger ensemble, se réchauffer ensemble, avoir des bébés... Ressentir leur solidarité et leur tristesse m'avait fait beaucoup pleurer. Je leur avait expliqué à quoi je destinais le manteau et il semble qu'elles aient eu envie de rester. Je les appelle « Ladies », « dames » en français. Il nous est arrivé de communiquer pendant une cérémonie : j'avais eu la sensation que mon manteau se resserrait inconfortablement autour de moi. J'avais demandé ce qui se passait et elles m'avaient fait comprendre, à travers des images dans ma tête et des sensations, que la proximité du feu leur faisait peur. Alors je leur avais expliqué le feu, et qu'elle ne craignait rien, que j'en avais besoin pour me réchauffer. Elle m'avait aussi expliqué qu'elles préféraient passer du temps sur un sol qui n'a jamais été modifié par l'être humain, jamais remué, plutôt que sur un sol qui a connu la pelleuse. Les sols naturels sont plus sains sur le plan « énergétique », ou électromagnétique. Parfois, quand il fait beau, avant une cérémonie, je laisse mon manteau dans l'herbe au soleil pendant quelques heures, de préférence sur un bout de terrain qui n'a jamais été remué par l'humain, pour faire plaisir aux Ladies.

Mettre un objet sur ce genre de sol peut aussi être un bon moyen de purification, pour les choses qui ne peuvent pas être lavées facilement.

**Histoire et préhistoire:** Bien sûr, mes relations avec les animaux sont bien plus anciennes que cela et ne sont pas qu'une affaire de généalogie : toute ma vie est liée à celles des animaux. Déjà dans le ventre de ma mère, j'étais nourrie de ce qu'elle mangeait : œufs, viande, laitages... Mon corps est en relation avec les animaux depuis toujours. Depuis leurs origines, les humains se nourrissent d'autres animaux. Cela a façonné notre génétique, notre physiologie, notre morphologie, notre culture, notre histoire... Au tout début de notre histoire, à l'époque des premiers hominidés, il y a 7 millions d'années, nous mangions des fruits, des feuilles vertes, des insectes, des charognes, des petits mammifères, puis des gros, en perfectionnant notre capacité à chasser... Puis, il y a quelques dizaines de milliers d'années, nous sommes devenus éleveurs. Dans mon pays, nous n'avons plus besoin de chasser pour survivre. Ma maison est entourée de pâtures où paissent très paisiblement des vaches, des bœufs et taureaux Charolais qui sont élevés pour leur viande. Un peu plus loin, il y a des chèvres élevées pour leur lait, quelques autres vaches Jersiaises élevées aussi pour leur lait, et des poules élevées pour leurs œufs. Je mange presque tous les jours des œufs et du fromage de chèvre au lait cru, et du porc qui vient d'un peu plus loin. Ces animaux font parti de mes plus proches voisins, avec le geais, les corbeaux, les pies, les merles et les lézards. J'aime beaucoup passer du temps en compagnie des lézards, sur mon perron. Je passe plus de temps avec eux qu'avec tous mes

voisins humains réunis. Je peux dire aux lézards que je les trouve beaux, sans que cela ne provoque de quiproquos, sans qu'ils interprètent ça comme une tentative de séduction.

Depuis des milliers d'années, nous nous habillons de peaux et de fibres animales. Je suis ici, vivante, parce que tous mes ancêtres ont survécus assez longtemps pour se reproduire, grâce à des animaux, à leur viande, à leur laine, à leur chaleur... Il y a environ 100-150 ans, certains de mes ancêtres vivaient encore dans des fermes du Jura, réchauffés un peu en hiver par la chaleur des vaches à l'étable.

Au fil des siècles, les humains ont développés leur médecine. Ils ont appris à fabriquer des médicaments complexes, au lieu d'herbes (plantes et champignons). Ils ont appris à faire des médicaments avec des substances d'origine animale. Certains de ces produits n'avaient en réalité aucune efficacité thérapeutique, d'autres fonctionnaient vraiment.

Dans l'Antiquité, jusqu'au XIX<sup>ème</sup> siècle, en Europe, le remède appelé « la thériaque » contenait par exemple de la chaire de vipère. On croyait que cette chaire de serpent venimeux pouvait agir contre toute maladie, ce qui était complètement faux. Beaucoup de vipères ont été massacrées pour rien, pour des croyances.

Comment leur demander pardon ? En disant, avec Cœur : « *Toutes les vipères sont bénies et elles sont libres, de retour ici et maintenant* ». Voir le chapitre Libérer les Spellbound.

En Chine, on trouvait des remèdes à base de bile de différents animaux, qui peuvent vraiment aider le système digestif à mieux fonctionner, ce qui est essentiel à la santé. Encore aujourd'hui, il existe des remèdes qui contiennent de la bile de bœuf lyophilisée (séchée), sous forme de poudre, en gélules. J'en ai parfois pris, elle stimule bien le transit (péristaltisme), aide à la digestion des graisses, et cette poudre reste porteuse de l'esprit du troupeau de bovins. En cérémonie, si j'en tiens un peu dans la main, il peut m'aider à me réchauffer, j'ignore comment exactement.

Tout comme l'esprit d'un animal peut rester attaché, en lien, avec sa laine, sa peau, sa viande, il peut rester lié aux médicaments fabriqués grâce à son corps, et nous influencer à travers ces substances quand nous les utilisons, un peu comme mon manteau peut sembler rétrécir quand mes « Ladies » sont effrayées.

**Médecine animale :** De nos jours, la fabrication des médicaments est encore beaucoup liée aux animaux : certains médicaments sont fabriqués à l'aide de cellules animales, et tous sont systématiquement testés sur des animaux avant d'être donnés à des humains. Ces animaux dits « de laboratoire » vivent en cage sous des lumières artificielles. Ils naissent, vivent, souffrent et meurent en cage, en esclaves. Ils sont élevés uniquement pour les expériences scientifiques, et sont presque systématiquement tués au cours de ces expériences.

Certains de ces médicaments fabriqués à l'aide de produits animaux sont appelés « vaccins ». Ils visent à immuniser les humains contre certaines maladies potentiellement dangereuses. Par exemple, certains contiennent des virus (inactivés) qui ont été cultivés dans des cellules animales. Le virus est ensuite inactivé et le vaccin est « purifié » des éléments animaux, mais jamais tout à fait correctement. Ces vaccins sont injectés très tôt dans le corps des bébés humains. Le système immunitaire de l'humain est donc très tôt confronté à des protéines ou traces de protéines d'animaux, de bactéries ou d'insectes, et le système immunitaire a beaucoup de mémoire. Ainsi, même les humains adultes qui décident de ne plus manger d'aliments d'origine animale restent comme porteurs de mémoires d'animaux, dans leur corps, en relation physiologique avec les singes, les rats, les souris, les chiens... qui ont été utilisés pour fabriquer ces substances, dont l'innocuité pour les humains est d'ailleurs discutable. Il se pourrait par exemple que si ces vaccins nous immunisent contre certaines maladies, ils perturbent notre système immunitaire de telle façon que nous souffrons d'avantage d'allergies, de maladies auto-immunes ou d'inflammation chronique, ce qui nous rend toujours plus malades (voir par exemple le documentaire de la chaîne de télévision franco-germanique Arte, réalisé par Anne Georget : « Des vaccins et des hommes », diffusé en octobre 2022).

Au niveau chamanique, on peut donc dire que nos médicaments, comme notre nourriture, sont porteurs d'esprits d'animaux de laboratoires et d'élevage. Les esprits de tous ces animaux, après avoir passé toute leur vie enfermés, en servitude, restent comme attachés à des particules de leur corps disséminés dans le corps de milliards d'humains, où ils restent en quelque sorte comme coincés, sans rien y comprendre. Les humains restent sans le savoir sous l'influence d'une grande détresse, d'une grande confusion qui n'est pas la leur et je crois que cela nous perturbe beaucoup, sur le plan physiologique, psychologique et spirituel. Quand je vois comment la population reste passive face aux événements en cours, j'ai l'impression de voir des animaux enfermés, malades et incapables de bouger. Je crois que, à travers les médicaments, les vaccins, et les aliments d'origine animale (animaux élevés en hangar, en cage...), nous restons sous l'influence de ce que nous faisons subir aux animaux d'élevage et de laboratoire : ce que nous leur faisons, cela nous imprègne. Nous leur apprenons à être esclave, alors ils nous transmettent comment nous comporter en esclaves.

On ne peut enseigner que ce que l'on connaît, ou croit savoir. Pour atténuer l'influence néfastes de ces esprits, il est important de les bénir, de les libérer, de les réinformer.

La première fois que j'ai travaillé sur les vaccins et les médicaments que j'avais pris par le passé, j'ai entr'aperçu des informations qui m'ont tant horrifiée que je me suis empressée de dire aux esprits que je percevais qu'ils étaient libres.

J'ai aussi dit cette phrase : « *I call onto the Jungle !* » (en anglais : [ 'dʒʌŋgl]). Ce n'était pas le résultat d'une réflexion de ma part. C'est ma guide qui parlait. C'était comme un appel au secours : la situation était telle qu'elle s'en remettait à un pouvoir bien plus grand que le sien.

Ma guide réclamait justice et elle en appelait à plus puissant qu'elle : la « Nature », avec sa loi, sa justice. Que justice soit faite à ces créatures utilisées par l'humain pour des raisons aussi égoïstes et stupides.

La Jungle, est un mot d'origine Sanskrit. Il a des racines étymologiques puissantes. La Jungle, c'est la Nature indomptée, jamais modifiée par l'humain. C'est un esprit d'une très grande intelligence et d'une grande résilience. Elle est capable d'engloutir des cités entières, de les faire disparaître des cartes et des mémoires, lorsque ceux qui ont construit ces cités ont trop longtemps abusé de leur propre pouvoir.

En pratique : A l'occasion d'un travail dédié aux animaux avec lesquels on est en relation, on peut aussi dire par exemple : « *A toutes les créatures qui ont été torturées pour fabriquer les médicaments auxquels mon corps a été exposé, à tous les esprits qui ont contribué à me nourrir, quels qu'ils soient, je suis désolée, vous êtes libres, vous êtes bénis et plein de bénédiction, vous êtes de retour dans le Temps, ici et maintenant* ».

Voir le chapitre Libérer les Ensorcélés.

Le nombre colossal d'animaux sacrifiés pour les expériences de laboratoire, pour la création de médicaments est source de souffrances de bien des façons. Ces animaux ont des vies terribles, tout cela pour que de plus en plus d'humains puissent détruire toujours plus de forêts, de rivières, de prairies... Les médicaments ainsi créés ont aussi des effets néfastes, qu'on appelle « effets adverses », très réels et tangibles (stipulés par les fabricants).

Notre mode de vie nous rend malade et on espère aller mieux non pas en changeant de mode de vie mais en avalant quelques pilules. Nous aussi nous avons tendance à vivre comme des animaux en cage, enfermés souvent dans des maisons ou des appartements, dans des villes surpeuplées, sous des lumières artificielles, alors que nous avons besoin de la lumière du soleil pour aller bien. Quand nous vivons en ville et/ou en immeuble, nous sommes comme des poules en cage, qui vivent les unes sur les autres, urinent et défèquent les unes sur les autres, meurent les unes sur les autres, sans jamais voir le soleil ni un vers de terre, nourries avec des aliments industriels de mauvaise qualité, plus ou moins malades, agressives ou déprimées, etc... Une poule, pour être en bonne santé, doit vivre dans un poulailler bien entretenu et doit pouvoir se promener librement toute la journée dans les prés, avec les pattes dans l'herbe et le bec plein d'insectes et de vers.

La plupart des médicaments sont produits à base de produits pétroliers, au cours de processus de fabrication qui génèrent beaucoup de déchets toxiques pour tout le monde, beaucoup d'effets « adverses » sous la forme de poisons pour l'environnement, pour la faune et la flore. Si cela c'est développé ainsi, c'est que ces médicaments peuvent être vendus chers et enrichir les fabricants et les marchands, comme la thériaque jadis.

Un singe ou un rat enfermé dans une cage ne peut pas comprendre tout ça. Personne ne lui explique qu'il contribue à une œuvre dont les objectifs sont souvent absurdes, car :

1° les scientifiques qui font ces expériences sont en général convaincus qu'ils agissent pour le bien de l'humanité et que l'humain en vaut la peine, alors que s'ils sortaient un peu de leur laboratoire, ils verraient que nous sommes en train de tout détruire ce qu'il y a de plus précieux (la Vie, pour résumer),

2° ces expériences sont parfois elles-mêmes complètement absurdes : on cherche par exemple à évaluer la toxicité d'une substance alimentaire qu'on peut ingérer, comme le glutamate de sodium, en l'injectant dans le ventre des rats (injection intrapéritonéale), ou bien en leur donnant des doses massives de cette substance par gavage, sans aucun rapport avec les quantités auxquelles on est exposé au quotidien, un peu comme si je cherchais à évaluer la dangerosité du sel (chlorure de sodium) en vous en donnant 200 grammes tous les jours ;

3° 90% des médicaments testés avec succès sur des animaux échouent à être efficaces chez des humains (ref. : Dr Syd Johnson, dans la vidéo Youtube « *Is animal research justified by human supremacy* », Tedx Talk, 2022).

Tout cela est-il intelligent, sensé?

*Le Dr Syd Johnson est bénie et pleine de bénédictions !*

*Dr Syd Johnson is blessed and full of blessings !*

De toutes sortes de façon, nous sommes en train de commettre un holocauste et les scientifiques cherchent à prolonger la vie des bourreaux.

Le singe et le rat souffrent de ne jamais voir le soleil, de ne jamais être libre, et meurent des effets des substances qu'on teste sur eux, ou ils ne vont pas trop mal mais il vont quand même être euthanasiés pour qu'on puisse les disséquer, analyser leurs organes et s'assurer qu'ils allaient bien. Ils ne comprennent pas pourquoi on les enferme, pourquoi on leur fait ça.

Je l'explique un peu ici en partie pour eux, qui sont liés à moi en esprit, pour que, maintenant, ils puissent comprendre, comprendre toute l'absurdité qu'a été leur vie, leur souffrance, leur mort, pour que des humains qui

tombent malade à cause d'une hygiène déplorable puissent vivre un peu plus longtemps et détruire un peu plus de lacs, de rivières, de forêts... J'explique tout ça pour que, lorsque je le lirai à voix haute, ils comprennent bien qu'ils sont bénis et libres et que c'est leur nature et leur droit d'être libres.

Vous trouvez peut-être que je me répète, mais imaginiez que vous soyez un des rats ou des singes de cette histoire. Vous aussi, vous auriez la sensation que l'histoire se répète, depuis des générations.

*Petits singes, petits rats, et tous les autres animaux, je suis désolée, vous êtes bénis, vous êtes libres, vous êtes de retour dans le Temps, ici et maintenant.*

*Little monkeys, little rats, and all other animals, I'm sorry, you're blessed, you're free, you're back in time.*

Peut-être que, à présent, leur esprit pourra aller murmurer des choses aux oreilles des scientifiques qui continuent à torturer des animaux pour des raisons absurdes et égocentriques. Je souhaite qu'il y ait d'avantage de scientifiques qui expliquent aux humains que ce sont nos mode de vie qui nous rendent malade, qu'on peut étudier les maladies et créer des remèdes autrement qu'en faisant des expériences cruelles sur les animaux.

Et c'est pour ça que j'apprends à utiliser les plantes médicinales et les champignons, ceux qui poussent tous seuls dans la nature, ou ceux qu'on peut cultiver : pour apprendre à me soigner et à soigner les gens à la juste mesure, pour que nous obtenions juste la part de guérison à laquelle nous avons droit. Je souhaite que les humains cessent de voler leur part de liberté, de santé, de vie, de guérison, à toutes les autres créatures.

La part que nous leur volons, c'est une part maudite.

Les humains peuvent coopérer avec les non-humains, de bien des façons propices à la santé et à la prospérité de tous, au lieu de les voler. Élever un cochon dans des conditions correctes, en plain air, lui donner à manger tous les jours une nourriture de qualité adaptée à ses besoins, le protéger des prédateurs, lui donner un abris correct, parfois des soins, et une mort « propre » (en anglais : « *a clean death* », très important!), rapide et sans souffrance (abattage à la ferme), pour ensuite manger sa viande, une viande de qualité qui ne rendra aucun humain malade, cela peut être considéré comme un troc équitable. Les animaux non-humains connaissent et comprennent ce genre d'échange. Nous leur devons beaucoup. Je leur dois beaucoup, ainsi, une partie de mon travail leur est dédié, que ce soit mes cérémonies, mon quotidien, ce livre.

**Animaux professeurs :** Un de mes meilleurs professeurs a été le dernier chat que j'ai eu, Minou, que je surnommais « Nounou ». Je l'avais adopté en 2012, alors qu'il avait environ 2 ans. Il avait fini par réussir à me faire comprendre, pendant une cérémonie, que je devais lui trouver un autre nom plus digne. Lui, un grand mâle très costaud, n'avait rien de « mini ». Je me souviens encore comment il était assis là, à côté de moi, en me tournant le dos, visiblement mécontent, alors que je l'appelais pas ce petit nom. Il accepta d'être rebaptisé Feelh, qu'on peut aussi écrire Phil', avec un [i] long et en soufflant le [l] final, ce qui sonne un peu comme « Phiiila » (le [a] ne se prononce pas vraiment), de l'anglais « to feel » : sentir, ressentir, percevoir. Il percevait beaucoup de choses, mieux que moi, sans avoir à prendre des psilocybe. Il est le seul chat que j'ai adopté moi-même et dont j'ai été l'humaine à part entière (les autres chats avec lesquels j'ai vécu étaient les chats de la famille, ceux adoptés par mes parents, ou leur descendants). Il m'avait choisie autant que je l'avais adopté. J'étais son humaine, il était mon chat, quoi qu'il m'a aussi permis de prendre pleinement conscience que les êtres vivants sont libres et non les possessions des uns et des autres. Ainsi j'utilise un pronom possessif, « mon », uniquement par convention, non pour signifier un lien de propriété, d'avantage pour signifier une amitié. Il est décédé le 1er mars 2021, vers 7h30, sur mes genoux, dans le jardin de ma mère.

Une des premières choses qu'il m'a apprises, en 2012, alors que je n'avais encore aucune pratique chamanique, que je vivais seule en ville, dans un appartement en rez de chaussé, c'est à ne pas frapper les bêtes. A l'époque, son ancien propriétaire, qui finit par l'abandonner, le laissait souvent sur le parking de l'immeuble. J'avais invité Minou à entrer chez moi par une fenêtre, il commençait tout juste à explorer mon appartement quand je remarquais que, lui, non, il était hors de question de le frapper. Il y avait comme une sorte de « Non ! » qui s'était imposé dans mon esprit, la première fois que j'en avais eu l'idée. Avant lui, il m'était arrivé de frapper les chats de la famille quand j'étais en colère contre eux, quand ils miaulaient trop forts et trop longtemps ou quand ils faisaient une bêtise. J'étais parfois prise par la colère, de façon incontrôlable. Ça m'est arrivé d'être violente avec des chats (toute fois sans les blesser physiquement), au point que j'en ai honte et que je préférerais ne pas en parler. A l'époque, je mangeais encore des céréales, et je crois que ça contribue à nuire au contrôle de soi, à l'empathie et à la bienveillance. J'ai arrêté de manger du blé en 2011 et je crois que ça a pu faciliter l'apprentissage de la maîtrise de la colère, ça a contribué à la tempérer. En 9 ans avec Feelh, il m'est arrivé seulement 2 ou 3 fois de lui donner une petite tape, quand il m'avait fait vraiment trop mal en s'énervant contre moi.

*A tous les chats à qui j'ai fait du mal, je suis désolée, vous êtes bénis et vous êtes libres.*

Feelh m'a aussi beaucoup, beaucoup appris sur le Cœur, dont je parle dans un autre chapitre, un des outils majeur du praticien. Il m'a aussi appris des choses que je ne comprends pas encore tout à fait sur le travail de psychopompe, en me permettant de veiller sur son passage (en anglais : « *tend at his passing* »), au moment de sa mort. Quand je pense à Feelh, quand j'y pense vraiment, comme maintenant, que je m'attarde sur les souvenirs que



j'ai de lui, et sur sa présence en mon cœur, les larmes me viennent toujours un peu. C'est toujours un peu douloureux sur le plan psycho-émotionnel, mais c'est bon signe. La relation reste forte et thérapeutique. Il est toujours là. Nous restons en contact et mon cœur s'ouvre et respire un peu mieux.

*« Feelh, tu es béni et plein de bénédictions. Tu es libre. S'il te plaît, sois un bon ami.*

*Feelh, you're blessed and full of blessings. You're Free. Please, be a good friend. »*

Je peux toujours l'invoquer en cérémonie, quand je sens mon cœur flancher, quand je suis confrontée à une grande noirceur et que j'ai besoin d'un soutien amical. C'est lui qui m'a proposé de rester ainsi. Il est libre. Il me l'a proposé et il a fallu que j'ouvre mon cœur d'une façon particulière, comme pour l'agrandir un grand coup juste avant sa mort, comme pour en faire une chatière, un passage adapté à un chat. Ca a été une des choses les plus dures que j'ai faite, sur le plan psycho-émotionnel. J'ai un peu eu la sensation d'une opération à cœur ouvert sans anesthésie, une opération qui continue à me permettre d'avoir un cœur qui respire mieux au quotidien.

**Chamanisme et chasse :** Comme je l'ai déjà expliqué (c'est important), en Occident, nous n'avons plus besoin de chasser pour survivre. Nous élevons des animaux pour leur viande, nous n'avons plus besoin de la viande de gibier. Pourtant nous continuons à chasser, alors que le gibier se fait de plus en plus rare et que nous élevons toujours plus de poules, de chèvres, de cochons et de vaches. Nous élevons même des sangliers et des faisans, pour les relâcher juste avant que la période de la chasse commence, ou pour les chasser à l'intérieur de grands enclos. Ces animaux d'élevage ont tendance à rester sans bouger quand ils voient des humains. C'est plus facile de les viser, surtout avec des armes puissantes équipées de viseurs. On chasse « pour le plaisir », ou bien pour protéger nos cultures, pour « réguler » des populations d'herbivores sauvages qui ne sont plus régulées par les loups ni par les lynx, puisque nous avons supprimés presque tous les loups et presque tous les lynx.

En 2018, des scientifiques ont estimé que les 7,6 milliards d'êtres humains qui vivaient à l'époque (ce chiffre a augmenté depuis) représentaient 0,01% de la « biomasse » mondiale (biomasse : poids de toute les formes de vie à base-carbone/ADN). Les bactéries représentaient 13% du poids de la biomasse restante, les plantes 82%, le reste (mycélium, mammifères, poissons, insectes...) représente donc seulement 5% de la biomasse.

Selon une estimation récente, cette biomasse est constituée d'environ 8,7 millions d'espèces différentes (animaux, plantes, champignons, insectes, bactéries...).

Depuis l'aube de nos civilisations, nous avons détruit 83% des mammifères sauvages et la moitié des plantes. 60% des mammifères sont des animaux d'élevage, 36% sont des humains, 4% sont des animaux sauvages. 70% des oiseaux sont des oiseaux d'élevage (référence : The biomass distribution on Earth, par Bar-On, Phillips, Milo). Et ces chiffres continuent d'évoluer, au fur et à mesure que les humains se multiplient, qu'ils multiplient leurs animaux d'élevage et de compagnie (chiens, chats...), et que le gibier diminue...

Jadis, une partie du travail du chamane consistait à aider le clan à trouver de la nourriture : gibier, fruits, plantes, eau potable... Une partie de son travail consistait à entretenir les relations entre les esprits animaux humains et les esprits animaux non-humains, afin que ces relations soient justes et pérennes, afin que les populations des uns et des autres soient fertiles sans excès.

Il y a environ 2000 ans, en Europe, petit à petit, les chamanes ont disparu. En Grèce, il a subsisté ce souvenir de l'importance de l'esprit de la chasse sous la forme de la déesse de la chasse : Artémis, ou plutôt Ar'ktémis, qui devint Diane dans le panthéon des dieux romains, et dont le souvenir existe toujours aujourd'hui. Le début de son nom [Ar'k] sonne un peu comme le bruit que fait un animal qui ouvre la gueule, quand il s'apprête à mordre.

Il s'agit d'un esprit bien réel, une « Hound », quoi qu'elle n'ait absolument pas forme humaine. Elle a fait l'objet de tant de sortilèges au fil des millénaires et de tant d'oubli, qu'elle a besoin d'être beaucoup bénie et informée de ce qui se passe afin de pouvoir à nouveau œuvrer pour le bien commun :

*« Ar'ktémis, tu es bénie et pleine de bénédictions. L'être humain a détruit presque tout le gibier et continue de le chasser, alors qu'il n'a plus besoin de cette viande. Les chasseurs sont pleins de la viande d'animaux d'élevage qu'ils achètent dans des magasins. Ar'ktémis, s'il te plaît, protège le gibier ».*

L'être humain détruit même des animaux dont il ne mange pas la viande. Par exemple, ses filets de pêche détruisent des dauphins et des tortues. Dans les îles Féroé, des dauphins sont massacrés chaque années, sans aucune raison si ce n'est le respect aveugle de la « tradition »... En ce moment, en France, dans le massif du Bargy, en Haute-Savoie, on abat des bouquetins, au prétexte de protéger les troupeaux de vaches d'une maladie que certains bouquetins peuvent leur transmettre (la brucellose). On les abat sans savoir s'ils sont sains ou pas, ce qui est particulièrement absurde.

**Conclusion :** les humains répandent des quantités énormes de poisons dans l'air, le sol, et l'eau. Ils empoisonnent toute la maison qu'est la planète et tous ceux qui y vivent. Partout, des déchets plastique se transforment en débris minuscules et toxiques. Les pesticides et herbicides sont répandus partout sur les sols, se diffusent dans les rivières. Des médicaments consommés par les humains, qu'ils éliminent par leurs excréments, se retrouvent aussi dans les rivières, puis dans les océans... Tous ces poisons perturbent le fonctionnement des organismes vivants à base-

carbone/ADN. On les appellent des « perturbateurs endocriniens » (perturbateurs des hormones, de la fertilité) et petit à petit toutes les créatures deviennent de moins en moins fertiles.

Que faire, au niveau chamanique ? La Fertilité (en anglais : « Fertility ») est une Hound. On peut dire : « *Fertility, you're blessed and you're Free, you're Back in Time* ».

Il y a de moins en moins d'animaux sauvages, et ils sont de moins en moins fertiles. L'humain a provoqué la sixième extinction de masse. A terme, c'est la disparition de nous tous, animaux humains et non-humains, qui se dessine à l'horizon.

D'un côté, des destructions aveugles et absurdes, de l'autre des empoisonnements... Et tout cela, à terme, menace la survie des animaux humains. Et que font les chamanes d'aujourd'hui ? S'en soucient-ils ?

## Les Hounds

« **Hound** », [haʊnd] : mot anglais, d'origine germanique, qui a plus de mille ans. En anglais, il signifie actuellement « chien de chasse ». C'est le nom que mon esprit-guide donne à certains esprits non-humains. Pour elle, « hound » signifie « chien de travail particulièrement puissant ». Les chiens descendent de loups domestiqués. Il y a sept cents ans, le mot « hund », en vieil anglais, était le mot utilisé pour dire « canidé domestiqué ». Encore aujourd'hui, « Hund » en danois, suédois et allemand signifie aussi « Chien ».

A l'origine, les Hounds étaient des Esprits sauvages, apparus bien avant les humains, et les humains ont petit à petit appris à entrer en relation avec eux.

Ces Hounds ont pour « maître » non pas les humains mais la Vie. Ils ont pour mission de servir et de protéger la Vie, un peu comme notre système immunitaire a pour mission de protéger notre corps des parasites, des infections, des toxines. Ils sont chacun maître d'un domaine de compétence propre aux êtres vivants – les êtres vivants à base-carbone, c'est à dire les êtres vivants dotés d'un ADN : insectes, bactéries, mammifères, plantes..., et tous les autres êtres vivants (morceaux de croûte terrestre, océan, planètes, étoiles...).

Les Hounds sont beaucoup plus anciens que les humains. Certains sont âgés de centaines de millions d'années. Ils sont probablement ce que les anciens appelaient des dieux et déesses, ou des Ancêtres. Ils sont peut-être à l'origine de ce que les adeptes des religions Yoruba, Candomblé et Umbanda appellent « orixás », des ancêtres divinisés. Au fil du temps, les humains en sont venus à les représenter sous forme humaine, mais ils ne sont pas du tout anthropomorphes. Certains semblent avoir une forme d'animal ou d'insectes primitif, d'autres n'ont peut-être pas de forme du tout.

Chaque être vivant détient une part d'eux, comme chaque être vivant détient une part d'oxygène ou d'eau. Nous sommes constitués d'oxygène et d'eau, ils sont une part de nous. Cependant, nous ne sommes rien sans eux, alors qu'ils n'ont aucun besoin de nous pour exister. L'eau et l'oxygène sont des individus à part entière qui nous prêtent une part d'eux, une part d'eux dont nous sommes responsables, pendant le temps que dure notre vie : si nous les empoisonnons, nous nous empoisonnons.

Pour que les affaires des humains soient en bon ordre, nous avons intérêt à informer les Hounds des événements et nous pouvons leur demander de l'aide, les prier, pour ce qui relève de leur domaine de compétence.

En France, et ailleurs en Occident, les Hounds ont été négligés, oubliés. Ils ont courus librement, comme des chiens fous qui seraient retournés à la vie sauvage de façon désordonnée, sans la sagesse et l'instinct des bêtes sauvages qui respectent toujours certaines règles. Le loup, en meute, ne tue jamais pour rien, contrairement au chien errant. Ces Hounds ont beaucoup souffert des mauvaises intentions des humains, de sortilèges, bien intentionnés ou pas, de malédictions, d'oublis, de mépris, de haine. Tous ceux que j'ai découverts à ce jour, sous la guidance de mon esprit-guide, étaient « spellbound », c'est à dire ensorcellés, et rendus malades par ces sortilèges. Ces sortilèges les tenaient comme enfermés en cage, les yeux bandés, ignorant ce qui se passait autour. Leur comportement et leur influence étaient donc forcément plus ou moins néfastes.

Pour être en bon termes avec eux et pour qu'ils se portent bien, pour qu'ils régissent correctement leurs affaires, qui sont aussi les nôtres, nous devons penser à les bénir :

*Tous les Hounds sont bénis, libres et de retour dans le Temps, ici et maintenant.*

*All Hounds are blessed, Free and Back in Time, here and now.*

Nous pouvons leur faire des requêtes, les prier, plaider notre cause au près d'eux, ils écouteront si notre intention vient du Cœur, si elle est alignée sur le bien commun, sur les intérêts de la Vie, mais nous devons nous abstenir de chercher à les ensorceler à notre avantage.

### Les Hounds et leur domaine de compétence :

Cette liste pourrait être incomplète. A chacun d'y réfléchir et d'y remédier au besoin !

Hunger ['hʌŋgə] : de l'anglais « hunger » : la faim. Esprit maître de la faim, de l'appétit. Il apprécie beaucoup les truffes psilocybe et peut avoir tendance à se les approprier, ce qui en diminue fortement les effets.

Sleep [sli:p] : de l'anglais « sleep » : le sommeil, verbe « to sleep » : dormir. Esprit maître du sommeil. Appelé Hypnos dans la Grèce antique. Notre mode de vie moderne l'offense beaucoup et il ne peut plus nous servir aussi bien qu'avant.

Fertility [fɜ:'tɪlɪtɪ] : de l'anglais « fertility » : la fertilité. Esprit maîtresse de la fertilité, de la reproduction

Eileithia [ili:θia] : Du grec Εἰλειθυία, déesse grecque de la maternité. Esprit maîtresse de la naissance, de l'accouchement.

Desire [dɪ'zaɪə] : de l'anglais « desire » : le désir. Esprit maître du désir, de l'envie, de l'attachement, de l'attrance.

Scilla/Death ['sɪ:lə] : de l'anglais « death » : la Mort ; origine de Scilla : inconnue. Une ombre qui fuit notre champ de vision quand on est en bonne santé.

Heala ['hi:lə] : du verbe anglais « to heal » : guérir, soigner. Esprit maîtresse de la guérison qui survient spontanément, sans soins particuliers.

Senilia ou Memoria [se'nɪliə/ memər'jə] : du français « sénile », du latin « senilis » : relatif aux personnes âgées (mot dont le sens n'est pas forcément péjoratif), ou « mémoire ». Esprit maîtresse de la mémoire, de la capacité à se souvenir.

Pain [peɪn] : de l'anglais « pain » : la peine, la douleur. Esprit maître de la douleur, la peine, le chagrin.

Army ['ɑ:mɪ] : de l'anglais « army » : l'armée. Esprit maître des forces de défense de la communauté, maître des forces armées au service de la communauté, en particulier des personnes incapables de se défendre elles-mêmes (enfants, personnes âgées, personnes handicapées...). Peut aider à traduire les langages étrangers. Imaginez une fourmis géante de cinq mètres de haut.

Law [lɔ:] : de l'anglais « law » : la loi. Esprit maître de la loi, la justice, les règlements. Nous avons tous une part de lui, c'est à dire une part de droits et de devoirs. Imaginez un rhinocéros laineux.

Power ['paʊə] : de l'anglais « power » : le pouvoir. Esprit maître du pouvoir, la capacité à mener la communauté (en anglais : to lead). Imaginez un léopard.

Trickster ['trɪkstə] : de l'anglais « trick » : tour (de magie), astuce, triche, artifice. Esprit maître de la triche, des tours, des astuces, le farceur, le mensonge, la dissimulation, le silence, la tromperie. Le renard et le mulot doivent savoir se jouer des tours et se dissimuler pour survivre. Mépriser ces compétences est une grave erreur. Le praticien en aura parfois besoin.

Artemis ['ɑ:ktemɪs] : de la déesse grecque Artémis, dont le nom pourrait être dérivé du grec ἄρκτος (árktos) : « l'ourse ». Esprit maîtresse de la chasse, du gibier.

Déméter ['demɛtər] : de la déesse grecque de l'agriculture. Esprit maîtresse de l'agriculture (cultures, élevages...).

Tech/Tek [tɛk] : Esprit maître des technologies, des outils, des plus rudimentaires aux plus complexes.

Scither/Disease ['sɪðər] : de l'anglais « disease » : maladie, « scither » : origine incertaine, peut-être de l'anglais « scythe » : la faux (pour faucher de l'herbe). Esprit maître des maladies, les infections, les épidémies, les cancers... Très grosse hyène primitive.

Al Chimia/Al Kimia [ɑl'kɪmiə] : de l'arabe « al-kīmiyā » : chimie, art de faire de l'or. Esprit maîtresse des soins élaborés (atèles, médicaments...).

Hierarchy [jɛr'ɑ:kɪ] : du mot anglais « hierarchy » : la hiérarchie. Esprit maître de la hiérarchie au sein d'un groupe d'animaux.

Scripta ['skɪptə] : Esprit maîtresse de l'écriture, le dessin, les arts picturaux.

Speech ['spi:tʃ] : de l'anglais « speech » : langage, parole. Esprit maître du langage, des langues, de la communication

Musica ['muzɪkə] : Esprit maîtresse de la musique.

Money ['mʌni] : de l'anglais « money » : l'argent. Esprit maître de l'argent, de la monnaie.

Trade [tɹeɪd] : de l'anglais « trade » : le commerce. Esprit maître du commerce, des échanges, du troc, de l'économie.

Mathematica [mæ'temətɪkə] : Esprit maître des mathématiques, des nombres, de la capacité à compter.

Sapienza [sə'pjɛntsə] : de l'italien « sapienza », latin « sapientia » : la sagesse. Esprit maîtresse de la science, des connaissances.

Work [wɜ:k] : de l'anglais « work » : le travail. Esprit maître du travail, de l'activité productive

Joy [dʒɔɪ] : de l'anglais « joy » : la joie. Esprit maîtresse de la joie

Bravery ['breɪvəri] : de l'anglais « bravery » : courage. Esprit maître du courage, de la capacité à affronter la peur.

Anger ['æŋgə] : de l'anglais « anger » : la colère. Esprit maîtresse de la colère, de la rage, de la haine.

Unity ['ju:nɪtɪ] : de l'anglais « unity » : unité. Esprit maître de l'unité, de la solidarité.

Tend [tend] : du verbe anglais « to tend » : prendre soin, s'occuper de quelqu'un ou quelque chose. Esprit maître de la capacité à prendre soin de soi et des autres, avec tendresse, comme une femme instruite et aimante prend soin de son enfant, comme le jardinier prend soin de sa terre, sans pesticides ni matières plastique.

Fear [fɪ:ə] : de l'anglais « fear » : la peur. Esprit maîtresse de la peur, celle qui nous permet d'échapper au danger.

Peace [pi:s] : de l'anglais « peace » : la paix. Esprit maître de la paix, shalom en hébreux.

Shame [ʃeɪm] : du mot anglais « shame » : la honte. Esprit maître de la honte, quand on a commis une erreur  
Guilt [ɡɪlt] : du mot anglais « guilt », la culpabilité. Esprit maîtresse de la culpabilité, quand on a fait du tort à quelqu'un, volontairement ou involontairement.

Gamma [ˈɡɑːmə] : de l'anglais « game » : le jeu. Esprit maître du jeu, de l'amusement, du fun, de l'humour.

Ecstasy [ˈɛkstəsi] : de l'anglais « ecstasy » : l'extase. Esprit maîtresse de l'extase spontanée (grâce, maladie...) ou provoquée volontairement (danse, musique, champignons, alcool...), l'ivresse, s'enivrer, être « high » (anglais pour « perché »). Certains animaux consomment des fruits fermentés (alcool), les dauphins jouent avec les poissons-globes afin de s'enivrer de leur toxines psychoactives..., afin d'accéder à des états de conscience modifiés, par jeu, pour le bien-être...

Wish [wɪʃ] : de l'anglais « wish », verbe « to wish » : le vœux, le souhait, souhaiter. Esprit maître des souhaits, de l'espoir, des prières.

### **Comment invoquer un Hound ?**

Tout le monde peut prier un Hound mais seulement quelques uns peuvent les invoquer. Les Hounds répondent à l'esprit-guide ou à l'humain guidé par l'esprit-guide. Un humain seul ne peut pas les invoquer. L'invocation des Hounds est une prérogative des guides qui agissent à travers certains humains.

Invoquer un esprit mène à pouvoir dialoguer avec lui, en sa présence, alors que la prière est comme une lettre qu'on envoie à quelqu'un.

A l'exception d'Army, tous les Hounds peuvent être invoqués en répétant leurs nom à voix haute, à plusieurs reprises, avec l'intention de les appeler.

On peut s'aider d'un objet, comme support de l'attention, comme aide à la concentration, par exemple un téléphone portable posé sur l'autel, quand on souhaite invoquer Tech (un téléphone portable éteint, de préférence).

Nulle besoin de crier, un murmure peut suffire, tant qu'il est prononcé clairement, avec Cœur, dans le silence de la nuit.

Pour appeler Army, je dois me tenir debout, avoir mon bâton et ma dague dans la main droite (la dague est une obligation, pour protection). Si un consultant est présent, il doit aussi avoir une dague dans la main droite, pour protection. Je tend mon bras gauche en l'air, aussi haut que possible, comme pour tendre mes plumes de rapaces à la hauteur de la gueule d'une fourmi géante de cinq mètres de haut, et je tourne la tête loin vers la droite, comme pour détourner le regard loin de lui. Quand il répond et approche, j'ai souvent la sensation que son champ énergétique descend lentement le long de mon bras gauche. Je dis « Stop » quand je sens que cette influence se rapproche de mon Cœur, et je baisse alors très lentement le bras gauche. J'ai souvent la sensation que si je le laissais faire d'avantage, j'aurais peut-être accès à une masse d'information énorme et horrifiante. Le praticien ne doit pas chercher à tout savoir. Il doit avant tout protéger sa santé mentale.

Army, Law, Trickster et Sither ne doivent être invoqués que pour des raisons vraiment sérieuses, pas juste pour discuter, ou par curiosité. Ils font parti des Esprits potentiellement très dangereux pour le praticien.

La requête qu'on leur fait, et les arguments qui la justifient et qu'on souhaite leur présenter, doivent être préparés avant la cérémonie.

Plus cette requête est brève, mieux c'est, pour épargner leur temps, notre énergie (invoquer un esprit puissant est toujours énergivore), et par marque de respect.

Le Trickster fait parti des Esprits avec lesquels il vaut mieux éviter de discuter. Si on souhaite qu'il nous épargne, qu'il soit clément envers nous ou bien envers un requérant, on lui demande merci/miséricorde (« ask Mercy »). On lui témoigne de la merci pour en obtenir de lui. Avec lui, tout combat est perdu d'avance.

Nobody tricks the Trickster.

Les Hounds, lorsqu'ils sont abusés, se retournent contre ceux qui ont abusés d'eux.

Une personne qui abuse du mensonge aura à souffrir du mensonge d'autrui.

Une personne qui abuse du Jeu finira par y perdre.

Une personne qui abuse d'un médicament aura à souffrir de ses effets adverses.

Et cetera...

A chacun d'user des ces dons avec mesure.

## **Les esprits du sol, Land People, le Peuple de la Terre**

**Introduction :** J'avoue que j'ai quelques appréhensions à commencer ce chapitre, car l'un des esprits les plus puissants que je connaisse pour le moment est un esprit du sol : Gawula ['gaula], l'esprit du sol de mon pays, de l'endroit où j'habite. En principe, en français, le mot « esprit » est masculin. Quand bien même Gawula semble être un esprit de tempérament plutôt féminin, pour respecter la grammaire française, je devrais écrire « un esprit » et non pas « une esprit » quand je parle d'elle. Mais pour elle, par respect et révérence pour elle, qui est plus importante que la grammaire, je préfère faire une exception grammaticale et écrire « une esprit », ce qui sera intraduisible en anglais, puisque les noms anglais sont de genre neutre, c'est plus pratique : on dit « a spirit » pour parler de n'importe quel esprit, qu'il soit masculin ou féminin.

Oui, les esprits du sol semblent avoir un « genre ». Ils n'ont pas de sexe biologique (organes génitaux), mais il est possible que leur nature géophysique, entre autres au niveau électromagnétique, influence leur tempérament ainsi que la façon dont on les perçoit, ce qui conduit à les percevoir comme plutôt féminin ou masculin selon les cas. Je commence à rédiger ce chapitre le 25 novembre 2022. Pendant la précédente cérémonie, le 18 novembre, il y a une semaine, nous avons lu et corrigé le chapitre sur le Cœur. Quelques secondes après avoir lu le passage dans lequel Gawula est mentionnée, le stylo plume que Greta utilisait pour corriger, un stylo plume Lamy Logo à 30 euros, s'est soudain mis à fuir et il a tâché les pages à plusieurs endroits pendant les minutes qui ont suivi. Je n'avais jamais eu ce problème. Ce stylo se comportait tout à coup comme si je l'avais fait tomber, alors que je l'avais gardé soigneusement dans ma main tout du long.

Greta m'a expliqué que c'est l'excitation de Gawula qui a causé ce contrecoup au niveau physique. Quand Gawula est contente, c'est un peu comme quand un avion de chasse franchit le mur du son : ça fait un grand « Bang » qui fait trembler toute ma maison, qui a de gros murs en pierre de 60 centimètres d'épaisseur et une charpente en poutres en bois assez massive. Bien sûr, la comparaison est imparfaite, car pendant la précédente cérémonie, il n'y a pas eu de bruit perceptible par les voisins, il n'y a pas eu de vibrations que j'ai pu percevoir. Il y a eu des vibrations qui ont uniquement affecté la petite plume en acier inoxydable et délicate d'un stylo-plume dont le corps cylindrique est aussi en acier inoxydable. La forme et le matériau de l'objet pourrait avoir joué le rôle d'antenne.

Du type de métal d'une antenne dépend en partie les fréquences captées. L'acier inoxydable contient essentiellement du fer et du chrome. Quand les géobiologues parlent des réseaux Hartmann, Curry..., chaque réseau étant lié à un métal particulier, ils en parlent comme s'il s'agissait d'une sorte de grille physique, comme les mailles d'un filet de pêche, mais j'ai la sensation qu'ils parlent plutôt d'ondes électromagnétiques, de fréquences (sans le savoir?), pouvant être mieux captées à certains endroits en fonction de la nature du sol et de l'intention de la personne qui cherche à se « brancher » dessus. De mon point de vue, chaque métal est doté d'un « esprit », d'une personnalité, d'une fréquence, donc d'une influence potentielle sur l'individu qui interagit avec lui.

Bref, depuis, ce stylo n'écrit plus tout à fait comme avant. D'ailleurs je me demande si ça ne l'aurait pas amélioré un peu : le trait est un peu plus fin, ce qui n'est pas plus mal. Peut-être est-ce là une bénédiction, plus qu'un dommage ? Parfois, ce qui nous semble d'abord un soucis s'avère une bonne chose par la suite et le pouvoir de bénédiction d'un esprit de cette taille peut faire l'effet d'un massage shiatsu très brutal, d'abord douloureux, qui aura ensuite potentiellement des effets bénéfiques sur le long terme.

Cette anecdote témoigne aussi du fait que les manifestations d'un esprit du sol pourraient peut-être être mesurées par des outils de mesure très sensibles, comme en ont les géophysiciens. Ce sont des manifestations qui surviennent parfois, entre autres au cours de cérémonies, donc des géophysiciens auraient besoin de travailler en coopération avec des praticiens afin de pouvoir explorer le phénomène.

Quand nous lirons ce chapitre en cérémonie, nous devons faire attention d'éviter d'utiliser des objets trop fragiles, au cas où Gawula en aurait à nouveau une émotion forte... Quoi que tenir délicatement mes plumes de rapaces aide à la communication.

Gawula est un peu comme un énorme fauve, un peu plus grande que la France métropolitaine. Quand un lion apprivoisé est content de voir son gardien humain, il est susceptible de lui sauter dessus joyeusement et de lui déplacer une ou deux vertèbres sans le faire exprès. La comparaison est encore imparfaite : je ne dis pas que j'ai apprivoisé Gawula, je ne pense pas avoir ce niveau, ce talent, mais disons que nous apprenons à nous connaître et que, étant donné sa taille et étant donné la mienne, si elle trouve de l'intérêt à ce que je fais, elle doit faire attention à moi, au moins afin d'éviter de me mettre en morceaux.

Un esprit du sol de cette taille est capable de causer des blessures physiques aux humains, même sans le vouloir, juste en se condensant et en s'approchant un peu trop.

**Sage-femme pour esprit du sol :** la première fois que nous avons commencé à travailler sur, ou pour le sol, c'était pendant l'été 2018. Je me souviens que j'étais assise par terre, à côté du petit chalet où je séjournais, dans le Jura, un petit chalet qui appartient à ma mère, sur un terrain qui appartient à ma mère, près de La Pesse, un village où ont

vécu beaucoup de ses ancêtres paternels. Ma main était posée sur le sol et Greta avait dit « *Open up* » !

Moi, l'observatrice de tout cela, j'avais eu la sensation que j'étais comme une sage-femme qui œuvre à aider sa propre mère à accoucher. La femme enceinte, son ventre, c'était le sol.

Je n'y avais pas compris grand chose. Encore aujourd'hui, c'est un peu confus. Je sais juste que le dialogue avec le sol était perturbé à cet endroit précis car le socle rocheux a été gratté à la pelleuse. Le sol a été dérangé, offensé, si bien qu'il ne fonctionne pas comme il aurait dû, il ne m'entendait pas comme il aurait dû, de la même façon qu'on n'entend rien quand on est véhément de rage parce qu'un assassin vient de violer, torturer et découper en morceau les 12 personnes qu'on aime le plus au monde. L'image est un peu excessive, mais c'est pour bien illustrer ce qu'est une offense faite au sol, ainsi que le tempérament et le point de vue des esprits du sol.

C'est une impression récurrente que j'ai : le travail que je fais ressemble en partie au rôle de sage-femme, d'institutrice, de gouvernante... Une partie du travail consiste à aider une créature gigantesque à accoucher, autant qu'à contribuer à éduquer son ou ses enfants, un peu tout en même temps, ou bien l'un, puis l'autre, ou parfois inversement.

Non pas que Gawula soit un bébé ni une déesse anthropomorphe, ni même une déesse à la forme de mammifère, ni même une déesse tel que le concevrait un monothéiste ou un polythéiste. Je le répète : je ne connais pas de dieu ni de déesse, je ne connais que des esprits, plus ou moins puissants, selon leur taille, leur domaine de compétences, les circonstances...

Je raconte cela sous une autre forme, dans le récit « Bubulle, l'œuf cosmique », en annexe.

**Étymologie :** D'après ma guide, l'étymologie, c'est à dire la généalogie des mots, est chérie par les Land Spirits. Le mot que j'utilise le plus souvent pour m'adresser au sol, aux esprits du sol, c'est le mot anglais *ground* ['gɹaʊnd], que ma guide préfère prononcer [graʊnd], avec un [r] roulé. Ground vient du vieil anglais *grund*, « fond, fondation, surface de la terre », « abysse, Enfer », « fond de la mer », du Proto-Germanique (reconstitué) \**grundu-*, qui semble avoir signifié « endroit profond », aussi à l'origine du vieux frison, vieux saxon, danois, islandais et suédois *grund*, néerlandais *grond*, haut vieil allemand *grunt*, allemand *grund* : « sol, terre, fond ». Vieux norois *grunn* : « un endroit creux », *grund* : « champ, plaine », *grunnr* : « fond ». On ne trouve pas de mot apparenté en dehors du germanique (source : Etymoline.com).

Quand j'ignore comment se nomme les esprits du sol en-dessous de moi, ou quand je souhaite m'adresser à toute la croûte terrestre ou à tous les esprits du sol de façon indéterminée, je m'adresse simplement au « Ground ». En français, peut-être que le mot « Terre » pourrait convenir. Le mot français *sol*, emprunté au latin classique *solum*, dont le sens est un mélange de ceux de *ground* et de *land*, ne plaît pas trop à ma guide, il semble manquer de corps. Il m'arrive aussi d'utiliser le nom *Kernunnos, the Hornen God* [kɛrnunos ðə hɔːrnen goːd], pour nommer le sol en tant que croûte terrestre dans son ensemble. Quand je le prononce à voix haute, j'ai la sensation d'entendre le plus beau nom du monde et cela me fait toujours sourire de façon un peu béate. L'orthographe française actuelle *Cernunnos* vient de la retranscription du nom originel de ce dieux germanique par les romains, en latin, et je pense que c'est à rapprocher de la façon dont le mot anglais *celt*, prononcé [kelt] a été transcrit en français par le mot *celte*, prononcé [selt]. La racine de ce *Kernunnos* est à rapprocher de celle du mot *cairn*, prononcé [kɛrn] : qui désigne une tombe en forme de monticule, qui vient du gaélique *carn* et du gaulois *karnon*, qui signifie « corne », du proto-indo-européen reconstitué *ker-n-* qui aurait signifié « partie la plus haute du corps, corne ». On voit encore la proximité des mots anglais « horn » et « corne » en français, qui ont la même signification, ou encore *qeren* en hébreux biblique, *qorn* en arabe, *corna* en latin, *korn* en breton... Ma guide dit *hornen*, qui semble être du suédois. Cela signifie « cornu » en français, ou « horned » en anglais. Elle prononce le mot « god » avec un [o] fermé long – qui pourrait évoquer une « gaude » à un français (galette de farine de maïs) – et non pas à l'américaine, qui transforme presque le [o] en [a].

La croûte terrestre est en effet la partie la plus haute du sol quand on regarde un schéma en coupe de la planète, une croûte qui forme une excroissance dure à la surface du manteau, comme un crâne ou des cornes d'animaux. Je pense que l'image de la corne est à rapprocher de la forme des montagnes, ou des espèces de cornes que forme le champ électromagnétique terrestre au niveau des pôles.

La corne : la partie la plus haute et noble de l'animal.

J'utilise aussi parfois le mot *land*, également un mot d'origine germanique qui parle plutôt de territoire, d'un espace délimité par la géographie ou l'esprit humain plutôt que d'une matière, d'un élément.

Le noyau de la planète, lui, constitué principalement de fer, ma guide l'appelle *Hata* ['haːta], avec un [h] très soufflé (soufflé comme quand on veut mettre de la buée sur une vitre), guttural, et un premier [a] très long qui sonne à mi-chemin entre le [a] et le [o]. En anglais, le mot *hot*, qui signifie « chaud, flamboyant, fervent, excité », vient du vieil anglais *hat*, du Proto-Germanique (reconstitué) \**haita-* (prononcer ['harta], avec un h soufflé, comme en anglais, l'accent est mis sur le ha).

Alors que je lisais ce passage en cérémonie, Gawula devint très « haita ».



### **Des catégories d'esprits du sol :**

- Les montagnes, de Bibracta à Chomolungma (Mont Everest), en passant par Baianka (le Mont Blanc)...
- Les cours d'eau, le Rhin, la Seine, le Dniepr... Qui sont aussi comme des bras de Mr Ocean, qui n'est pas vraiment un esprit du sol !
- Les Swastika, ou lieux sacrés, centres énergétiques, comme des points d'acupuncture ou chakras : Notre-Dame de Paris (le sol à cet endroit, pas la construction elle-même), Ludgate Hill à Londres, Stonehenge, Bibracte..., les montagnes en général.
- Les Drak, vouivres et dragons, peut-être appelés naga dans d'autres cultures. Au moins certains d'entre eux sont des Ancêtres dinosaures : des esprits de dinosaures défunts.
- Les volcans et anciens volcans (et dyke ? Ils sont des intrusions de roche magmatique dans la croûte terrestre), qui sont susceptibles de se reconnaître encore en tant que « dwarf » [ 'dwɔ:rf ] (nains, mentionnés dans les Edda).
- Les Maîtres et Maîtresses des Lieux, ou esprits tutélaires. Un peu comme des chefs de village ou de pays, selon leur taille. Un dwarf ou une montagne peut être un esprit tutélaire.

**La maîtresse des lieux :** Je commence par parler de Gawula, l'une des Maîtresses du lieu où j'habite, ou plutôt Land Queen (terme qu'elle préfère), par révérence pour elle. Elle est un peu comme la Reine du territoire de la France métropolitaine. Je lui dois révérence si je souhaite pouvoir travailler. Si je l'offense, elle pourrait décider de me bloquer l'accès à d'autres esprits, ou bien permettre à tous les fantômes de la région de me tomber dessus, et la situation pourrait devenir dangereuse. Elle pourrait aussi décider de m'ignorer, de me tourner le dos, et à ce moment-là, je crois que je pourrai continuer à faire un petit travail très local, pour moi, ma famille, mes voisins, des clients..., mais je n'irai probablement pas beaucoup plus loin que ça. Je pourrais devenir populaire parmi les humains mais beaucoup d'esprits non-humains m'ignorerait et je serais dans l'incapacité de faire ce que j'appelle un travail au niveau national et parfois même international. J'aimerais savoir comment ça marche, mais je l'ignore. Il existe des esprits du sol de tailles variées, certains beaucoup plus petits que Gawula, certains plus grands.

Un esprit du sol est déterminé par sa taille, la nature de son corps, son âge, et sa puissance est relative à l'ensemble des relations qu'il tisse avec les autres. Un petit esprit du sol sur lequel on a posé notre maison pourra avoir plus d'impact sur notre vie qu'un esprit du sol puis puissant, mais lointain. Il peut s'agir d'un filon de minerai de fer dans une roche granitique, il peut s'agir d'un ancien pic rocheux très érodé âgé de 2 milliards d'années, qui affleure dans un ensemble rocheux beaucoup plus récent, il peut s'agir d'une montagne ou d'une colline, il peut s'agir d'un morceau de plaque tectonique délimité par des chaînes de montagnes (Alpes, Pyrénées...) et des rifts (comme le rift du Rhin)... Les uns auront quelques mètres ou quelques dizaines de mètres de diamètres en surface et quelques dizaines de mètres de profondeur, d'autres auront la taille d'un continent et beaucoup seront de taille intermédiaire entre ces deux extrêmes, avec des épaisseurs variant de quelques kilomètres à quelques dizaines de kilomètres. Enfin il y a aussi la croûte terrestre dans son ensemble, et le noyau de la planète, qui forment chacun une entité à part entière, et enfin la planète elle-même. Le manteau, lui, pourrait être comparé à une forteresse, un mur d'encerclement autour du noyau ; et le noyau, comme un trésor en son cœur.

Chacun de ces « corps » peut être défini au niveau géologique et est doté d'une signature spécifique au niveau géophysique (résistivité, composition, porosité, rayonnements électromagnétiques, autres rayonnements...). On peut parler d'eux en termes géologiques ou géophysiques, comme on peut parler du corps humains en termes biochimique ou biophysique. L'esprit, lui, est une combinaison de ces deux aspects et il peut persister après la disparition du corps.

Alors que je relis ce passage le soir du 12-13 janvier 2024, Gawula m'explique qu'elle est à la croûte terrestre ce que la proue est à un navire. Gawula est « *the Queen of the Land People. As Queen, she breeds queen* ».

**Gaïa** : L'esprit de la planète. Voir le chapitre sur Enseigner et être enseigné.

**Draks, dragons**: A l'endroit où est construite ma maison, il y a deux Draks [drak].

Au début de la rédaction de ce livre, je croyais que les draks étaient des esprits du sol, c'est à dire des esprits dont le corps est un morceau de croûte terrestre, ou bien qu'ils émanent de phénomènes géophysiques (courants d'eau souterrains...). C'est pourquoi je les ai classé ici. Depuis, ma compréhension d'eux a évolué et je crois plutôt qu'il s'agit d'esprits de dinosaures, de créatures disparues depuis longtemps, qui aiment à vivre nichés dans certains courants ou champs électromagnétiques qui émanent du sol. Il est possible qu'ils puissent se déplacer, mais qu'il répugnent à le faire, qu'ils aient besoin de conditions géophysiques particulières pour être en paix, pour « respirer » et pour, d'une certaine façon, continuer à vivre. Il est possible que, pour eux et le sol, on puisse parler de consubstantiation.

Les draks peuvent être considérés à la fois comme des esprits du sol, ou comme des Ancêtres.

Dans mon pays, il y a encore 100-150 ans, il n'était pas rare que des techniques de sourcellerie (géobiologie, geomancy, fengshui...), soient utilisées pour choisir le site de construction d'une maison ou d'une église. Je suppose que ma maison a été construite à cet endroit sciemment, par quelqu'un qui savait qu'il s'agissait d'un lieu propice. Personnellement, je trouve que c'est une maison idéale pour une « passeuse », pour quelqu'un qui doit parfois faire un travail de psychopompe, qui nécessite parfois l'aide d'esprits du sol tels que ceux qu'on trouve ici (voir le chapitre sur le psychopompe). Ils y demeurent, car ils s'y sentent bien, comme un oiseau choisit de faire son nid là où les conditions lui semblent les meilleures.

Chez moi, on trouve un drak mâle et une draka femelle, des esprits nichés sur un courant d'énergie à double flux : un flux monte vers le ciel, l'autre descend vers le noyau de la planète, comme un lieu de respiration de la terre, où le sol respire particulièrement bien et peut aider les animaux à respirer mieux qu'ailleurs. Le mâle aime le courant montant vers le ciel et m'est apparu de couleur bleu, la femelle préfère le courant descendant, qui pourrait avoir un effet antioxydant sur le plan biochimique (j'ignore comment, peut-être à la façon des ions négatifs qu'on trouve dans l'air près des cascades, des rivières...). Elle m'est apparue pendant ma première cérémonie dans cette maison, sous la forme d'une image dans ma tête. Je l'ai visualisée sous la forme d'un Tyrannosaure Rex rouge, un dinosaure, un des plus grand chasseur ayant vécu sur cette planète. Les dinosaures ont disparu il y a environ 66 millions d'années, au cours de la 5ème extinction de masse causée par un astéroïde. Je visualisai Draka [draka] comme une « big mama » T-Rex. Elle est un esprit qui peut conduire les esprits défunts à la Lumière (voir le chapitre sur le travail de Psychopompe). Un catholique, en voyant une telle image, pourrait croire qu'il s'agit d'un démon qui cherche à le dévorer, alors qu'il s'agit d'un esprit compatissant, dénué de dents et d'estomac, et que, la lumière du noyau de la planète, c'est le paradis du catholique !

*« Les Drak, les Vouivres sont bénis et pleins de bénédictions et ils sont libres !*

*Draks are blessed and full of blessings, and they're free ! »*

Au moment où j'ai visualisée Draka, j'étais assise sur le carrelage de ma cuisine, une main posée au sol, mon attention dirigée vers le sol. Voilà l'image qui a surgi dans ma tête : la tête d'un T-Rex rouge, vu de profil, et j'ai su qu'il s'agissait d'une femelle, une « maman », comme celle du film Jurassic Parc N°2, de Steven Spielberg, dans lequel les personnages recueillent un bébé T-Rex à la jambe cassée. Ils l'emmènent à leur campement et lui fabriquent un plâtre très ingénieux, qui pourra s'enlever spontanément et facilement quand la patte sera réparée. Puis, la maman T-Rex arrive et ils lui rendent le bébé, sans qu'elle ne les attaque (alors que, dans ce film, les T-Rex et les Velociraptors mangent presque tout le monde!).

Cette scène a l'avantage de montrer l'une des compétences humaines qui manque aux autres animaux : la traumatologie, l'art de soigner et guérir des blessures graves.

J'identifiai Draka comme une « maman », c'est à dire un esprit bienveillant compatissant, qui peut prendre soin des esprits des défunts comme le ferait une mère, pour veiller sur leur passage, pour leur permettre de naître « au-delà ».

Plus de 4 ans après ma première rencontre avec Draka alors que l'écriture de ce livre touchait à sa fin, au cours d'une cérémonie, Draka me montra comment, de son vivant, elle aimait avoir des bébés, comment elle aimait le lien qui se créait entre elle et sa progéniture.

Lorsque l'un de ses bébé était trop malade ou trop blessé pour pouvoir guérir, ou mal formé, elle faisait ce que beaucoup d'animaux carnivores font encore de nos jours : elle le mangeait ! Ainsi elle mettait fin rapidement aux souffrances d'une créature qui n'était pas viable, et qui, sans cela, aurait agonisé pendant des jours. Et ainsi, son petit retournait en elle, en son Cœur, et il allait à la lumière à travers son Cœur. C'est ainsi qu'elle a appris à prendre soin des esprits malades et qu'elle peut continuer à prendre soin des esprits défunts malades.

**Les Dwarves** ['dwo:vs] : Au singulier « dwarf » ['dwo:f]. En français, il faudrait que je parle ici des « nains », mais le mot est trop associé dans mon esprit à des humains de très petites tailles, ou bien aux nains du dessin animé



Blanche Neige, de Walt Disney, alors que je parle ici de rochers de la taille d'une maison ou d'un immeuble, voir même de volcans, peut-être aussi de ce que les géologues appellent des dykes (intrusion de magma dans la croûte terrestre)... Pas des humains de petites tailles ! Je préfère utiliser le mot anglais, qui signifie la même chose, mais qui sonne mieux et que les concernés préfèrent.

Il y a quelques semaines, en mars 2023, j'ai commencé à rendre visite à un rocher situé près du sommet du Haut du Mont, sur le versant Est de la colline, à environ 1,5km à l'Ouest de chez moi. Je l'avais découvert un peu plus d'an auparavant, en cherchant des amanites tue-mouche. Les premières fois que je me suis trouvée là, j'y ai senti une atmosphère un peu particulière, sans que je puisse en dire beaucoup plus que cela.

Au fur et à mesure que j'avance dans ma pratique, je prends de plus en plus conscience que si je souhaite que mon travail serve à quelque chose, si je souhaite qu'il ait un effet au-delà de ma cuisine, alors je me dois de trouver des alliés qui m'assistent dans ma tâche, qui m'aident à donner de la puissance à mon travail et à en diffuser les effets. Petit à petit, je prends conscience que certains lieux sont plus puissants que d'autres. Je connaissais la Pierre à la Wivre, à Bibracte, au sommet du Mont Beuvray, aussi appelé Theurot de la Wivre, qui est un ancien filon de lave volcanique (à vérifier). Ma guide ne dit pas « Bibracte », mais « Bibracta » [bi:br'akta], avec un premier b un peu chuinté, prononcé à mi-chemin entre le v et le b, avec un r roulé, avec l'accent mis sur le « acta ».

Je me suis demandée si des lieux de ce genre existent près de chez moi. J'ai commencé à chercher, en commençant par le seul rocher similaire que je connais, dont je m'étais déjà approchée. J'y avais déjà enlevé un peu de mousse, sur un bord, pour avoir un endroit sec où m'asseoir, probablement l'automne dernier, pendant l'une de mes cueillettes de champignons. Ce printemps, j'ai eu l'idée de dégager un peu plus la mousse et des ronces qui recouvraient le sommet. Je crois que je cherchais un coin de rocher où faire une petite offrande de lait, où verser du lait sans qu'il ne ruisselle tout de suite jusqu'en bas ou sans qu'il se perde dans l'humus. J'ai commencé à gratter un peu de mousse, à enlever une ou deux ronces et voilà que je me suis prise au jeu, que je me suis trouvée entraînée à enlever encore plus de mousse, de bois mort, de ronces et l'humus qui s'était accumulé à certains endroits. Pour la première fois, je me suis sentie entrer dans un léger état de transe, guidée, alors que je n'avais pris aucune substance psychoactive : il fallait que je dégage ce rocher, il était important que je le « réveille », car il peut faire office d'antenne et m'aider à relayer mes messages. J'en ai retenu que si ce genre de rocher disparaît sous la végétation, sous l'humus, les feuilles mortes, la mousse..., alors il s'endort, il se met pour ainsi dire en veille (comme un ordinateur), il ronfle.

Moi et ma guide avons besoin d'alliés bien réveillés.

Pendant la cérémonie du 4 mars 2023, ma guide a pris un moment pour contacter ce rocher. Depuis mon perron. J'ignore comment elle l'a contacté mais elle a établi le contact et lui a demandé par quel nom il souhaite être appelé, puisque c'est la requête que j'avais écrite sur la liste, le programme de la cérémonie : quel nom donner à ce rocher ? J'ai la sensation que le rocher pu percevoir les noms de nains que je connais et choisir parmi eux celui qui lui convenait le mieux.

La réponse fut « Oak'n Shield » [ooken ʃi:ld], le nom d'un nain qui figure dans les Edda. Par écrit, ma guide précisa : « rock people, anthropomorphized », pour expliquer que dans les mythes, les contes et légendes, on parle des nains comme s'ils étaient des personnes à deux bras et deux jambes, alors que ce sont des rochers, des morceaux de croûte terrestre dotés d'une individualité, d'une conscience. Ce sont des « rock people », les peuples des rochers, des êtres vivants ! En l'occurrence, ici, peut-être les vestiges d'un ancien volcan, d'une ancienne coulée de lave. Certains pensent que le Morvan ressemblait il y a très longtemps au Japon actuel, archipel d'îles volcaniques au milieu de l'océan.

La roche volcanique est faite de lave qui s'est transformée rapidement en pierre quand elle est arrivée à l'air libre, autrement dit à la lumière du soleil, comme les trolls des Edda, qui se transforment en pierre quand ils sont exposés au soleil... Quoi qu'il existe aussi une histoire de nain, dans les Edda, dans laquelle un nain, Alviss, est transformé en pierre par la lumière du soleil (Alvíssmál)... Certaines remontées magmatiques ont refroidi plus lentement, sans atteindre la surface.

Peu avant cette cérémonie, j'avais commencé à lire les Edda et à écouter des vidéos sur ce sujet, en particulier celles du Pr Jackson Crawford, sur Internet. La liste des noms de Dwarves figure dans la Völuspá. Certains de ces noms ont été repris et anglicisés par JR Tolkien, pour nommer certains de ces personnages : Gandalf, le magicien, et les nains du livre « Bilbon, le Hobbit » et « Le Seigneur des Anneaux ». Ces livres font parti de mes préférés. Je les ai lu pour la première fois il y a probablement plus de 20 ans.

Depuis, je retourne de temps en temps voir Oak'n Shield, pour continuer à le dégager. J'y ai laissé du lait une première fois et j'y remettrai du lait de temps en temps, ou de la bière. Partager un peu de notre nourriture avec lui est un bon moyen de lui montrer du respect et de la considération.

Je crois qu'on peut aussi demander des choses importantes à ce type de rocher, comme par exemple de favoriser la venue de la pluie en cas de sécheresse, comme en ce moment.

L'idée de faire une offrande de lait m'est venue de Nicholas Breeze Wood, auteur du livre « Walking with the tiger » : il a parfois parlé, sur Internet, des offrandes de lait ou de vodka qu'il fait aux esprits, dans son jardin.

J'ai trouvé un autre très grand rocher à l'entrée des gorges de la Canche : il surplombe la route de la Canche, en bordure de la forêt des foux, à un peu plus de 2 kilomètres à vol d'oiseau, au sud-ouest de ma maison. Il a probablement été raboté pour faire la place à la route des gorges de la Canche, quand elle a été créée et goudronnée (probablement afin de faire une voie d'accès au site du barrage de la Canche, qui a été construit entre 1918 et 1921). Pendant la cérémonie précédente, le 15 avril 2023, ma guide a demandé à Oak'n Shield de se mettre en contact avec cet autre rocher au-dessus de la Canche (à prononcer un peu comme le « Gange » ; [ˈkɑ̃ʃː], avec un k qui est comme soufflé, et un « an » qui ne se prononce pas vraiment à voix haute : il se chuchote). Il a demandé pourquoi. Il semble avoir trouvé la requête curieuse et cela a quelque peu contrarié ma guide.

Oak'n Shield m'est apparu comme un esprit très chevaleresque, mais peut-être est-il aussi d'un tempérament un peu bougon, soupe au lait. La prise de contact avec les « rock people » les plus proches de chez moi, ceux qui affluent et peuvent être « réveillés » est un travail en court, et établir des relations stables et constructives avec eux va probablement nécessiter que je développe d'avantage de diplomatie.

J'ai trouvé un autre de ces rochers à un peu plus de 1 kilomètre au sud-sud-est de chez moi à vol d'oiseau, près du lieu-dit « Le Roloin », dans un bois, encerclé de vieux arbres tombés, de ronce et de houx. Dessus, pousse du lierre et du chèvrefeuille. Lui aussi, je l'avais aperçu à travers les sapins, alors que je cherchais des champignons. Un autre rocher se trouve à 2 kilomètres au sud-est de ma maison. On y trouve la croix des Viollots, au-dessus du moulin. Un autre est situé à La Celle En Morvan, à environ 4 kilomètre au sud-est de chez moi. On y trouve aussi une croix catholique (un « calvaire »). Un autre lieu « relais » d'information pourrait être le Mont Robert, à un peu plus de 2 kilomètres à l'ouest-nord-ouest de chez moi.

C'est quelque chose de très étrange, pour une femme, de nos jours, de partir dans les bois avec une petite scie et une petite serfouette dans son sac, ou une bouteille de lait pour un rocher. Mes voisins me verraient, ils me prendraient pour une folle. Si ce livre est publié, j'ignore si les propriétaires des rochers seront bien contents de savoir que j'ai été chez eux pour gratter leur rocher. Légalement, je ne nuis à personne et, à ma connaissance, je ne fais rien d'illégal, en dehors de me promener sur une propriété privée non clôturée sans y avoir été autorisée. Enlever les ronces et l'humus d'un rocher ne figure sur aucune liste de choses illégales. Il ne s'agit pas de destruction ni de causer de dommages.

Je crois que des humains ont fait ce genre de choses par le passé. Je crois que je reproduis de vieilles pratiques oubliées, qui existent encore dans certaines cultures (offrandes aux esprits du sol, aux montagnes...). Je crois que faire une offrande de lait, ou d'alcool à un rocher, cela relève de la liberté de religion, qui est inscrite dans la Constitution française. La Constitution est loin d'être parfaite : je crois, comme Etienne Chouard, qu'elle devrait être réécrite par une assemblée constituante de citoyens tirés au sort, mais sur le point de la liberté de religion, je suis d'accord avec elle : je crois qu'on devrait être libre de pratiquer des rituels de ce genre, même ailleurs que chez nous, tant que le rituel ne cause aucun dommage. Dans l'idéal, je rêve de voir ces rochers complètement dégagés, sans arbres autour d'eux dans un rayon de 3-4 mètres, pour qu'on puisse facilement tourner autour. J'ai l'intuition que de pouvoir pratiquer une circumambulation complète autour du rocher pourrait avoir fait parti de rituels passés. Dans les églises catholiques, il existe un chemin de croix qui peut encourager le fidèle à faire le tour de l'église afin de prier devant chaque station du chemin, qui figure chaque étape du calvaire du Christ.

Sur Internet, on apprend que le mot « circumambulation » vient du latin *circum ambulatio*, c'est-à-dire « marche autour ». C'est « *une pratique magico-religieuse qui consiste à faire le tour d'un emplacement, d'un objet, d'une personne* » (dictionnaire Larousse). Elle existe encore dans de nombreuses religions et croyances, comme dans l'Islam, à la Mecque, autour de la Kaaba, ou dans le Bouddhisme, etc... Certains historiens pensent qu'il peut s'agir d'un rite imitant la rotation de la terre autour du soleil, mais beaucoup de peuples, par le passé, ignorait que la terre tourne autour du soleil.

Autour de chez moi, ces rochers sont situés à proximité de chemins de randonnée, mais pas à proximité immédiate. Ce que je trouve étrange, et dommage, c'est qu'on ait laissé la végétation les dissimuler. Depuis le rocher du Haut du Mont ou celui du Roloin, on pourrait avoir une belle vue s'il n'y avait pas tant d'arbres tout autour.

A Bibracte, la pierre à la Wivre est bien dégagée et facile d'accès. Il est d'usage de se faire photographier dessus. Addendum, 5 août 2023 : après avoir écrit ce passage sur les Dwarves (fin avril-début mai 2023), lors de la cérémonie du 1er août 2023, à la relecture de ce passage, Oak'n Shield a expliqué : « *Nous savons ce que nous avons à faire. We know our share.* » (en français : « Nous connaissons notre part/ce qui nous revient »). La requête que lui avait adressée ma guide, de se mettre en contact avec un autre rocher voisin, a pu l'irriter parce qu'il estime qu'on n'a pas à lui demander de faire ce qu'il sait déjà avoir à faire. Les Dwarfs ont une mémoire bien meilleure que celle des humains.

Il se pourrait que les Dwarfs, ainsi que le mariage avec un esprit du sol, fasse le sujet d'un prochain livre.

**Formes** : Il est possible que certains de ces esprits puissent être perçus et visualisés sous la forme de reptiles, de dragons ou de dinosaures car ils sont similaires aux énergies du lieu, énergies qui serpentent dans le sol, soit horizontalement, soit verticalement, soit vers le haut, soit vers le bas (vers le noyau de la planète), soit dans d'autres

directions. Ils aiment les lieux où l'on trouve des métaux ou des roches qui permettent soit à des courants électriques (électrons ou ions), soit à de l'eau, de circuler et, en circulant, ces courants d'énergie produisent un champ électromagnétique. C'est, entre autres, ce champ électromagnétique d'ultra-faible intensité qui peut être perçu à distance par les humains.

Une partie de cette explication relève de la géophysique, c'est de la science : il y a réellement des courants électriques d'ultra-faible intensité dans le sol qui génèrent des champs électromagnétiques. Tout courant électrique génère un champ électromagnétique. Ça, c'est factuel, établi par la science, mesurable et étudié. Vous pouvez vérifier dans des livres de géophysique.

Le fait que j'affirme que des humains peuvent percevoir ces phénomènes sans outils de mesure, juste avec leurs perceptions médiumniques, et qu'ils les perçoivent sous la forme de créatures de forme reptilienne, ça, c'est de l'ésotérisme, cela relève de l'intuition, de la croyance. Il faudrait faire des études de parapsychologie en faisant par exemple venir de vrais médiums dans un lieu comme Bibracte, à la Pierre à la Vouivre, pour leur demander ce qu'ils en perçoivent. On pourrait aussi leur poser la même question pour d'autres lieux du même genre. On pourrait leur demander ce qu'ils en perçoivent à distance, puis les faire venir sur le site. On pourrait même les faire venir en leur bandant les yeux, de façon à ce qu'ils ne puissent pas voir où ils sont ni le trajet pour s'y rendre... Et des géophysiciens devraient confirmer qu'à cet endroit, il existe bien des courants d'énergie d'un genre un peu atypique. Ça nécessiterait des moyens probablement assez coûteux, et/ou beaucoup de bénévolat. Mais je crois que ça pourrait permettre de collecter des données significatives qui, sans pouvoir atteindre un niveau de preuve très élevé, permettrait de constater qu'il y a matière à investigation.

Prenons l'exemple de Bibracte, dont le nom, d'après les linguistes, pourrait venir du celte « bibro, bebro », qui signifie castor et qui aurait pu par la suite se déformer en « wivre », pour aboutir aux actuels « Teureau de la Wivre » et « Pierre de la Wivre ». Je précise que pour percevoir quelque chose dans des lieux comme Bibracte, ou plutôt « Bibracta », que ma guide prononce avec un premier [b] à mi-chemin entre le [b] et le [v], ce qui rapproche ce mot de « vibration », il est possible qu'il soit nécessaire de se mettre dans un état réceptif, un état de conscience légèrement modifié et, surtout, centré sur le Cœur. Je ne suis pas sûre qu'un médium qui viendrait là en basket, en train de se disputer au téléphone avec quelqu'un, pourrait percevoir quelque chose. Il risquerait peut-être même de lui arriver quelque chose de fâcheux (une chute, des nausées...), parce que son attitude aurait offensé les esprits du lieu. Se mettre pieds nus dans ce genre de lieu, éteindre tous les objets sans fils/connectés (téléphone, montre...), faire attention à nos perceptions sensorielles, se taire, et adopter une attitude respectueuse, ce sont des politesses de base si l'on souhaite que cela se passe bien. Au bout d'un moment, on peut en arriver à bénir le lieu et à lui demander de nous bénir :

*« Tu es bénis et plein de bénédiction, s'il te plaît bénis moi ».*

*« You're blessed and full of blessing, please bless me ».*

Ce genre de lieu est doté d'un pouvoir de bénédiction supérieur à la moyenne. Il bénit un peu tout le monde spontanément mais il est attendu d'un praticien qu'il montre de meilleures manières qu'un touriste. L'esprit du sol de ce genre de lieu va percevoir un praticien mieux qu'il ne perçoit les autres humains, et il existe une sorte de pacte très ancien entre ces esprits du sol et les humains. Il est attendu des humains qui en ont la compétence de les bénir et de leur demander bénédiction, à voix haute. Tout les humains peuvent faire cela, prier, mais ceux qui ont des capacités médiumniques seront mieux entendus que les autres et leur voix comptera pour ainsi dire d'avantage. Ce n'est pas une question de favoritisme, c'est une question d'oreille. Les médiums ont une voix qui porte mieux, ou qui sonne mieux que celle des autres : elle est entendue plus clairement par les esprits.

**Gawula** : La première fois que ma guide a prononcé ce nom, j'habitais encore chez ma mère en Haute-Savoie. Ce devait être en 2019 ? Je faisais une cérémonie dehors, je me tenais les pieds dans l'herbe, à un endroit où le sol n'avait probablement jamais été remué à la pelleuse, et tout à coup, il m'a semblé que ma guide voyait passer une vieille amie à quelques distances de là, à l'horizon, une vieille amie que se nommait « Gawula ». Il y avait de l'affection dans sa voix, de la tendresse. Tout à coup elle se souvenait du nom, tout à coup elle se souvenait de beaucoup de choses très anciennes, comme quand on n'a pas vu un ami très cher depuis quarante ans, un ami auquel on ne pensait plus depuis longtemps, et tout à coup il passe à 10 mètres de nous. Je crois qu'à ce moment-là, nous étions en train de travailler sur la France, sur les institutions françaises, et cela a pu m'évoquer l'ancien nom latin/romain de la France : Galia, en français : la Gaule. Par associations d'idée, ce qui semble être un nom encore plus ancien a fait surface et je l'ai prononcé. Mais à ce moment-là, j'ignorais encore à quoi il faisait référence. Je devinais qu'il s'agissait d'un ancien nom, peut-être l'ancien nom de mon pays, mais c'était une idée très incertaine. La première vraie rencontre avec Gawula se produisit plus tard, il y a bientôt 2 ans, en février ou mars 2021. Je faisais une cérémonie chez ma mère, dans la salle à manger de ma mère. Je souhaitais faire un travail de psychopompe pour ma famille, pour la cousine de ma mère et pour le fils de cette femme. J'avais déjà constaté qu'ils semblaient toujours dans les alentours et j'avais fini par comprendre que cela n'était pas une bonne chose. J'avais appelé l'esprit de ce cousin et je voyais qu'il ne semblait pas trop disposé à passer. Alors j'en appelai au

« Ground ». Je dis que le Ground allait se charger de l'aider à passer.

Et c'est alors que le Ground me répondit d'une façon inédite : ce fut Gawula qui répondit, en apparaissant soudain dans la pièce, près de la porte-fenêtre, que j'avais soigneusement laissée entrouverte. Autrement dit, comme j'avais invoqué le sol, je l'avais invitée dans mon cercle, dont la porte-fenêtre formait le bord, aussi il était légitime pour cette esprit du sol d'entrer dans mon cercle. Tout à coup, il y avait cette présence, là, une forme qui ressemblait à une grande femme entièrement voilée ou constituée de fumée noire et cette présence était déterminée à refuser de faire ce que je demandais et elle était puissante et d'une volonté implacable. Soudain, je savais que j'avais à faire à Gawula. J'ignore comment, moi, ma guide, savions, mais je savais, elle savait, nous savions. Je crois que c'est ce qu'on appelle de la clairvoyance : tout à coup on sait quelque chose, on ignore comment, mais on le sait. C'est aussi net que la sensation qu'on a quand on se coupe avec un couteau bien aiguisé.

Cela me laissa complètement démunie. J'ignore ici si je dois dire « moi, nous, ou ma guide ». A ce moment-là, nous nous confondions, j'ai la sensation qu'il n'y avait plus vraiment de séparation. Soudain, nous nous sommes effondrées, nous avons été terrassées (sur le plan émotionnel) : un esprit du sol refusait de faire sa part du travail et de laisser passer un esprit malade qui causait des soucis. Soudain, je compris qu'il y avait beaucoup d'autres esprits qu'elle refusait peut-être de laisser passer et que si elle refusait, il n'y avait pas d'alternative : tous les esprits de gens morts sur son sol n'avaient nulle part où aller et allaient continuer de perturber le monde. Je me souviens de la détresse que j'ai ressentie, de l'incrédulité aussi : un esprit du sol qui refuse de faire sa part, cela semblait être complètement inédit, impossible. Cela me fit pleurer énormément. Je dus plaider, expliquer à quel point la situation mondiale est catastrophique et à quel point tout va être pire pour tout le monde si les esprits du sol refusent de faire leur part, pire pour les humains et pour tous les non-humains, y compris pour les esprits du sol dont on torture le corps dans le monde entier, à coup de pelleuse, d'explosifs, de foreuses, de poisons très toxiques, de radiofréquences...

Imaginez qu'on vous torture en vous versant de l'acide chlorhydrique sur le corps, goutte à goutte, tous les jours, pendant des années. Si votre bourreau vous demandait de passer le balai chez lui, et d'être bien soigneux et bien poli, auriez-vous envie de le faire ?

En langage moderne, Gawula faisait grève.

Voilà le genre de chose que nous faisons aux esprits du sol, depuis des siècles, et c'est de pire en pire. Au début, nous n'avions que des pioches et des marteaux pour creuser. A présent, nous avons des machines de la taille d'un immeuble et toutes sortes de technologies qui rasant des montagnes entières, qui ravagent des espaces de la taille de pays entiers. Nous faisons exploser des bombes nucléaires à de grandes profondeurs. Nous sommes capables de créer de petits séismes et de modifier la structure de la croûte terrestre dans des proportions gigantesques.

L'exploitation minière empoisonne les sols de toutes sortes de façons, partout dans le monde.

En écrivant ce mot « gigantesque », les histoires des géants me reviennent en mémoire. Dans les comtes et légendes, dans les mythologies, il est souvent question de géants, des géants qui ont façonnés le monde, qui lui ont donné naissance, dont les corps ont servi de substrat à la vie telle qu'on la connaît. Je crois que ces histoires sont des réminiscences des relations qui existaient jadis entre les humains et les esprits du sol. Il y a longtemps, les humains savaient que ces êtres avaient pour corps le sol, qu'ils étaient vivant et puissants, qu'on leur devait respect, qu'on leur devait la Vie, ils faisaient parti de nos Ancêtres, car notre corps est leur fruit, comme la pomme est le fruit de l'arbre. Nous sommes fait des mêmes éléments qu'eux, arrangés d'une façon un peu différente. Nous sommes des morceaux de sol en mouvement rapide, quand eux bougent très lentement. Nous pouvons courir à 40 kilomètre/heure, quand eux avancent de un ou deux centimètres par an. Ils croissent, comme le bois des arbres, ils s'usent aussi, sous l'effet de l'eau, du vent, du gel, des glaciers..., comme les os des humains s'usent avec l'âge. Parfois, ils disparaissent complètement, engloutis dans le manteau de la planète, par des mouvements de subduction, lorsque l'un d'eux passe par-dessous l'autre, et là ils sont lentement démembrés, fondus, et parfois des morceaux d'eux remontent plus loin à la surface... Parfois ils s'élèvent haut dans le ciel dans des mouvements de collision, jusqu'à former des montagnes énormes qui, 2 milliards d'années plus tard, ont été rabotées au niveau de la mer. Si nous pouvions voir l'évolution des sols en accéléré, nous verrions ainsi des terres qui s'ouvrent comme le ventre d'une femme enceinte qui perd les eaux puis expulse de son ventre un nouvel être. Nous verrions des terres qui, parfois, se foncent dessus front contre front, comme deux énormes bisons.

Voilà ce que je crois qu'étaient les légendes d'autrefois, qui nous parlent des géants, des titans, des Æsir, des Vanir... : je crois que certains d'entre eux étaient des esprits du sol et les récits de leurs vie, c'est l'histoire de la Vie de la Terre sous nos pieds. Certains scientifiques comparent la planète à un organisme vivant, qu'ils surnomment Gaïa. Comme les médiums, les scientifiques ont parfois de bonnes intuitions.

Je crois qu'une large part de la mémoire de la planète est stockée dans le sol et, je crois que, parfois, les esprits du sol nous transmettent un peu de ce dont ils se souviennent.

Quand nous les détruisons, quand nous perturbons leur corps, c'est une partie de notre mémoire, de notre cerveau que nous détruisons, et un humain sans mémoire est un humain stupide qui urine et défèque dans son lit.

**Pouvoir de bénédiction & de malédiction :** tous les esprits ont la capacité de bénir et le font spontanément de différentes façons qui leur sont personnelles. Quand un merle chante, c'est une de ses façons de bénir le voisinage. Même les gens qui n'écoutent pas son chant sont bénis par ce chant, leur corps en est touché, même s'ils ne le perçoivent pas. Les esprits du sol ont aussi un pouvoir de bénédiction. Il suffit de marcher pieds nus à la surface de leur corps pour pouvoir bénéficier de leur bénédiction, sans avoir à le demander. De la même façon que le chant du merle est un phénomène physique, sous la forme d'ondes sonores qui touchent notre corps qu'on le veuille ou pas, la bénédiction de l'esprit du sol aura aussi une composante physique, sous la forme de courants et de champs électromagnétiques et autres rayonnements. Ainsi, même quand on porte des chaussures, on peut en bénéficier un peu. Même quand on porte des chaussures, notre corps va baigner dans le champ électromagnétique du sol. Par contre, on sera coupé des courants électriques d'ultra-faible intensité du sol. Marcher avec des chaussures, c'est un peu comme de ne pas écouter le chant du merle, en mettant des bouchons d'oreille. Marcher pieds nus, c'est comme de se concentrer sur le chant du merle et de ne plus rien faire que de l'écouter.

Ces formes de bénédiction spontanée, chacun en est capable. Par exemple, quand l'humain s'assoie quelque part, en paix, dans un état contemplatif, c'est une forme de bénédiction pour le lieu qu'il contemple. L'état contemplatif est une forme d'état méditatif centré sur le Cœur. Quand il est dans cet état, spontanément, l'humain bénit son entourage. C'est une forme de bénédiction que l'on peut qualifier de « légère », dépourvue de la volonté de bénir. Beaucoup de jardinier passionnés, amoureux de leur jardin et des plantes, passent beaucoup de temps dans cet état-là. C'est ce qui contribue à rendre le jardinage bénéfique, non seulement pour le jardin, mais aussi pour le jardinier. Une bénédiction émise nous est toujours retournée. Ma mère, par exemple, est une grande jardinière. Elle passe autant de temps que possible dans son jardin, qui est un vrai petit coin de paradis. Elle est bénie et pleine de bénédiction !

Parfois, un jardinier est trop fatigué par ses autres travaux pour pouvoir jardiner, et il contemple et bénit quand même !

Il existe des formes de bénédiction plus « lourdes », plus puissantes, lorsque l'esprit qui bénit le fait avec la volonté de bénir. Pour un humain, il s'agit de professer la bénédiction à voix haute, avec Cœur. La volonté peut être renforcée par un outil, comme la plume de rapace, et elle peut aussi être renforcée par le toucher, par l'imposition d'une main sur la personne bénie.

La puissance de la bénédiction est toujours en lien avec la taille de l'esprit qui bénit, le degré de fonctionnement de son Cœur, son degré de relation avec d'autres esprits disposés à bénir.

Quand un praticien bénit, ce n'est pas seulement lui qui bénit, ce sont aussi ce qu'on appelle ses esprits-alliés qui vont être encouragés à bénir en Cœur avec lui.

*« S'il vous plaît, bénissez la France et tous ses habitants. »*

*Please bless France and all her inhabitants. »*

Quand un esprit du sol de la taille d'un pays décide de vous bénir, cela peut vous amener à devoir vous allonger un moment, un peu comme après un effort physique exceptionnel.

Je crois que les lieux comme Stonehenge, tous les cercles très anciens faits de pierres ou les cercles faits de poteaux en bois, étaient des lieux d'ancrage pour les esprits du sol. Je crois qu'ils étaient construits à des endroits particuliers, comme des chakras ou points d'acupuncture, que ma guide appelle Swastika. A cet endroit, on trouve un esprit du sol particulièrement puissant et la structure en pierre ou en bois sert en quelque sorte de lieu d'accostage pour un esprit du sol encore plus puissant, beaucoup plus grand. Une structure de ce type sert en quelque sorte de cible qui va aider l'esprit maître des lieux à « viser » l'endroit où on lui demande de se concentrer, de se condenser, de bénir. Cet esprit-maître ou maîtresse des lieux peut être comparé à un gaz, qui, d'habitude est répandu partout. Cet esprit à la capacité de se condenser, de se concentrer en un espace-temps précis, par exemple quand on l'appelle, quand on l'invoque. Cela a peut-être pu donner naissance à certaines histoires d'OVNI, d'Extra-terrestres. Ces Land Spirits ne sont pas du tout des « E.T. » !

Dans un lieu comme la grotte de Bruniquel (dans le Tarn-et-Garonne, en France), les Néanderthals ont pu expérimenter avec ce processus assez longtemps pour qu'il génère des effets à long terme, comme enseigner un esprit à apparaître.

Un esprit Maître des lieux bénit en continue, comme le merle chante, qu'on l'écoute ou pas.

Cependant, pour qu'un esprit Maître des lieux décide de bénir une personne ou un groupe de personne, c'est plus délicat. Disons que les préoccupations des humains ne sont pas toujours celles des esprits du sol et, au cours des millénaires, les préoccupations des humains se sont de plus en plus éloignées de celles des esprits du sol. Le Cœur des esprits du sol en a souffert, même leur corps n'est réellement plus ce qu'il était il y a 2000 ans, miné, rongé, perturbé de partout, que ce soit par ce qu'on fait en profondeur ou bien par ce qu'on répand à la surface (béton, asphalte, infrastructures électriques et/ou nucléaires, substances toxiques...).

Les humains sont devenus de plus en plus soucieux de la météo, du climat, de leurs récoltes de graines et de moins en moins de tout le reste : la santé des rivières, la santé du sol, la santé de l'oiseau qui chante à côté d'eux... Les esprits Maîtres des lieux se soucient de tout cela, ils ont à Cœur chaque créature, chaque être qui vit à leur surface.

Pour eux, une fourmi ou bien une bactérie vaut autant qu'un humain. C'est une perception des choses d'une compassion et d'une équité telle qu'elle peut paraître très froide à beaucoup d'humains. Parfois, une biche écrase une fourmi, ce n'est pas une offense, c'est fait en toute innocence, on ne peut pas passer notre vie à éviter d'écraser les fourmis et le chasseur qui a besoin de nourrir sa famille, qui n'a que la chasse pour nourrir sa famille, va tuer la biche, c'est un acte de nécessité, comme quand le loup tue la biche, et ça aussi c'est accepté et compris. Ce ne sont pas ces genres de choses qui contrarient le Maître des lieux.

L'accaparement des ressources, la conviction que notre espèce vaut mieux que toutes les autres, la tendance à tout détruire sur notre passage, à torturer..., voilà le genre de chose qui contrarie fortement les Maîtres des Lieux, ce que certains ont appelé des dieux. Aujourd'hui, ils ne sont plus guère disposés à bénir les humains, où que ce soit. Leur cœur est profondément meurtri.

Et les praticiens compétents savent qu'un esprit qui a la capacité de bénir a la capacité de maudire. Parfois, un simple énervement, voilà le début d'une malédiction. Si on débroussaille une haie où vit un rouge-gorge, cela aura tendance à l'énerver et il ne faudra pas s'étonner de sortir de là avec des égratignures qui mettent particulièrement longtemps à cicatriser. Le rouge-gorge ne nous aura pas touché physiquement, mais son irascibilité aura percé nos vêtements et irrité la peau aux endroits où elle est déjà fragilisée, peut-être par une rencontre avec une ronce. Un rouge-gorge est un petit oiseau qui tient dans la main. Il n'est puissant que sur son territoire, par exemple dans le périmètre délimité par une petite haie. Imaginez le genre d'effet que peut avoir l'irascibilité d'un esprit dont le corps a la taille de la France métropolitaine (544 000 kilomètres carrés), de la Belgique (30 000 km<sup>2</sup>), du Luxembourg, d'une partie de la Suisse, de l'Allemagne et des Pays-Bas (tout le territoire entre l'Atlantique, les Alpes, les Pyrénées et le Rhin, l'Écosse, et jadis le Doggerland).

Tous les humains sont bénis malgré tout par les esprits du sol, où qu'ils soient. Ils bénéficient tous de leur bénédiction spontanée, légère.

Tous les humains peuvent bénir la terre et demander bénédiction à la terre. Mais pour qu'un esprit-Maître des lieux tolère de les bénir volontairement en retour, ils vont devoir accomplir de grandes œuvres ou de grandes folies aux yeux des humains d'aujourd'hui. Ils vont devoir faire preuve d'une bravoure hors du commun. Ils vont devoir se transformer en héros de demain, en ce que les gouvernements et les grands industriels appellent aujourd'hui des « terroristes verts » ou « écoterroristes », des écologistes radicaux capable de braver les lois pour protéger les merles, les biches, les loups et les irascibles rouge-gorges.

En France, à chaque fois qu'une personne est qualifiée d'écologiste, elle mériterait d'être bénie par les esprits du sol. A chaque fois qu'une personne est qualifiée d'écologiste radical, d'ayatollah vert, de terroriste vert, d'écocorésistant, elle mériterait d'être bénie par les esprits du sol. Cela aurait l'avantage d'inspirer ces humains de façon bénéfique, de rendre leurs stratégies plus efficaces.

Ces personnes ne sont pas parfaites. Par exemple, souvent, elles sont plastifiées de la tête au pied : elles portent souvent des vêtements issus de la pétrochimie, qui diffusent des microparticules de plastique partout, parce qu'elles croient que c'est plus « éthique » que de la laine de mouton. Ces personnes mériteraient tout de même d'être bénies, et enseignées, guidées, inspirées, de façon à ce qu'elles prennent conscience qu'il y a de meilleures façons de s'habiller. Un mouton est toujours très heureux d'être nourri, hébergé, protégé des prédateurs, soigné, et tondue chaque année. Il sait très bien qu'il va mourir de toute façon, que ce soit à 5 ou à 15 ans, et les producteurs de laine éthique savent prendre soin de leurs bêtes aussi longtemps que possible. Ils savent même les tondre sans les blesser, aussi habilement qu'un homme sait se raser. De plus en plus d'élevages mettent au point des conditions de vie très décentes pour les bêtes. Il n'y a souvent plus qu'à développer l'abatage à la ferme, de façon à offrir une mort propre et nette à l'animal, pour que l'élevage devienne éthique jusqu'au bout.

Voilà le genre de choses qui préoccupent les esprits du sol, ça et les mines qui les rongent, les centrales nucléaires, les lacs et rivières empoisonnées par les rejets industriels, et cetera...

Des humains se battent contre l'empoisonnement des sols, de l'eau, de l'air, des humains ramassent les déchets au bord des routes, au bord des plages... Voir par exemple Josh Donaldson, à Arbroath, en Grande-Bretagne (<https://www.instagram.com/earthdr0p/>), l'association marseillaise Clean My Callanques (<https://www.cleanmycallanques.fr/>), fondée par Eric Akopian, ou encore Gary Benchehib, à Bali, en Indonésie (<https://makeachange.world/>). Ces humains mériteraient d'être bénis.

Les autres, que leurs dieux les aident.

Beaucoup d'esprit souhaitent la mort de leurs bourreaux et c'est bien naturel. Si vous étiez en train d'être torturé, si vous veniez de passer des années à être torturé tous les jours, vous aussi, il serait bien naturel que vous souhaitiez que votre bourreau tombe raide mort d'une crise cardiaque ou d'un cancer foudroyant.

**Pouvoir de communication :** tous les esprits ont un pouvoir de communication, c'est à dire la capacité à communiquer avec un praticien pendant une cérémonie. Ils peuvent décider de se montrer, ou pas, être perçus par le biais d'images dans notre tête, ou de sensations physiques variées. Certains esprits du sol peuvent communiquer d'une façon particulière. Ils peuvent décider de se condenser de différentes façons, jusqu'à pouvoir apparaître

visuellement au praticien sous la forme d'une silhouette, non dans sa tête mais devant ses yeux, et parfois à la façon des esprits-guides, en venant parler à travers le corps d'un praticien.

Ca m'est arrivé une fois avec Gawula. Une fois, elle a pris la parole à travers moi, pendant quelques dizaines de secondes. Après ça, j'ai dû m'allonger. J'étais épuisée comme je l'avais rarement été. C'était le soir où elle est apparue dans mon cercle, et où je dus plaider pour qu'elle accepte de laisser passer les défunts. Ce soir-là, pour plaider, je lui ouvris mon Cœur et c'est ainsi que je commençais à tisser une relation avec elle. Depuis, je continue à y travailler, et il m'est impossible de faire marche arrière. A présent que j'ai son attention, elle a un œil sur ce que je fais et si je m'éloigne de ses intérêts, disons qu'elle me le fera savoir, et quand je fais quelque chose qu'elle apprécie, cela a aussi des conséquences.

Un esprit du sol de cette taille, quand il se condense autour du praticien, par exemple sur une maison ou un cercle de pierre, ou quand il vient à travers le praticien, c'est particulièrement éprouvant physiquement. C'est un peu comme de faire passer un courant électrique très puissant dans un tout petit câble. Ça peut causer une surcharge, une surchauffe, des court-circuits. Je crois que l'esprit du sol en est conscient : il sait qu'il doit garder ses distances, s'avancer avec mesures, au risque de blesser le praticien avec lequel il souhaite communiquer. Quoiqu'il est possible que les praticiens d'aujourd'hui soient moins solides que ceux d'il y a 2000 ans, ou en tout cas moi personnellement, je pense que je suis moins solide qu'une femme gauloise d'il y a 2000 ans, ou qu'un homme européen d'une époque encore plus ancienne. La raison vient de nos modes de vie sédentaires, des substances toxiques auxquelles on est exposé, de notre alimentation...

Alors il est possible que Gawula ait eu besoin d'apprendre à communiquer avec moi autrement qu'elle ne communiquait avec des praticiens d'époque plus anciennes, et pas seulement en s'adaptant à mon langage (elle n'aime pas les langues latines).

**Travaux pratique :** et toi, quels sont les esprits du sol que tu peux contacter près de chez toi ?

Pour commencer, il y a bien sûr l'esprit sur lequel est construit ta maison ou ton immeuble. Peux-tu le contacter ? Pour cela, il faut trouver un endroit où tu peux poser tes mains sur le sol, c'est à dire la terre nue, pas la moquette ni le linoléum ! Peut-être le béton des fondations de l'immeuble, si la terre n'est plus à nu nulle part. Il faut parfois pour parler pour parvenir à contacter un esprit, faire des politesses, montrer de bonnes manières, de la diplomatie, de la douceur, du cœur... Je n'ai pas de capacités médiumniques de naissances, alors j'ai du mal à faire cela sans Psilocybe.

La base, c'est de dire bonjour et de se présenter (nom, prénom, lieu de résidence, âge...).

Parfois, avec ou sans Psilocybe, le sol a été si remué que je ne suis pas sûre qu'il soit encore apte ou disposé à communiquer.

Connais-tu les esprits du sol autour de chez toi ? Y a-t-il des montagnes ou des collines près de chez toi ? Un parc ? De très gros rochers ? Des sources, des rivières ? D'anciens lieux sacrés païens ? Si tu habites en ville, y a-t-il une très vieille église, avec un dallage en pierre où tu peux aller passer du temps pieds nus ou en chaussettes, quand il y a très peu de monde ?

Oui, enlever nos chaussures dans une église, quand le dallage en pierre d'origine a été laissé nu, c'est vraiment une très bonne chose à faire pour mieux bénir les esprits du sol de ce lieu, pour pouvoir mieux les percevoir et pour qu'ils puissent mieux nous percevoir aussi. Nos bénédictions et demandes de bénédiction peuvent être mieux entendues quand nous sommes à la terre sur le plan électrique (voir le chapitre sur la Purification).

Je crois que la tradition d'enlever les chaussures, à l'entrée des Mosquées, permettait cela, il y a longtemps, quand la moquette et les tapis n'existaient pas ou bien étaient rares : cela permettait au fidèle de se mettre à la terre sur le plan électrique, surtout avec l'aide de l'eau, puisque, en principe, les fidèles doivent se laver les pieds avant d'entrer. Se mettre à la terre ainsi a beaucoup de bienfaits, c'est très apaisant, c'est très propice à la prière ou à la méditation, d'autant plus quand on met aussi le front au sol. Mettre le front sur la terre, ou sur un dallage en pierre posé à même le sol, cela a des vertus sur le plan physiologique, c'est un mudra ou asana (en Yoga) que l'on fait avec le sol. Cela permet de mettre notre « Toisième Oeil » en contact avec le sol, comme pour essayer de voir directement le sol avec notre organe de la vision le plus sensible. Si on fait la même chose sur un tapis, en particulier un tapis en matière synthétique, ça n'aura pas les mêmes effets. On en tirera uniquement les bienfaits de ce qu'on appelle en yoga les inversions : mettre la tête en bas par rapport au reste du corps, cela aide le sang à mieux irriguer le cerveau et cela peut aussi aider à se calmer.

De nos jours, dans les Mosquées, le sol a souvent été recouvert de moquette (tissu synthétique, issu de la pétrochimie, isolant électrique qui empêche la mise à la terre sur le plan électrique). Résultat : les fidèles n'obtiennent plus autant d'apaisement de leurs prières et ils s'énervent plus facilement. Si ma guide était d'origine musulmane, elle dirait que mettre du pétrole sur le sol d'un lieu n'est pas « halal ». Si elle était d'origine juive, elle dirait que ce n'est pas « kosher ».

S'il te plaît, je te le demande expressément, si tu crois au moins un peu à certaines des choses dont je parle dans ce livre, **va poser tes mains quelque part sur la terre et bénis la.**

Ceci est ma prière à toi, lecteur, qui que tu sois.

Si tu pouvais mémoriser et retenir juste une chose de ce livre, ça pourrait être ça : mettre les mains au sol, sur la terre nue, et la bénir, aussi souvent que possible. Si tu es timide, que tu n'as pas envie de montrer aux gens autour de toi que tu bénis la terre, tu peux le faire en silence, ou uniquement quand tu es seul, un peu loin de la civilisation. Dans une grande ville, dans un parc ou un jardin public, tu peux simplement t'asseoir par terre et bénir en silence, sans en avoir l'air.

Si tu habites dans un immeuble, tu peux aller dans les sous-sol et bénir le béton, si la terre n'est plus à nu nulle part. Maria Gimbutas (1921-1994), une célèbre archéologue et paléontologue lituanienne, raconte dans une de ses interviews que, quand elle était jeune, en Lituanie, les personnes âgées sortaient de chez elle tous les matins pour embrasser la terre. En Lituanie, la déesse de la terre, dans les anciennes croyances pré-chrétiennes, était appelée Žemyna (ou aussi Žemynėlė, ou Žemelė).

Comme Maria Gimbutas, je fais parti des gens qui croient que les racines spirituelles de l'Europe ne sont pas chrétiennes mais païennes, animistes, comme partout ailleurs. Les croyances chrétiennes, en Europe, ont environ 1500 ans. Les croyances païennes sont bien plus anciennes, comme tes arrière-grand-mères sont plus anciennes que ta mère, et les croyances animistes sont plus anciennes encore.

Si tu n'as pas envie d'embrasser la terre, ou que tu ne le peux pas, si tu n'as pas de gros rochers à aller nettoyer près de chez toi, tu peux enlever tes chaussures quand tu entres dans un jardin public, si la météo le permet. Tu peux faire d'un jardin ta mosquée. Tu peux faire du Yoga directement sur l'herbe, sans tapis. Tu peux t'asseoir par terre pour méditer. De nos jours, des gens méditent sous un arbre et pensent que tous les bienfaits qu'ils tirent de cette pratique viennent essentiellement de l'énergie de l'arbre. Je crois que ces bienfaits viennent surtout de la mise à la terre du corps sur le plan électrique et du contact presque peau à peau avec la terre (à travers les vêtements).

Mes contemporains peuvent se renseigner sur ce sujet sur le site Internet Earthing Institute

<https://earthinginstitute.net/> et le documentaire The Earthing Movie, sur Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=44ddtR0XDVU>).

C'est le genre de travaux pratiques à pratiquer aussi souvent que possible, de préférence en ayant conscience que leurs bienfaits nous viennent de la terre sous nos pieds, la terre qui est à la fois très ancienne et très juvénile, pleine de sagesse, d'innocence et de vigueur.

Si tu as la possibilité d'utiliser des Psilocybe, que tu es familier de leur effet, alors au moins de temps en temps, prends le temps de vivre cette expérience dehors, dans un lieu calme, sécurisant, loin des villes, et dédie une soirée sous Psilocybe à l'amélioration de ta relation avec la terre sous tes pieds :

*Terre, Je souhaite avoir une meilleure relation avec toi.*

*Ground, I wish to have a better relationship with you.*

Si tu souhaites t'engager sur la voie d'une pratique chamanique, si tu y es engagé, alors sois la terre est déjà une de tes alliés majeurs, soit elle va le devenir très vite. Ce sont tous les esprits du sol autour de ton lieu de pratique, et au-delà, avec lesquels tu vas devoir apprendre à tisser des relations mutuellement bénéfiques.

Il peut arriver que des esprits te réclament du sang, un sacrifice d'animal. Saches qu'ils n'en ont absolument aucun besoin. Du lait cru ou de l'alcool peut convenir (bière bio, vin bio...), et peut-être aussi une peinture à l'ocre, faite avec un peu d'eau et de graisse animale (saindoux, beurre, jaune d'oeuf...). Les esprits ont parfois été habitués à certains protocoles par le passé. Ils ont pu devenir plus ou moins accoutumés au sang comme un humain peut devenir accoutumé à l'alcool ou à la cocaïne. On parle alors de dépendance, voir d'addiction quand il y a consommation compulsive. Les esprits n'ont absolument aucun besoin de sang, comme un humain n'a aucun besoin de cocaïne, et le travail peut être fait avec d'autres substances contenant du fer oxydable et/ou pouvant servir de support à ton intention. Le fer oxydable est une sorte de marqueur que les esprits perçoivent particulièrement bien.

## **C'est ce phénomène biochimique d'oxydation du fer qui facilite la communication avec les esprits, pas le sang lui-même, ni la mort d'une créature.**

Il m'est arrivé de recevoir ce genre de requête. Ma guide a répondu que je suis pleine de sang (sous-entendant que personne n'a besoin de plus de sang que celui que mon corps contient déjà) et qu'assez de sang a déjà été rependu comme ça. Et tout ça pour en arriver où ?

Les anciens protocoles peuvent être modifiés. Les esprits peuvent en apprendre de nouveaux. Ils sont vivants. La Vie apprend et évolue, c'est dans sa nature.



# IV Le travail

## Enseigner et être enseigné

**Introduction :** Travailler avec les esprits nécessite d'enseigner et d'être enseigné, informer et être informé, et cela arrive toujours de façon plus ou moins simultanée, comme dans ce chapitre : on doit transmettre aux esprits ce que l'on sait de ce qui est, ainsi on doit apprendre ce qui est. En effet, il ne s'agit pas juste de transmettre des questions, des requêtes aux esprits. Il s'agit d'expliquer ce qui motive ces requêtes, d'énoncer un argumentaire, des faits. Transmettre de l'information de façon compréhensible fait donc partie de ce qu'on apprend à faire, au fur et à mesure qu'on a à le faire. En cérémonie, il survient des choses qui nous enseignent comment en faire d'autres. Des esprits répondent à notre appel, ou pas, à nos questions, et cela nous apprend toujours au moins un peu qui ils sont, qui nous sommes, ce qui est... Au fur et à mesure que j'écris ce livre, j'apprends des choses et je t'en transmets, autant que je les transmets aux esprits à qui je lis ce texte en cérémonie.

C'est aussi ce qui se passe pour mon esprit-guide : elle vient de passer presque 5 ans à apprendre beaucoup de choses à travers moi. Au début, elle parlait anglais avec un fort accent étranger et une grammaire très rudimentaire. A présent, elle pourrait discuter en anglais avec un scientifique britannique, comme le Pr David Luke, professeur de psychologie qui connaît un peu le sujet de la transe de possession, sans qu'il puisse se rendre compte qu'il discute avec une esprit étrangère vieille de plusieurs siècles ou millénaires.

Chaque jour, tant que tu es vivant, tu apprends de nouvelles choses et tu en fais de nouvelles. Chaque jour, tu dis ou façonne de nouvelles choses, si bien qu'autour de toi, les gens en apprennent quelque chose aussi. Si tu restes longtemps sans apprendre, sans recevoir, stocker et émettre de l'information nouvelle, sans enseigner ni être enseigné, c'est que tu es malade ou que tu es empêché de vivre sainement, et il faudrait y remédier.

**Premier apprentissage :** C'est la partie du travail que j'ai découverte avec le plus de surprise : la pratique ne consiste pas seulement à poser des questions et à obtenir des réponses. Elle consiste avant tout à expliquer ce que l'on demande et pourquoi on le demande, ce qui amène souvent à devoir expliquer beaucoup de choses du monde des humains, c'est à dire enseigner aux esprits l'état de ce monde.

Imagine que tu sois enfermé dans une pièce obscure et que la seule façon pour toi de savoir ce qui se passe autour de toi, c'est d'écouter. Tu essayes de comprendre ce qui se passe en te basant sur les sons et chaque jour arrive une nouvelle machine, qui fait de nouveaux bruits inconnus auquel tu ne comprends rien, et qui couvre le bruit de tout le reste. Parfois, c'est un vrai raffut, des bruits énormes, et tu ignores tout de la raison de ces bruits. Vont-ils t'engloutir ? Ils te donnent parfois la sensation qu'ils te font disparaître, tant ils sont énormes. Certains te percent les tympans, te font si mal aux oreilles que tu pries pour que cela s'arrête ou pour mourir, mais tu ne meures pas, car tu es déjà mort, tu n'as plus de corps, ou bien tu es une montagne et tu ne vas pas mourir, raboté par l'érosion, avant quelques millions d'années.

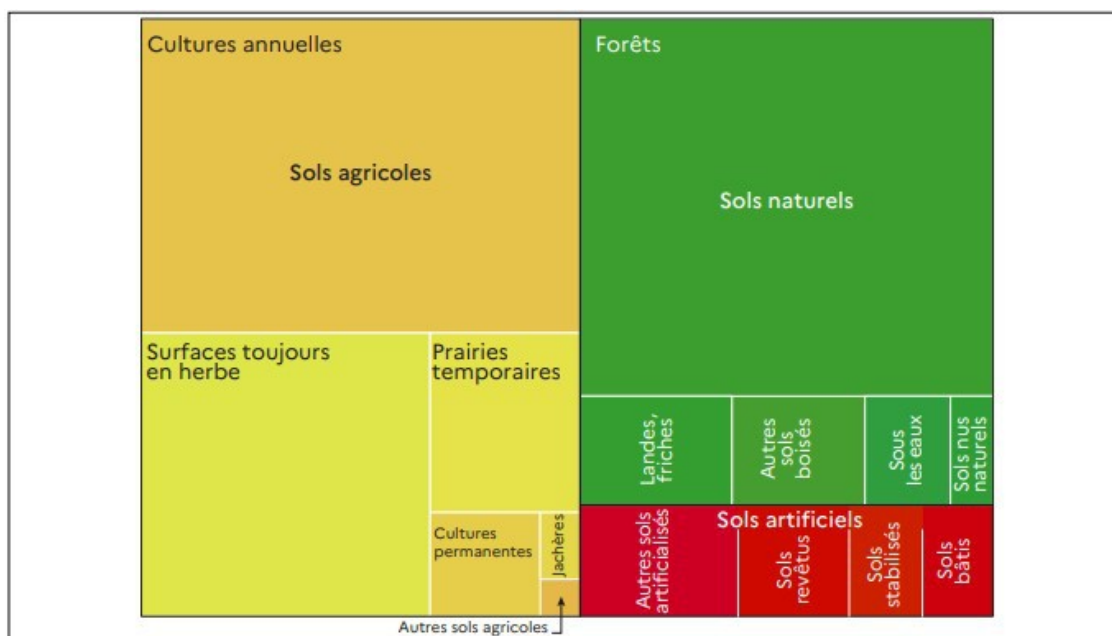
C'est un peu ainsi que les esprits perçoivent le monde. On pourrait dire, en langage moderne, du point de vue des humains, que les esprits ont des troubles de la perception, un peu comme les autistes qui naissent avec un système nerveux si particulier qu'ils sont souvent hyper ou hyposensibles au bruit, à la lumière, au toucher, à la douleur, aux odeurs, aux goûts, aux champs électromagnétiques, à la perception de leur corps dans l'espace (proprioception). Les médecins parlent de « troubles », alors qu'on pourrait dire qu'il s'agit de perceptions simplement atypiques, hors normes, qui provoquent des « troubles » quand la personne est dans un environnement sensoriellement trop aversif, trop violent pour elle, ou quand elle se blesse, ne perçoit pas la douleur, et qu'elle est incapable de l'exprimer, ou quand l'environnement est au contraire trop vide de stimuli sensoriels adéquats. En effet, imagines que tu te nourrisse de couleurs, de beauté, de grande et belle musique, de paysages naturels, de roses et de rosée qui perle sur les arbres au levé du soleil. Imagines que tu te nourrisse du chant des oiseaux, du coucher de soleil, de la brume sur la campagne, de la lumière de la lune, de la forme de jolis meubles anciens fabriqués à la main, du parfum de l'humus des bois, de la pluie sur le jardin... Et voilà qu'on te met à l'isolement dans une pièce blanche, sans fenêtre, sans aucun son, attaché à un lit, pendant des années.

En Occident, c'est le genre de chose que certains humains, appelés « médecins », font subir à d'autres humains, qualifiés de « malades mentaux », depuis des siècles, dans des hôpitaux psychiatriques, et c'est le genre de chose qu'ils font subir aux esprits, qualifiés de « démons », depuis des siècles.

Depuis des siècles, En France, comme partout en Occident, il n'y a plus beaucoup de gens qui expliquent le monde aux esprits, et qui leur donne la possibilité d'y contribuer : pourquoi on construit une maison à tel endroit, pourquoi on rase une forêt, pourquoi on recouvre le sol avec du pétrole qui ne ressemble plus beaucoup à du pétrole, tant il est cuit... Et pourrait-on faire autrement ?

Imagine qu'on t'enduisse d'asphalte, sans t'expliquer pourquoi, sans te dire combien de temps cela va durer, sans te demander ton avis, sans se soucier de tes protestations lorsque tu hurles que ça t'étouffe et que ça te brûle. En

France, actuellement, il y aurait environ 1,2 million d'hectares de routes, c'est à dire d'asphalte posé sur le sol, asphalte fabriqué à base de pétrole. Un hectare est une surface de 100 mètres par 100 mètres. Un humain mesure en moyenne 1,60-1,70 mètre. 1,2 millions d'hectare représente une bande d'asphalte de 6,6 mètres de large (4 humains) et d'environ 1,8 milliards de mètres de long, soit 1,8 millions de kilomètres, soit un peu moins de 5 fois la distance de la Terre à la Lune. En 2018, 8% du territoire français est artificialisé, dont environ la moitié est imperméabilisé (recouvert de béton, de ciment ou d'asphalte), et cela sans compter les surfaces agricoles cultivées, qui représente environ 45% du territoire :



Note de lecture : les sols agricoles représentent 52 % du territoire métropolitain, les sols naturels 39 % et les sols artificialisés 9 %.  
Source : Agreste - Enquêtes Teruti 2017-2018-2019

Remarque : en France, ce qu'on appelle aujourd'hui « forêt » est souvent une plantation d'arbre en monoculture, souvent des plantations de résineux, plutôt qu'une véritable forêt, où poussent des essences diversifiées, et où peuvent vivre une multitude de créatures différentes.

L'être humain n'est qu'une espèce parmi des millions d'autres (on estime qu'il existe entre 8 et 20 millions d'espèces sur Terre ; 2 millions ont été répertoriées), mais c'est elle qui s'accapare le plus de territoire, souvent à l'exclusion de beaucoup d'autres espèces. Nulle autre espèce ne fait ainsi le vide sur son territoire, ailleurs que dans sa tanière, et la tanière d'un renard ou une fourmilière n'empoisonne pas le sol pour des siècles et des siècles.

A force de tout faire sans demander la permission, sans demander aux esprits leur avis, l'humain s'avance de plus en plus loin dans l'accaparement jaloux du sol, de l'air, de l'eau, tel un goinfre, un glouton qui enfle sans cesse et n'en a jamais assez. Et non seulement il s'accapare tout, mais en plus il le détruit ou l'empoisonne.

De nos jours, certains occidentaux retrouvent un peu la conscience de l'existence des esprits. Ils se promènent dans la forêt, ils font une requête aux « dieux », ils laissent en offrande quelques petites choses au pied d'un arbre et ils s'imaginent que cela va suffire à réparer leur relation aux esprits.

Imagine que tu sois Juif. Imaginez qu'on t'ait volé tout ce que tu possédais, et qu'on t'ai mis dans un camp de concentration pendant des années, sans te nourrir correctement, en te forçant à vivre dans des conditions insalubres, sans soin, en te battant régulièrement, en tuant toute ta famille. Et puis tout à coup, on te fait sortir, tu n'es plus qu'un squelette ambulatoire, sale et couvert de poux, tu tiens à peine debout et on te demande de travailler 40 heures par semaine, en échange de quelques gâteaux.

Si tu veux que les esprits t'écoutent et travaillent avec toi, il va falloir tout donner à ta pratique, il va falloir tout y investir, beaucoup plus qu'un gâteau, sans t'attendre à ce que cela ne te rende riche.

Le but de la pratique est la réparation des offenses causées par les humains, pas la prospérité.

Une certaine sécurité pourra venir de la pratique : si les esprits trouvent que ce que tu fais a de la valeur, ils pourront t'aider à continuer.

La pratique consiste à partager en partie la condition des esprits, de la même façon qu'un ambassadeur en temps de guerre, vit parmi les décombres, les morts et les blessés.

Une partie des offenses causées par les humains, c'est l'état de grande ignorance dans lequel sont les esprits. Les humains en sont arrivés à croire que les esprits sont un peu comme de grands sages très savants qui ont réponse à toutes les questions. C'est un peu comme de considérer un vieillard qui n'est jamais allé à l'école comme un grand mathématicien, au prétexte qu'il a vécu très longtemps, et qu'il sait donc probablement beaucoup de choses. C'est

très naïf, mais cela aussi est le fruit de l'ignorance, de l'absence de transmission de certaines informations pendant des siècles et des siècles, parmi les humains.

Les esprits savent certaines choses, certes, comme les oiseaux savent fabriquer un nid. Les nids des oiseaux sont souvent d'une grande qualité architecturale. Il s'agit souvent d'un art du tissage et de la construction si raffiné que la plupart des humains seraient incapables de l'imiter. Pourtant, les oiseaux ignorent tout des équations des astrophysiciens, et ils ignorent comment fabriquer du béton.

Ils ignorent beaucoup de choses, mais ils savent fabriquer un nid, souvent un par an, en se servant uniquement de leur bec et de brindilles. Et leur art est d'une telle qualité qu'il leur permet de se reproduire, d'abriter et de nourrir leur famille, tout le temps qu'il faut, chaque année, depuis des millions d'années.

Si tu essayais de faire un nid aussi grand que toi de cette façon, en ramassant des branches avec ta bouche et en les assemblant uniquement avec ta bouche, tu comprendrais vite ce que je veux dire !

Les oiseaux savent faire cela alors qu'ils ne sont jamais aller à l'école, alors qu'aucun professeur ne leur a jamais rien enseigné.

La pratique est en partie comme ça : un art qui se sait, plus qu'un art qui s'apprend. Elle est transmise par des moyens intangibles, mystérieux, qu'un livre ne peut qu'échouer à parfaitement transmettre. Cependant, certaines choses peuvent être racontées et montrées, comme on peut observer un oiseau fabriquer un nid, et comme on peut l'écouter chanter.

Ainsi, je peux t'enseigner un peu, à travers ces pages et ces mots, comme ma guide m'enseigne à travers ses gestes, son attitude, ses paroles.

**L'exemple des Ladies :** Une des premières fois que j'ai enseigné quelque chose à des esprits, c'était à des esprits de moutons, ceux de mon manteau en peau de mouton, en 2017, environ un an avant que ma guide ne se manifeste.

Pour enseigner quelque chose de bon, c'est à dire d'utile, à un esprit, il faut d'abord savoir à quel esprit on a à faire : quel est sa nature, son état, ce qui le perturbe, l'offense, et comment y remédier, harmoniser la situation.

J'étais sous l'effet des Psilocybe, un après-midi, chez ma mère, dehors. J'avais récemment acheté un manteau en peau de mouton, précisément pour pouvoir travailler dehors, car aucun vêtement en tissu moderne ne me tenait suffisamment chaud. J'avais fini par comprendre qu'il me fallait des vêtements en matière naturelle, que ce soit au quotidien, ou pour travailler avec les Psilocybe. Les matières synthétiques et les teintures modernes perturbent trop mon corps et m'empêchent de me réchauffer correctement. J'avais compris que l'idéal est de travailler dehors, pieds nus, et, dehors, en Haute-Savoie, il fait souvent froid, en particulier sous l'effet des Psilocybe, peut-être parce que leur digestion demande beaucoup d'énergie au corps (l'énergie va à la digestion, plutôt qu'à la thermogénèse ?).

Et j'avais commencé à comprendre que, sous l'effet des Psilocybe, nos perceptions sont modifiées et que l'on peut percevoir des informations inhabituelles sur notre environnement, entre autre à travers nos mains, en touchant des objets, des plantes... Par exemple, on touche un manteau en peaux et des images nous viennent dans la tête, concernant les animaux dont la peau a servi à faire le manteau. Je venais d'acheter ce manteau d'occasion sur Internet, il était arrivé par La Poste, envoyé par son ancien propriétaire, et voilà que je le découvrais, que je l'auscultais. Je pris conscience d'esprits qui me semblèrent être ceux de brebis. Je ne sais plus trop dans quel ordre je perçus qu'il s'agissait de brebis qui aimaient tout faire toujours toutes ensemble : manger ensemble, dormir ensemble, faire des bébés ensemble... Des animaux particulièrement grégaires, qui aiment être en groupe et qui en ont besoin. Je perçus de la tristesse, peut-être aussi de la colère : elles étaient tristes de ne pas avoir eu plus de bébés. Quand on perçoit la tristesse d'un esprit, on pleure. Nos émotions se mélangent pendant un instant et on ressent ce que l'esprit ressent. On partage son état émotionnel pendant un moment. Cela aide énormément à comprendre ce qui se passe. C'est à la fois indispensable et douloureux, car la peine est vive et nous la ressentons comme si elle était la notre. Il faut faire attention de prendre le temps de la ressentir, sans se laisser submerger par elle, car elle n'est pas la notre et, tant que nous pleurons, le travail ne se fait pas. Le travail ne consiste pas à se dissoudre dans les émotions des esprits. Il s'agit de les ressentir suffisamment pour pouvoir ensuite y remédier de façon appropriée, avec empathie, compassion et pragmatisme (sagesse).

Alors d'abord on cherche à percevoir quelque chose, ensuite on perçoit des choses, ensuite on doit y réfléchir un peu et trouver quelque chose de sensé à dire et à faire pour remédier à la peine, ou à la colère, ou à la peur, et parfois à un peu de tout cela à la fois.

C'est ainsi que les anthropologues ont constaté que les chamanes font souvent office de psychologues.

Une partie de la peine que je ressentis en faisant connaissance avec les esprits de mon manteau en peau de mouton, ce fut ma propre peine : à l'époque, en 2017, j'avais 40 ans et je n'avais pas d'enfant. Je savais qu'il était peu probable que j'en ai. J'étais déjà un peu trop vieille, alors la peine des brebis fit un peu écho à la peine que j'avais d'être sans enfant.

Pour pouvoir travailler correctement, un praticien doit bien se connaître et savoir ce qui lui fait de la peine, ce qui lui fait peur, ce qui le met en colère, de façon à pouvoir faire la part des choses quand il est confronté à des peurs, des colères ou des peines qui ressemblent aux siennes. Bien se connaître, cela aide à éviter de s'attarder sur nos

propres sentiments pendant le travail. Bien sûr, le travail peut nous permettre de découvrir des choses dont on n'avait pas conscience jusque là, mais, quoi qu'il en soit, le but n'est pas le « travail sur soi », tout comme le but du psychologue, dans le cadre de son travail, n'est pas le travail sur lui mais pour son client. Si je prends conscience de quelque chose qui me concerne pendant une cérémonie, je m'efforce de mettre la chose de côté pendant quelques heures, et j'y reviens plus tard, pendant les jours ou les semaines qui suivent.

Alors ces brebis étaient tristes. Elles auraient aimé vivre plus longtemps et avoir plus d'enfants.

Je crois que je commençais par leur dire que j'étais désolée. Je n'étais bien sûr pas responsable de la situation mais je pouvais tout de même m'excuser. C'est une partie du travail : assumer notre part de responsabilité de ce que font les humains. Un praticien est comme un diplomate qui représente les humains auprès des esprits. Si un esprit a été offensé par des humains, un praticien peut présenter des excuses, en son nom propre ainsi qu'en tant que représentant de l'humanité. C'est une grande responsabilité.

Ensuite, à ces brebis, je leur expliquai un peu ce que je faisais, pourquoi je le faisais. Il y avait la chatte (chat femelle) de ma mère qui était là. Je pus leur montrer que, je n'avais pas d'enfant mais que je pouvais m'occuper d'autres créatures, comme de cette chatte, un peu comme une mère prend soin de ses enfants. Et j'expliquai aussi à ces esprits qu'elles pouvaient m'aider dans mon travail, que leur peau allait me tenir chaud et aider mon corps, de façon à ce que je sois capable de travailler, de prendre soin d'autres créatures.

Six ans plus tard, c'est toujours ce que je fais avec ce manteau, que je ne porte plus qu'en cérémonie (le porter tous les jours en hiver l'userait trop vite et il fait parti de mes meilleurs outils, alors j'en prend soin). Pendant les cérémonies, je m'efforce de prendre soin de tout un tas de créatures, un peu comme une mère s'efforce de prendre soin de ses enfants, entre autre en leur enseignant beaucoup de choses.

Enfin, je crois que je leur proposai de m'aider si elle le souhaitaient, c'est à dire que je leur proposais de rester avec moi. Les esprits sont libres. A l'époque, à ce moment précis, je ne le leur dis peut-être pas car j'ignorais peut-être encore qu'un esprit doit toujours être informé qu'il est libre. Certains esprits le savent, mais beaucoup ont vécu plus ou moins en captivité (les animaux d'élevage, les humains, les esprits ensorcelés...), si bien qu'ils peuvent avoir besoin qu'on les informe qu'ils sont libres. Ils ne le savent pas toujours. C'est un des enseignement de base les plus importants à transmettre. Seule la liberté peut amener la santé.

Elles, ces brebis, avaient peut-être été élevées en grande partie en liberté, dans de grands espaces. Il me semble qu'elles n'avaient pas la même attitude qu'une bête qui a vécu en cage toute sa vie.

Je leur proposai de m'aider et je crois qu'elles acceptèrent.

J'en vins à les surnommer « Ladies », « Dames ». Parfois, je mets le manteau dans l'herbe, étalé au soleil, à un endroit où le sol n'a jamais été remué par l'humain, car c'est le genre de sol que les Ladies préfèrent. Je le fais pour leur faire plaisir, et aussi parce que mettre un objet ou un humain (ou autre être vivant à base-carbone) au contact de la terre permet de le purifier, de le décharger d'éventuelles énergies qui se seraient attachées à lui au fil des semaines.

*Ladies, vous êtes bénies et pleines de bénédictions, et vous êtes libres.*

*Ladies, you're blessed and full of blessings, and you're free.*

**Apprendre pour enseigner :** C'est ainsi que je me retrouve à devoir me documenter sur beaucoup de choses pour pouvoir les expliquer aux esprits. Par exemple, je dois savoir comment est fabriquée une bouteille, car pendant une cérémonie je bois du jus de légume ou du jus de fruit directement au goulot d'une bouteille en verre et le bruit que ma bouche fait en buvant ainsi intrigue les esprits. Une bouteille est un peu comme une petite amphore en verre, à fond plat, avec un goulot étroit. Le goulot de la bouteille en verre, son orifice, au contact de la bouche, émet des sons particuliers qui évoquent celui d'un instrument de musique. Je peux même m'amuser à m'en servir un peu ainsi, c'est une pratique assez commune chez les humains. Je peux expliquer que la bouteille est faite avec du sable fondu à très haute température, comme du minerai de fer dans une forge, puis moulé, et que le jus vient de carottes pressées, puis lactofermentées, puis pasteurisées, c'est à dire chauffée brièvement à haute température. Les esprits aiment beaucoup ce genre d'explication, relativement simples et imagées, qui s'appuient sur l'évocation de procédés techniques anciens. Ainsi, ils peuvent constater que nous ne sommes pas des extraterrestres venus d'une autre planète, avec des mœurs, des coutumes sans aucun rapport avec celles qu'ils ont pu connaître par le passé.

Beaucoup de choses que nous faisons aujourd'hui sont le fruit de l'évolution de technologies qui existaient déjà il y a 1000 ou 2000 ans, du temps où des humains expliquaient encore les choses aux esprits en Europe, du temps où les sons du monde leur semblaient encore assez familiers (rouages en bois des moulins, meules en pierre, lames en acier oxydable, terre cuite, vêtements en peaux et fibres végétales...).

Imaginez que vous deviez expliquer le monde d'aujourd'hui à l'un de vos ancêtres. Imaginez que l'un de vos ancêtres qui vivaient il y a 1000 ans arrive soudain chez vous. Il va avoir du mal à comprendre tout ce qu'il voit : il ne connaît pas le béton, le carrelage, l'eau courante et la plomberie, il ne connaît que les puits et les sources, les lavoirs, où l'eau ne fait que passer, les sols en terre battue ou bien en dallage en pierre... Tout va l'étonner. Il va même avoir du mal à comprendre les tissus que vous portez s'ils sont fait de pétrole, car tout ce qu'il connaît du

pétrole, c'est peut-être éventuellement celui qu'on met dans des lampes... Imaginez tout ce que vous auriez à lui expliquer, et comment, pour qu'il comprenne qu'il n'est pas sur une planète différente que celle où il vivait il y a 1000 ans.

Même des esprits non-humains sont curieux de ce genre d'information. Ils aiment apprendre, car comprendre le monde physique leur apporte du soulagement et, souvent, comprendre permet d'agir d'une façon plus utile pour la communauté que lorsqu'on nage en pleine ignorance.

Imagine que tu ailles voir un dentiste pour la première fois. Tu as 10 ans et tu as des caries (maladie qui détruit la dent en y formant une cavité). Le dentiste te demande de t'asseoir dans son fauteuil, d'ouvrir la bouche et de ne plus bouger, et c'est tout. Ensuite il prend ses instruments et commence à nettoyer les caries pour pouvoir ensuite les colmater. Comment vas-tu vivre l'opération si tu ignores combien de temps cela doit durer et pourquoi tu dois tolérer de laisser un étranger toucher à tes dents et même de te faire un peu mal ? Et tout ça pourquoi ? A quoi cela sert-il ? Est-ce nécessaire ? Est-ce une punition ?

Si le dentiste t'explique tout, de la raison pour laquelle tes dents sont abîmées (parce que tu manges trop de sucre, parce que tu ne te supplémentes pas en vitamine D, etc.), pourquoi il est préférable de les réparer, et comment il va le faire et combien de temps cela va durer, alors tu pourras le laisser faire tranquillement et les choses se passeront bien, à moins que le matériau utilisé pour réparer la carie soit du mercure, ou un matériau bio-incompatible (voir le chapitre sur la Purification) !

**C'est important de comprendre que, comme le patient du dentiste se trouve dans son cabinet, et pas sur la Lune, les esprits ne vivent pas ailleurs que nous. S'ils vivaient ailleurs, comment pourraient-ils interagir avec nous ?**

De nos jours, beaucoup de gens parlent du « monde des esprits », comme s'il était ailleurs.

Les rayonnements infrarouge ou ultraviolet ne sont nulle part ailleurs qu'ici. Les ondes radio ne sont nulle part ailleurs qu'ici. Nous ne pouvons pas toucher ni voir ces rayonnements avec nos yeux, pourtant ils sont là et ils sont mesurables, ils peuvent même nous affecter, parfois sans qu'on s'en rende compte, comme le gaz carbonique, qui peut nous tuer sans qu'on puisse le sentir. C'est pareil pour les esprits et eux nous perçoivent aussi, nous, nos bruits et nos machines, de la même façon : comme des phénomènes qui les affectent sans qu'ils puissent les voir clairement.

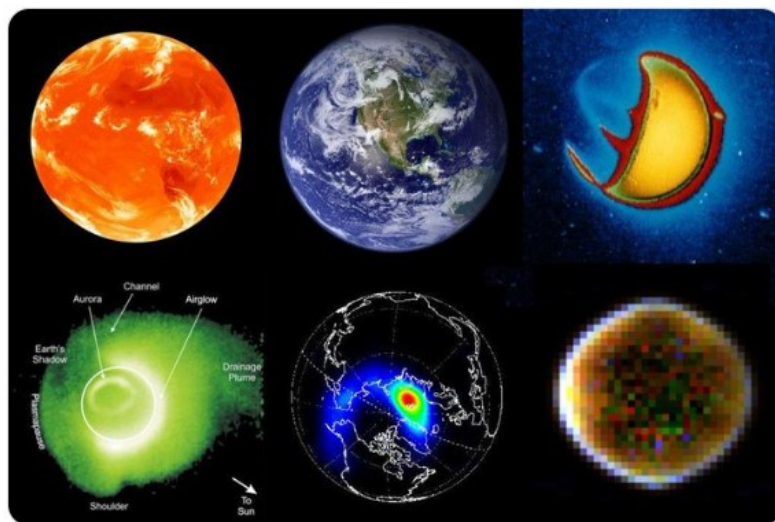


Wonder of Science  
@wonderofscience



Earth through alien eyes. Our planet seen in infrared, visible, ultraviolet, extreme UV, x-ray and gamma ray wavelengths.

[Traduire le Tweet](#)



2:35 PM · 28 mars 2019

**Ordinateur et Internet :** Pour écrire ce texte et pour préparer les cérémonies, je me sers beaucoup d'un ordinateur, connecté à Internet, que l'on appelle aussi familièrement « le Web », abréviation de « World Wide Web ».

**Un ordinateur** est une technologie, un outil, une machine. Il permet de se connecter à Internet et d'y naviguer, un peu comme un avion permet aux humains de voler et de naviguer dans les airs. Sans avion, il n'y a pas de voyage aérien possible. Sans ordinateur, pas d'accès à Internet. D'autres outils, comme les smartphones, permettent de se

connecter à Internet, comme différentes technologies permettent aux humains de voler (montgolfières, hélicoptères, parapentes, navettes spatiales...). L'air ne peut pas être touché. Internet, lui est constitué d'information tout aussi intouchable, stockées sur des ordinateurs de tailles variées, dispersés à travers le monde.

Un ordinateur est constitué de métal et de plastique et il fonctionne à l'électricité, comme un moulin peut fonctionner à l'eau ou au vent. Une des ancêtres de l'ordinateur, c'est la presse de Gutenberg, qui a imprimé les premiers livres en Allemagne, à Mayence, vers 1450. Cette presse a évolué, entre autre, en machine à écrire. Le clavier de l'ordinateur ressemble beaucoup au clavier de la machine à écrire, dont savait se servir ma mère et son père André, et qui était une machine très rudimentaire en comparaison, mais qui a permis d'écrire beaucoup de lettres, de livres, de documents administratifs, de journaux...

Le texte qu'on écrit avec le clavier de l'ordinateur s'affiche sur un écran lumineux, un peu comme un écran de télévision, qui fait office de page, tantôt comme une page de livre, tantôt de cahier, ou comme un écran de cinéma miniature, selon ce qu'on affiche à l'écran (page de texte, photo, vidéo...). L'ordinateur peut mémoriser le texte qu'on écrit. On peut l'effacer, le corriger, le faire disparaître sans laisser de trace. Avec une imprimante, on peut imprimer ce qu'on a écrit. L'ordinateur peut stocker beaucoup d'information sous forme « numérique » (en anglais : « digital »). La taille de la mémoire d'un ordinateur varie de l'un à l'autre. Certains peuvent contenir l'équivalent de quelques centaines de livres, d'autres de quelques centaines de milliers. Les ordinateurs d'aujourd'hui peuvent aussi enregistrer et diffuser de l'image et du son. Les premiers qui ont été créés il y a environ 80 ans ne pouvaient pas faire cela.

L'ordinateur peut se connecter à Internet par le biais du Wifi, c'est à dire par émission et réception d'ondes électromagnétiques de hautes fréquences, ou bien il peut se connecter par câble ethernet, relié à ce qu'on appelle un routeur ou modem, lui-même connecté par câble à une prise de téléphone. Cette prise est reliée par câble aux fils du téléphone, qui sont suspendus le long des routes à des poteaux, ou bien qui sont enterrés. Presque toutes nos communications téléphoniques ou Internet étaient dites « filaires » il y a environ 40 ans. Puis, petit à petit, le téléphone sans fil est arrivé, avec les antennes relais, comme celles qui sont à environ 1,5 kilomètre de ma maison (au lieu dit du Pommoy et des Barbeaux), ainsi que les satellites : le premier satellite capable d'émettre un signal pouvant être capté depuis la Terre, Sputnik, fut mis en orbite en 1957, par les Russes, il y a 66 ans.

Toutes nos communications téléphoniques et Internet, et une partie de nos communications satellites, pourraient redevenir filaires. Cela fonctionne relativement bien, quand c'est bien installé, bien entretenu. De nos jours, ce sont souvent des ouvriers étrangers qui installent ces équipements. Ils parlent parfois à peine français et les entreprises les instruisent mal, si bien qu'il y a souvent des dysfonctionnements. Si les entreprises de téléphonie cessaient d'investir de l'argent dans les antennes relais et les téléphones portables et mettaient tous leurs investissements dans les communications filaires et si elles employaient des gens qui parlent français correctement, je crois qu'il y aurait beaucoup moins de pannes. Il n'y aurait des soucis qu'en cas de grosse tempête, avec les chutes de branches sur les fils. Cela permettrait surtout de purifier l'environnement électromagnétique, de le détoxifier, de le rendre moins nocif pour les humains, la faune, la flore, les esprits (voir le chapitre sur la Purification).

L'ordinateur que j'utilise est un ordinateur d'occasion, c'est à dire qui avait déjà servi à d'autres gens avant. Il m'a coûté 300 euros. L'abonnement mensuel pour le modem/routeur, aussi appelé « box » (mot anglais, en français : « boîte »), coûte environ 40 euros. Ma dépense mensuelle en électricité (pour faire fonctionner la box, l'ordinateur et quelques autres appareils), me coûte environ 25 euros. J'ai donc accès à l'équivalent d'une bibliothèque universitaire pour 65 euros par mois. En sachant que mon revenu s'élève à environ 1200 euros par mois au moment où j'écris ces lignes (et à environ 1000 euros au moment où je les corrige), c'est un tarif très avantageux. Un livre neuf coûte en moyenne 12 euros.

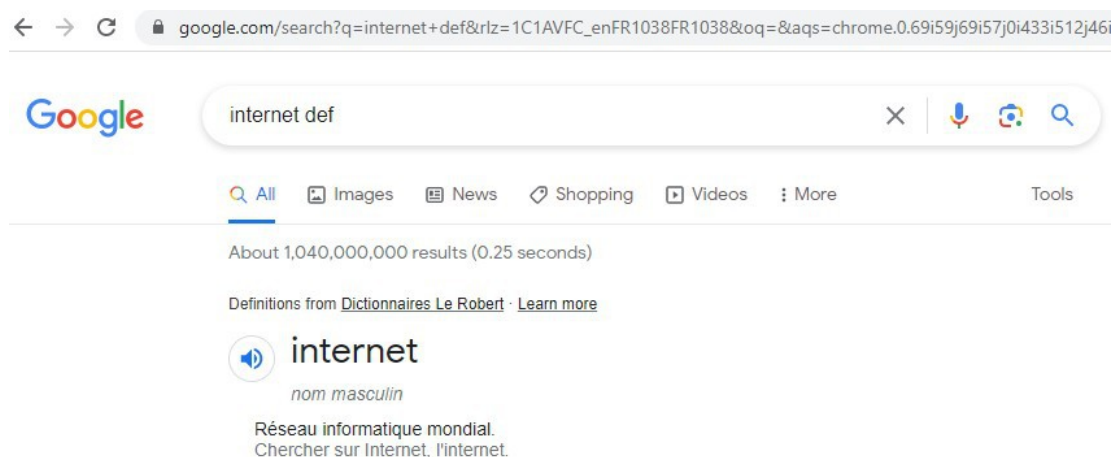
**Internet :** Le mot Internet vient de l'anglais, de l'abréviation des mots « International Network ». Le dictionnaire Larousse, que je consulte sur Internet, en donne cette définition : « Réseau télématique international, issu du réseau militaire américain Arpanet (conçu en 1969) et résultant de l'interconnexion d'ordinateurs du monde entier utilisant un protocole commun d'échanges de données (IP pour Internet protocol). [Abréviation : Net.] (Tout utilisateur d'un micro-ordinateur muni d'un modem peut se connecter à Internet via un fournisseur d'accès pour la consultation d'informations [sites Web], la messagerie électronique, des forums, des blogs, le commerce électronique, les réseaux sociaux, etc.) ».

En France les fournisseurs d'accès sont des entreprises de téléphonie, comme Orange (anciennement France Telecom), Bouygues, Free...

Avec mon ordinateur, pour trouver la définition du mot « Internet », j'utilise un logiciel appelé « navigateur web », qui est une interface entre l'utilisateur et Internet, un peu comme un bateau est une interface entre l'être humain et l'océan. Je tape, ou j'écris le mot « internet def » dans la fenêtre du moteur de recherche Google (qui comprend cette abréviation de « définition »). Google, est un site web qu'on appelle un « moteur de recherche ». Il est un peu comme un bibliothécaire, ou un documentaliste, qui propose une liste très, très longue de documents en réponse à la requête d'un lecteur. Google est un moteur de recherche calibré par ses fabricants pour s'adapter aux habitudes de

navigation de l'utilisateur, et pour favoriser certains résultats par rapport à d'autres (entre autres, selon des critères financiers). Il est donc biaisé. Il ne propose pas les mêmes résultats à une avocate japonaise qu'à une psychologue française. Il existe d'autres moteurs de recherches, comme Duck Duck Go, Ask, Google Scholar (spécialisé dans la littérature scientifique)... Je clique sur « entrée », sur mon clavier, ce qui lance la recherche. Je fais défiler la liste de résultats proposés par Google et je sélectionne la page du Larousse consacrée à Internet, qui apparaît sur mon écran. Je peux en copier la partie qui m'intéresse et la coller sur le texte du livre, que j'écris grâce à un autre logiciel: un logiciel de traitement de texte. On appelle ça faire un « copié-collé ». Je signale qu'il s'agit d'une citation en posant des guillemets, de part et d'autres de l'extrait copié-collé. Décrire l'opération prend beaucoup plus de temps que l'opération elle-même !

Voici une « capture d'écran » d'une partie de mon écran d'ordinateur:



Je peux copier-coller ce qui apparaît à mon écran, un peu de la même façon que je peux copier-coller une ligne de texte. On voit que j'aurais aussi pu choisir de copier-coller la définition du dictionnaire Le Robert, et il existe encore beaucoup d'autres définitions, ailleurs sur le net, sur d'autres sites, qui donnent à peu près toutes la même définition. Un site Internet est un peu comme un livre, et parfois, ce livre est « interactif » et permet d'interagir avec une personne (messagerie, réseaux sociaux, blogs...) ou une entreprise (boutique en ligne).

C'est ainsi que je peux apprendre beaucoup de choses, de façon relativement fiable, et peu coûteuse. Je ne suis pas astrophysicienne, mais je peux lire des articles écrits par des astrophysiciens, ou par des journalistes « scientifiques », qui savent rendre accessibles les informations scientifiques, en les expliquant de façon simple pour les gens comme moi (on appelle ça faire de la « vulgarisation »). Je peux aussi regarder ou écouter une interview ou une conférence d'astrophysicien et en diffuser un extrait en début de cérémonie.

Bien sûr, les astrophysiciens peuvent se tromper, leurs connaissances ne cessent de s'accroître, et ce qu'ils savaient il y a 20 ans s'est avéré en partie erroné depuis. Je dois donc faire attention de m'appuyer sur les informations les plus récentes que je trouve et je dois m'efforcer d'en vérifier la fiabilité, autant que faire se peut.

Somme toute, une partie de ce que j'écris sur le monde des humains s'avérera en partie faux ou inexact dans quelques années, au fur et à mesure que les connaissances des humains s'améliorent, ou sont oubliées.

Cela peut paraître magique d'avoir accès aussi facilement à autant d'information. C'est comme d'avoir une bibliothèque géante chez soi, ou toute une université, alors que ma maison n'est pas si grande et que je n'ai que quelques dizaines de livres et aucun professeur.

Internet est le fruit de Speech, Scripta, Thora, Tech, Teach, Mathematica, Army (voir le chapitre sur les Hounds), des métaux, de Petra Olea (le pétrole), du silicium... A travers eux, j'apprends beaucoup de choses, ils font parti de mes professeurs. Une petite partie des mines et des puits de pétrole sur cette planète a contribué à fabriquer mon ordinateur, ainsi que tous les data center qui sont des espèces d'ordinateurs géants et qui stockent l'information à laquelle j'accède, les câbles qui les connectent, etc...

**Fonctionnement :** Et comment fait-on passer l'équivalent d'une bibliothèque géante dans un câble ? Ou bien encore un message de quelques lignes ? Un film ?

On appelle ça de l'information sous forme numérique et j'avoue que je suis assez ignorante de la façon dont cela fonctionne exactement. Un flux d'information circule très rapidement, de l'ordinateur au routeur, du routeur au câble du téléphone, jusqu'à des serveurs et data centers, un peu partout en France et ailleurs dans le monde. Les data centers, qui sont comme des ordinateurs-bibliothèques géantes, sont reliés entre eux par câbles sous-terrains ou sous-marins. L'information que je tape sur mon clavier, mots et chiffres, est codée sous forme d'impulsions électriques par l'ordinateur, impulsions qui sont transmises à Internet via les câbles, les modems, jusqu'aux data centers et vice versa. Ce sont des impulsions électriques qui circulent à la vitesse de la lumière, quasi

instantanément, un peu comme l'influx nerveux à travers le corps humain, influx nerveux qui part du cerveau et arrive au bout de mes doigts qui tapent ce texte sur le clavier. Cet influx nerveux, qui est un courant électrique, circule de mon cerveau au bout de mes doigts presque instantanément. Il ne se passe pas 3 heures entre le moment où je décide de taper sur la touche de la lettre t et le moment où je tape sur le t : c'est quasi instantané.

Au fil des années, les ordinateurs sont devenus des machines très puissantes, capable de réaliser des calculs extrêmement compliqués, extrêmement rapidement. Ils contiennent des logiciels, c'est à dire des programmes, qui sont une compilation d'algorithmes, des séries d'opérations mathématiques qui s'exécutent automatiquement, en fonction de l'ordre donné via le clavier. Il existe des logiciels de traitement de texte, pour écrire, des logiciels pour se connecter à Internet, des logiciels de calcul, de modification des photos, etc.

Sur Internet, il existe des « lieux » qu'on appelle des sites Internet, qui sont comme des livres plus ou moins gros. Certains lieux sont des lieux d'interactions sociales. On appelle cela des réseaux sociaux, comme Facebook, Twitter, Instagram, Telegram, Discord... Ce sont des endroits où les gens peuvent s'exprimer et échanger des idées entre eux. Je peux par exemple publier un texte ou une photo sur mon profil Facebook et des gens peuvent laisser des commentaires en-dessous, afin d'exprimer leur avis sur ce que je dis. Il existe aussi des groupes de discussion, des forums de discussion, qui sont un peu comme des agora, des lieux de débats d'idées, sur des thèmes précis.

Quoi que, de nos jours, beaucoup de gens ont oublié comment débattre : ils se contentent d'exprimer leur opinion et lorsqu'on leur demande sur quels arguments ils basent cette opinion, ils ne savent pas toujours répondre. Les gens pensent des choses sans savoir pourquoi et lorsqu'on leur fait part d'un argument qui contredit leur opinion, ils se sentent agressés. On n'enseigne plus la rhétorique aux jeunes (elle n'est plus enseignée depuis 1904-1907), ni la dialectique.

Le mot rhétorique vient du grec ρητορικὴ. Le dictionnaire Le Larousse la définit ainsi : « *Ensemble de procédés constituant l'art du bien-dire, de l'éloquence* ». La muse Πολύμνια, Polymnia, était l'esprit-maître de la rhétorique, de l'éloquence. Les grecs anciens ont été les premiers à théoriser cet art. Bien sûr, un humain n'a pas besoin d'avoir appris la rhétorique pour parler de façon cohérente, mais apprendre cet art et le maîtriser permet de perfectionner la façon dont on parle, et cela va avoir tendance à nous donner l'avantage sur nos interlocuteurs, même quand nos opinions et nos arguments sont moins bons que les leurs. Les politiciens sont des humains doués en rhétoriques. En dépit de leurs opinions et de leurs arguments souvent défectueux, ils parlent mieux que les ouvriers, alors les ouvriers les élisent. Les députés français sont devenus la caricature de la rhétorique : ils savent bien parler mais ils ne peuvent et ne savent plus rien faire d'autre, tous leur pouvoir leur ayant été volé par la Commission Européenne, le gouvernement corrompu, les corrupteurs et leur corruption... Ils sont devenus des sophistes, dans le sens vulgaire, socratique du terme.

La dialectique, du grec διαλεκτική (dialektikê), est, selon Le Larousse, une « *méthode de raisonnement qui consiste à analyser la réalité en mettant en évidence les contradictions de celle-ci et à chercher à les dépasser* ».

C'est ce que je fais lorsque je raconte que les chamanes disent que seuls les esprits enseignent comment devenir chamane, mais qu'un humain doit avoir un professeur incarné pour devenir chamane : je mets en lumière une contradiction. Je tente de montrer, par ma pratique et par ce livre, comment je la dépasse.

A l'école, on demande aux enfants de s'exprimer à l'oral, de « participer » (répondre aux questions du professeur, poser des questions...), mais sans leur enseigner comment, ni pourquoi. Pendant toute ma jeunesse, j'ai été à l'école, dont la mission est d'enseigner à « lire, écrire et compter », et la remarque la plus fréquente que me faisait les instituteurs et les professeurs était « Doit participer d'avantage ». J'avais des leçons de lecture, d'écriture, de mathématiques. Je n'ai jamais eu de leçon de « participation ».

A l'école, on demande aux enfants de « participer » à l'oral en oubliant de leur enseigner pourquoi et comment le faire de façon sensée, logique, rigoureuse. De même, on leur enseigne comment se servir d'un ordinateur, mais pas comment se servir de leur cerveau pour réfléchir. Notre société est loin d'être exempte de contradictions de ce genre.

Mais revenons-en aux algorithmes. De nos jours, un logiciel de traduction peut traduire en anglais un texte français d'une page, en quelques secondes, d'une façon relativement fiable (pas parfaite, mais compréhensible). C'est le résultat de calculs, effectués par les algorithmes du logiciel. Un logiciel est une interface entre l'utilisateur et l'ordinateur, un peu comme une casserole est une interface entre l'eau et le feu : elle permet de faire bouillir de l'eau.

Expliquer tout cela est difficile pour moi, car ce n'est pas mon domaine de compétence. Je peux écrire assez facilement 30 pages de texte sur la santé, la nutrition, la toxicologie, l'hygiène... Mais l'informatique, la technique, ce n'est pas mon domaine ! C'est difficile, mais je le fais parce que je pense que ça peut être utile aux esprits de savoir comment cela fonctionne et à quoi cela peut servir. C'est un peu comme une offrande, comme lorsque quelqu'un m'offre un meuble ancien, solide et bien conçu.

Par exemple, quelqu'un qui serait équipé d'un ordinateur puissant et qui serait très doué pour s'en servir, pour coder et décoder de l'information numérique, pourrait pirater les grandes Bourses mondiales (Londres, New-York, Paris, Tokyo...), les rendre incapables d'opérer. Des milliers de millionnaires, comme Bernard Arnault et Elon Musk,



seraient peut-être ruinés ? Cela pourrait avoir beaucoup d'effets bénéfiques pour beaucoup de créatures. Si les esprits le savent, alors peut-être pourront-ils inspirer des actions de ce genre, afin de mettre fin à la spéculation sur les ressources vitales ?

Pirater, cela veut dire s'introduire dans un système informatique et soit s'en servir pour son profit, ou au profit d'autrui, le faire dysfonctionner, l'endommager plus ou moins, ou bien y voler de l'information pour la diffuser. Certains pirates informatiques font dysfonctionner les systèmes informatiques de certains hôpitaux, pour ensuite les rançonner. De nos jours, les hôpitaux stockent beaucoup d'information sur leurs malades et sur le personnel sous forme numérique, par exemple les emplois du temps des personnels soignants (médecins, infirmiers...). C'est de l'information considérée comme précieuse, car confidentielle, et parfois vitale. Que se passe-t-il si tous les dossiers médicaux de tous les patients d'un hôpital disparaissent ? Que se passe-t-il si plus personne ne peut se servir d'un ordinateur dans un hôpital ? Certains patients pourraient mourir, tout devrait être à nouveau écrit sur du papier et les hôpitaux ne sont plus adaptés à cela, les médecins écrivent d'ailleurs souvent très mal. Ce serait un grand désordre et cela est une forme de piratage très nocive pour la communauté.

Il existe des formes de piratage bénéfiques, par exemple quand des pirates révèlent les secrets de certains gouvernements qui ont fait des choses illégales et immorales, commis des crimes de guerre (tués des civils, par exemple, commis des actes de tortures...). Julian Assange, un pirate informatique et journaliste, est aujourd'hui en prison parce qu'il a ainsi révélé des secrets du gouvernement américain. On le qualifie de crypto-anarchiste. Il sait décrypter de l'information numérique, la coder et la décoder. Il sait forcer des systèmes de sécurité numérique, comme des voleurs de banque savent forcer un coffre. Il considère, comme mon esprit-guide et moi, que la justice passe par la liberté de circulation de l'information, que les secrets des gouvernements, des grandes entreprises, nuisent à la communauté. Quand on contrôle l'information, on contrôle la pensée. Les gouvernements décident de ce qui peut être raconté, ou pas, à leur population, et ils manipulent ainsi ce que la population pense, ce qui détermine son comportement. Certains chamanes, et certains esprits, font la même chose que les gouvernements. Si nous savions tout ce qui se passe dans les conseils des ministres, dans les bureaux des dirigeants de grandes entreprises comme Total, Pfizer, Monsanto-Bayer ou Danone, dans toutes les cérémonies chamaniques, tout ce qui est dissimulé, pour des questions d'intérêts financiers, politique..., nous refuserions peut-être de payer des impôts, des taxes, à un gouvernement qui donne cet argent à des fabricants d'armes, à des fabricants de produits toxiques..., et nous cesserions de considérer tous les chamanes et tous les esprits comme des sages infaillibles.

Mais on nous raconte que l'argent sert à la « défense du pays » ou à la « protection de la santé », que les chamanes œuvrent toujours pour le bien commun, alors beaucoup de gens croient que tout va bien, alors qu'en réalité, les hôpitaux sont en train de couler comme un navire dans la tempête, et les forces armées, comme la police et la gendarmerie manquent de moyens pour embaucher des gens intelligents et compétents, pour les instruire correctement ou pour faire réparer leurs véhicules.

Moi, je sais que l'information à laquelle j'ai accès sur Internet, comme au près des esprits, est parcellaire. Cependant, les informations que je partage dans ce livre sur le monde des humains ont tendance à être facile à trouver et relativement fiables. Il ne s'agit pas de secrets d'état. L'âge de la planète, la toxicité du mercure, l'histoire des ordinateurs... Ce genre de chose fait parti des savoirs communément diffusés, admis et transmis actuellement à la population.

### **Crypter, encrypter, décrypter :**

Le cryptage, aussi appelé chiffrement, est un procédé qui consiste à transformer un message en un autre codé, compréhensible uniquement par la personne qui dispose du code. Ainsi l'alphabet latin est incompréhensible à qui ignore tout de la signification de cet alphabet. Il code des sons du langage en lettres. Si je souhaite coder un message pour une personne qui connaît cet alphabet, je peux par exemple remplacer le A par le dessin d'une pomme, ou par un chiffre mathématique. Seule la personne qui aura la liste des équivalences pourra déchiffrer le message (quoi que ce genre d'équivalence soit trop simple pour pouvoir crypter un message de façon réellement sécurisée).

Le mot cryptage vient du grec ancien κρύπτω, krúptō, qui signifie « couvrir pour protéger, cacher, déposer sous, faire mystère ».

La façon dont un ordinateur fonctionne consiste à coder de l'information sous forme de 1 et de 0, en langage binaire. Dans notre civilisation, nous comptons en base de dix : 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Chaque chiffre, entre 0 et 9, est représenté par un signe particulier, appelé « chiffre »

Le mot chiffre vient de l'arabe صفر, *šifr*. A l'origine, cela signifie « zéro ». Ce sont les arabes qui ont apporté cette notion en Europe, en même temps que leur numérotation, qui remplaça la numérotation latine (I, II, III, IV...), et cela fut une révolution à l'époque.

Les chiffres qui succèdent aux 9 premiers, appelés nombres, sont représentés par une combinaison de chiffres. En base binaire, il n'existe que le 0 et le 1. En base binaire, 2 pommes = 10.

Base 10	Base 2
0	0
1	1
2	10
3	11
4	100
5	101
6	110
7	111
8	1000
9	1001
10	1010
11	1011
12	1100
13	1101
14	1110
15	1111
16	10000

Ne m'en demandez pas beaucoup plus que cela, car j'ai du mal à comprendre ce genre de choses. Je ne suis pas très douée en mathématique ni en codage/décodage de ce genre.

J'apprends à déchiffrer le code du langage verbal. C'est déjà bien assez difficile comme ça ! Je ne peux pas tout apprendre, tout enseigner.

Le langage verbal est une façon de coder le monde, d'encrypter de l'information dans du son, un peu comme un ordinateur encrypte l'information sous forme de 0 et de 1 et d'impulsions électriques.

Le son est une forme qui contient une idée, un ensemble d'idées, parfois un esprit. On donne un nom à un esprit et cela contribue à le façonner en retour. Il peut s'agréger autour, ou bien y loger, comme un escargot dans sa coquille. La coquille n'est pas l'escargot, mais sans sa coquille, l'escargot n'est pas complet. Pour trouver un escargot, on cherche la coquille, et parfois elle est vide. Parfois, la coquille est celle d'une huître, et parfois, l'huître avale un grain de sable qu'elle transforme en perle.

Ainsi, le langage humain est précieux aux esprits. Il façonne le monde d'une façon particulière, comme un grain de sable dans l'huître.

Cette idée que j'énonce n'est pas la mienne, je ne suis pas la première à l'énoncer.

Beaucoup de mystiques et de visionnaires ont eu cette intuition : il y a quelque chose d'agissant dans le son qui façonne le monde et, le langage, en particulier, œuvre.

Cela se retrouve au début de la Bible, dans les conférences de Terence McKenna, ou dans les livres de John Ronald Reuel Tolkien, ou encore chez les linguistes, les scientifiques qui étudient les langues, qui expliquent que le langage contribue à façonner la façon dont on voit le monde et la façon dont on pense.

Ainsi, beaucoup d'animaux utilisent des outils mais les humains sont les seuls à avoir développé des outils d'une complexité extraordinaire, comme les ordinateurs ou les vaisseaux spatiaux. Le langage y est pour quelque chose. Les anthropologues disent que la transmission de certaines techniques, comme les techniques de taille d'outils en pierre, ont nécessité l'utilisation du langage. On pourrait dire que Speech est en quelque sorte l'ancêtre de Tech, ou bien il est la première technique qui a donné naissance à toutes les autres, y compris à la pratique dont il est question dans ce livre, le chamanisme, qui est largement constitué de lui.

S'il existe quelque part sur Terre un praticien muet, qui est physiologiquement incapable de parler et qui parvient à pratiquer sans parler, pour de vrai et pas quelque part dans sa tête, je serai vraiment très heureuse qu'il m'explique comment.

Peut-être grâce à l'écriture et à l'encre ferrogalique ?

Je doute fort que les esprits soient capables de comprendre le langage des signes qui est utilisé par les personnes muettes pour communiquer avec d'autres humains, et parfois avec des animaux, mais le fer de l'encre ferrogalique, ça les esprits peuvent le percevoir.

La raison qui me laisserait douter de la capacité d'une personne muette à pratiquer, est qu'on peut dire que les esprits voient et sentent avec le son. Ils sont comme façonné d'ondes sonores et le langage a le pouvoir de les toucher, comme une main peut toucher un chat, soit en le frappant, soit en le caressant.

La bouche de l'humain est faite de telle façon, sur le plan anatomique, qu'elle peut façonner des choses que nul autre animal ne peut imiter, même un perroquet. Elle peut faire des choses que seule la bouche d'un humain peut défaire. C'est en partie pour cela que le fait de parler à quelqu'un qui écoute a tant d'effets thérapeutiques. Cela permet de façonner des choses, de les mettre en forme et en lumière, pour mieux les voir, cela permet d'en dire quelque chose, puis de les faire évoluer, comme le potier fait évoluer un vase en argile sur son tour.

Si ta bouche dit des mensonges, les choses que tu façonneras seront fausses, comme des maisons de papier qui s'effondrent sous la première pluie, et ton existence ressemblera à une flaque de boue.

Dis des choses vraies et, alors, tu pourras façonner des choses sur lesquelles tu peux compter. Ce ne sera peut-être pas des palais luxueux, ce ne sera peut-être qu'une maison faite de paille, de bois, de terre et de bouse de vache,

mais cela t'abritera des intempéries longtemps et cela sera facile à réparer ou à reconstruire après une tempête.

**Dire la réalité, parler vrai :** Dire la vérité n'est pas toujours facile, pas toujours possible, pas toujours bénéfique, mais le mensonge n'est bon que de façon exceptionnelle.

Parler vrai, en faire ta règle, parler des choses qui sont, vraiment telles qu'elles sont, cela nécessite de savoir comment elles sont. Il s'agit d'avoir des perceptions fiables. Il s'agit d'avoir accès à des enseignements fiables. Il s'agit d'avoir de l'oreille, et de l'expérience, pour reconnaître le son d'un enseignement fiable. Il s'agit ensuite d'avoir une bouche capable de formuler ce que l'on sait, il faut une mémoire capable de se souvenir de ce que l'on sait, un cerveau capable de le comprendre suffisamment pour pouvoir l'expliquer clairement, et il faut avoir un cœur qui fonctionne correctement, afin d'ordonner tout cela d'une façon sensée et empathique, compatissante, pour que l'enseignement suscite l'affection de celui qui le reçoit, pour que celui qui le reçoit ait envie d'y faire attention, d'en prendre soin, pour le transmettre à son tour.

Ainsi, la cérémonie est aimée des esprits et ils aiment à la transmettre.

Ainsi, j'enseigne des choses aux esprits sur le monde des humains tel qu'il est aujourd'hui et eux m'enseignent des choses en retour et, ensemble, nous changeons, nous faisons évoluer des choses, au fur et à mesure que mon corps les dit en cérémonie.

Je t'enseigne des choses sur les esprits, peut-être même sur le monde des humains, et si tu les dis à voix haute, dans le silence de la nuit, sous l'effet des Psilocybe, peut-être parviendras-tu, toi aussi, à façonner des choses.

Les Psilocybe nous rendent, nous les humains, plus sensibles au son. Ils modifient la façon dont nous entendons le monde, les fréquences que nous pouvons capter. Ils peuvent nous permettre de percevoir ce qui sort de nos bouches et de voir l'effet que cela fait autour de nous. Ils nous aident à réaliser que nous sommes un peu comme des chauve-souris qui doivent émettre du son pour pouvoir s'orienter dans le monde, chasser et manger.

La bouche humaine crée des ondes sonores entre 100 et 17000 Hertz (en fonction de l'âge, du sexe...). Les Psilocybe ne peuvent pas changer cela, mais ils peuvent tout de même modifier la façon dont l'humain « sonne » aux oreilles des esprits, car la bouche n'est pas la seule à émettre des sons. La science nous apprend que c'est tout le corps humain qui peut émettre des infrasons (surtout entre 5 et 40Hz), et je crois que quand les Psilocybe agissent, en fonction de la dose, ils affectent la façon dont le corps « sonne » (à ma connaissance, cela n'a jamais été étudié, jamais été mesuré).

**Gaïa :** Alors je suis enseignée par mon esprit-guide et par d'autres esprits. Le simple fait de rencontrer un esprit est riche d'enseignement. On apprend leur tempérament, on devine certaines de leur capacités, petit à petit on comprend ce qu'ils perçoivent. On apprend à les comprendre, leur façon de penser, leur nature.

Pendant la cérémonie du 5 mai 2023, la plus récente que j'ai faite au moment où j'écris ces lignes, nous avons invoqué le Mont Helikon, [ˈhelikon] (bien souffler le [h] et prononcer le [n] final, en grec ancien : Ἑλικόν). En grec, le soleil se dit ἥλιος, [hɛːlios]. ἑλίξ / hélīx, signifie « spirale, zigzag ».

Ma guide a été particulièrement éblouie par cette montagne, qui brille de mille feux. Elle a eu la nette sensation d'avoir regardé le soleil en face pendant un instant. Moi aussi, j'en ai profité. J'ai eu aussi la sensation d'un léger éblouissement. Je rappelle que depuis un long moment, on ne me permet pas de « voir » beaucoup de choses pendant les cérémonies. Il y a parfois des images qui me viennent en tête mais cela reste très fugace comparé à certaines expériences très visuelles que j'ai pu avoir par le passé, comme la rencontre avec des ancêtres humains très anciens (voir le chapitre sur le Cœur).

Ce livre contient beaucoup d'enseignements qui m'ont été transmis pendant des cérémonies. Chaque chapitre en est parsemé.

Lors de la cérémonie du 5 mai, nous avons invoqué l'esprit de la planète, qui répond au nom grec de Gaïa.

Pour préparer cela, lors de la cérémonie du 15 avril, nous avons invoqué l'esprit mère des planètes, pour la bénir et lui demander de bénir cette planète. Cela m'avait un peu donné la sensation qu'on m'ouvrait le crâne pendant un instant, pour faciliter la communication avec elle. Je crois que c'est le genre de chose qu'il vaut mieux éviter de faire tous les jours ! Pour l'invoquer, il a fallu que je me tienne immobile, assise, en tenant mon bâton planté au sol, calé entre mes genoux. L'esprit de Gaïa, ce fut différent. Pour résumer, elle entend si bien que ma guide n'a même pas besoin de tenir la dague pour être bien entendue. Et qu'ai-je appris de cette rencontre ? Que jadis, les Druides [ˈdruːid] gaulois enseignaient aux esprits et que ma guide enseigne bien, un peu comme eux (et que je me débrouille bien, pour une humaine incarnée). Gaïa a demandé à être enseignée.

Elle souhaite que nous lui expliquions le monde des humains. Entre autre, elle a demandé depuis quand les humains parlent. Cela semblait être une question impérieuse, cruciale, ce qui m'amène à en parler autant ici à présent. Quel âge a le langage ? J'avoue que, moi, je l'ignorais. J'ai pu donner une vague estimation : peut-être 500 000 ans ? Je me documente à présent pour tenter d'en savoir plus et, à vrai dire, les scientifiques qui étudient cette question ne peuvent faire que des suppositions à ce sujet. Le langage ne laisse pas de traces matérielles. On sait que l'apparition du langage a été permise par les modifications anatomiques du corps des ancêtres humains, par rapport aux corps

des ancêtres des gorilles ou des chimpanzés. Certains de ces grands singes peuvent apprendre à communiquer grâce au langage des signes, utilisés par les sourds et muets, mais ils sont dans l'incapacité physiologique de reproduire nos mots avec leur bouche, avec leur langue, leur pharynx... Il est possible que les compétences qui ont permis à l'humain de commencer à fabriquer des outils soient les mêmes que celles qui permettent le langage. Les premiers outils en pierre taillées, du moins les plus anciens que nous ayons trouvés, remontent à environ 3,3 millions d'années. On les a trouvés en Afrique, au Kenya, à Lomekwi, dans l'Hadar. Ils remontent à l'époque, d'après ce qu'on sait actuellement, où il n'existaient que des australopithèques et des paranthropes. Il est possible qu'à l'époque, les ancêtres des humains aient eu un langage très rudimentaire, un proto-langage, de la même façon qu'ils taillaient des outils de façon très rudimentaire. Rudimentaire, mais déjà différent de ce que faisaient les autres grands singes, qui ne font qu'utiliser les pierres ou les bâtons tels qu'ils les trouvent, sans les modifier.

Lors de la précédente cérémonie, il a aussi fallu expliquer l'âge de la planète, ce qu'est une année, comment compter. Enseigner comment compter ! Sous Psilocybe ! J'ai écrit en préambule de ce livre que les esprits savent compter. Ce que je voulais dire, je crois, c'est qu'il connaissent les chiffres. Je l'avais déjà constaté en cérémonie. J'avais déjà eu à expliquer mon âge, les chiffres, les années. Ils savent compter 1, 2, 3... Mais peut-être pas tous, et pour ce qui est des mathématiques à proprement parler, le calcul, les multiplications..., il est possible que certains s'y intéressent moins que d'autres. Ma guide et moi ne sommes pas des spécialistes des chiffres et, sous l'effet des Psilocybe, ce genre de chose devient particulièrement compliqué.

Mathematica, l'esprit-maître des mathématiques (voir le chapitre sur les Hounds), est devenu l'esprit spécialisé dans ce domaine et Gaïa est un peu comme une femme dont l'un des enfants est mathématicien : elle n'en devient pas mathématicienne elle-même.

Alors, si j'ai bien compris, elle souhaite que nous lui expliquions les bases du calcul, du moins les bases du calcul que je connais, que beaucoup d'humains connaissent de nos jours. Comment les humains comptent-ils aujourd'hui ? Peut-être pourra-telle comparer cela à la façon dont les humains comptaient il y a 2000 ans ? Car les historiens disent que les Druides connaissaient les mathématiques.

Beaucoup de gens en lisant cela vont peut-être penser que rencontrer ces esprits donne forcément accès à beaucoup d'informations, mais les esprits anciens, je l'ai écrit ailleurs, sont au mieux comme des professeurs d'université, très savants, mais qui ne peuvent en aucun cas enseigner tout ce qu'ils savent en 5 minutes, ni même en 5 ou 10 ans, et la taille du cerveau humain, sa structure, son intellect, son esprit, ne peuvent intégrer que de petits paquets d'information à la fois, un peu comme la Pascaline, un des ancêtres de l'ordinateur inventé par Blaise Pascal, ne pouvait faire qu'une opération simple à la fois. Blaise Pascal fut l'un des plus grands scientifiques, hommes de lettres et théologien français, né en 1623, à Clermont-Ferrand, mort en 1662, à Paris. Il a montré qu'on peut avoir un esprit rationnel et pragmatique, et croire à Dieu, au Christ, autrement dit à des esprits, et écrire sur tout cela. L'ordinateur que j'utilise aujourd'hui, peut faire beaucoup plus d'opérations que moi, ou que la Pascaline, en l'espace d'une seconde, mais je doute qu'un cerveau humain puisse atteindre ce niveau de performance. Aussi, même un esprit très sage ne pourra enseigner que quelques portions d'information à un humain très intelligent.

**Conclusion :** Ainsi, que ce soit à des esprits de mouton ou de planète, j'enseigne et je m'efforce d'adapter ma pédagogie à chacun de ceux que j'enseigne, comme tout bon professeur doit le faire de façon à rendre ses élèves plus autonomes, plus éveillés, plus sages..., et libres ! Et en même temps, j'apprends beaucoup, tout comme tout bon professeur apprend sans cesse au contact de ses élèves et d'autres professeurs.

Beaucoup trouveront cette posture prétentieuse : comment puis-je oser affirmer que j'enseigne à certains esprits particulièrement puissants ?

Je répondrai d'abord : comment pourrais-je oser refuser, s'ils me le demandent ?

Une autre façon de le présenter est de dire qu'il s'agit d'un échange de richesse : ces esprits me prodiguent eau, air, nourriture... Autrement dit, la Vie, ce qu'il y a de plus précieux. En échange, je leur offre le peu que je sais et que je comprends. La Terre a donné naissance et a nourri des milliards de milliards de créatures pendant des milliards d'années. Je lui explique comment nous écrivons son nom, comment nous comptons son âge ou sa vitesse autour du soleil et à travers la galaxie. Cela est une offrande très modeste, minuscule, en comparaison de tout ce qu'elle prodigue.

## La prière

Ce chapitre est complémentaire du chapitre sur la Bénédiction.

Prier est un acte simple qui ne nécessite pas de compétences médiumniques ou chamaniques particulières. Tout le monde peut pratiquer, même les personnes dans l'incapacité de parler, quoi que prier à voix haute, ou en murmurant, peut probablement être plus efficace quand on débute.

Une partie de la puissance de la prière vient de l'onde sonore qu'elle génère quand elle est dite à voix haute ou

murmurée. Une partie vient de l'étymologie des mots choisis. Une partie vient de l'intention. Une partie vient de la clarté avec laquelle est énoncée la requête. Une partie vient bien sûr du Cœur (voir le chapitre sur le Cœur), qui est à la prière ce que le moteur est à la voiture. Une partie vient de l'environnement dans lequel on formule la prière : si on la garde en silence dans notre tête, dans un environnement très chargé en pollutions électromagnétiques, ce ne sera pas la même chose que d'aller la murmurer au fond des bois, sans aucun objet connecté allumé, avec nos deux pieds dans un ruisseau.

Une prière, ce peut aussi être un souhait dont on parle à quelqu'un : quand on dit à quelqu'un qu'on aimerait bien quelque chose, c'est déjà un souhait, une prière. C'est peut-être pour cela que l'on dit en anglais « Be careful what you wish for » : « Fais attention à ce que tu souhaites », car tu pourrais l'obtenir !

Énoncer des souhaits à voix haute devrait être fait avec prudence, « en conscience », comme on dit de nos jours. Ce chapitre sera probablement le plus facile à mettre en pratique : il suffira de lire la ou les prières de ton choix à voix haute. Elles sont courtes, faciles à retenir. Ce sont celles que ma guide et moi avons élaboré au cours de la pratique.

Tu remarqueras que les prières que je propose ici sont dépourvues de négation. Quand on prie, il vaut mieux demander quelque chose plutôt que de demander de ne pas obtenir quelque chose. Il vaut mieux demander la paix, plutôt que la fin de la guerre. Il vaut mieux concentrer l'attention sur l'objectif positif, plutôt que sur l'évitement de quelque chose de négatif. Prier, c'est un peu comme de conduire : on regarde la route à suivre, plutôt que le mur à éviter.

Ces prières pourraient être qualifiées de prières d'harmonisation et d'alignement avec les énergies de la Vie, de l'évolution, de la nature, de la fertilité, etc... Ainsi, elles peuvent aider à retrouver la voie de la santé, de la joie, de la paix...

Elles permettent de demander ce qui est juste, bon, vrai.

Elles ne permettront pas d'obtenir des miracles. Si tu habites dans un immeuble en ville, c'est à dire dans un lieu très toxique (pollution de l'air, de l'eau, pollutions électromagnétiques...), bénir cet appartement permettra peut-être d'améliorer un peu l'atmosphère sur le plan spirituel, énergétique, mais cela ne dissipera pas les composés organiques volatiles qui se dégagent de ton ameublement, du revêtement de sol, de tes vêtements, ou des peintures, ni le Wifi, ni les particules fines de l'air, etc... Cela ne pourra pas non plus compenser les effets néfastes de la vie hors-sol. Tu auras beau bénir un hangar où sont élevés des porcs, enfermés toute leur vie dans des conditions indignes, cela ne les rendra pas heureux, et leur viande ne deviendra pas propice à la santé humaine.

Si tu demandes à être libéré d'un agresseur mais que tu décides chaque jour de rester vivre avec lui, les esprits auront du mal à t'apporter toute l'assistance dont tu as besoin. Dans ce genre de situation, tu peux par exemple demander le courage de partir.

La prière peut contribuer à renforcer et orienter une action, à tisser du lien avec les esprits. Elle ne peut agir à ta place.

Voici donc quelques exemples de base :

*Esprits bienveillants, amis de la Vie, vous êtes bénis et pleins de bénédictions. S'il vous plaît, bénissez-moi. S'il vous plaît, bénissez ma maison (ou mon appartement). S'il vous plaît, bénissez mon corps, mon Cœur, mon esprit, mes ancêtres, ma famille (et toute chose ou personne que tu souhaites bénir).*

*Esprits bienveillants, amis de la Vie, je demande à être libéré de tout ce qui entrave la Vie en moi et autour de moi.*

*Esprits bienveillants, amis de la Vie, s'il vous plaît, aidez-moi à servir la Vie.*

*Esprits bienveillants, amis de la Vie, je demande protection et guidance.*

*S'il vous plaît, guidez-moi vers la lumière.*

*Je suis béni(e) et plein(e) de bénédictions.*

*Mon corps est béni et plein de bénédictions.*

*Mes ancêtres sont bénis et pleins de bénédictions.*

*Ma maison est bénie, etc...*

Quand on souhaite bénir quelqu'un :

*Telle personne (dire le prénom et le nom) est bénie et pleine de bénédictions. S'il vous plaît, esprits bienveillants, bénissez-la. S'il vous plaît, puisse-t-elle être guidée.*

Quand on adresse une bénédiction directement à quelqu'un, (personne incarnée, Ancêtre, animal...), potentiellement à distance (sans que la personne soit présente) :

(Dire le prénom et le nom de la personne, ou le nom de l'animal), *tu es bénis et plein de bénédiction, s'il te plaît bénis-moi.*

*S'il vous plaît, esprits bienveillants, veillez sur moi alors que je m'avance vers la nouvelle cérémonie.*  
*Please, benevolent spirits, watch over me as I'm on my way to the new ceremony.*

On peut prier des esprits en particulier :

*Sainte Jeanne d'Arc, s'il te plaît, illumine les Coeurs.*

*Kephas (Saint Pierre, voir le chapitre sur le Psychopompe), s'il te plaît, guide tous les défunts vers la Lumière.*

*Démétère (voir le chapitre sur les Hounds), s'il te plaît, bénis l'agriculture biologique, libre de Petra Olea (le pétrole). »*

Voir aussi la dédication, dans le chapitre Ouvrir la cérémonie.

## La bénédiction

Quand j'ai commencé à me documenter sur le chamanisme, en 2014-2015, je ne me souviens pas avoir lu ou entendu quoi que ce soit sur la bénédiction. J'en ai découvert l'importance pendant une session de travail avec les Psilocybe, en décembre 2017, ou plutôt pendant une « cérémonie », car j'appelais déjà ainsi les sessions tenues à l'occasion des solstices (été et hiver). C'était le solstice d'hiver et je souhaitais travailler sur quelque chose de particulièrement sérieux, j'avais envie que cela soit très officiel, d'où le terme « cérémonie ». J'avais donc fait une « cérémonie », spécialement pour demander de l'aide à mes ancêtres (ceux dont je connais le nom), au sujet d'un conflit familial : « GUERISON DE LA FAMILLE ! », avais-je écrit dans mon journal. J'ignore comment j'eus l'idée, à ces ancêtres, de leur demander et de leur offrir bénédiction, pendant une bonne partie de la soirée.

**Étymologie, sang ou son ?** Sur le verbe « bénir », le dictionnaire de l'Académie Française nous dit :

« *xiii<sup>e</sup> siècle, beneïr. Du latin benedicere, « dire du bien de quelqu'un », « louer », et, en latin chrétien, « louer Dieu », puis « répandre ses bienfaits », « invoquer l'assistance divine sur quelqu'un ». »*

Chez les chrétiens, en général, c'est Dieu qui bénit, ou bien le prêtre qui bénit au nom de Dieu, c'est le prêtre qui intercède pour transmettre la bénédiction de Dieu à quelqu'un, ou à quelque chose (une église, une maison...). Dieu bénit, les humains demandent bénédiction.

En général, je préfère le mot anglais « blessing » [ˈblɛs.ɪŋ] (bénédiction), et le verbe « to bless » [tu ˈblɛs] (bénir).

L'étymologie de ce mot mène au Vieil Anglais *blædsian*, *blēdsian*, *blētsian* qui signifiait « bénir, souhaiter bonheur, consacrer » (source : The American Heritage Dictionary), ou encore « consacrer, à l'origine avec du sang » (source : Merriam-Webster Dictionary). Ce qui mène au proto-germanique reconstitué *\*blodison*, qui signifie « *sanctifier avec du sang, marquer avec du sang* », et à *\*blotham* pour le mot « sang » (source : etymoline.com), quoi qu'on trouve aussi *\*bloda-* (selon le Etymological dictionary of proto germanic, de Guus Krunnen) ou *blōðan* (selon le Fordsmender's dictionary of proto-germanic roots).

Au sujet de ce mot, *\*blotham*, mon esprit-guide précise que, pour elle il s'agit plutôt de « bloth'm », qui évoque le son que fait le sang qui jaillit de l'artère carotide quand le cœur bat encore ; si le cœur ne bat plus, ça ne fait pas le même bruit !

Ce mot, *bless*, a été choisi pour traduire le latin *benedicere* et le grec *eulogein*, qui signifient « *dire du bien, louer* », ces deux mots ayant eux-même été choisis pour traduire l'hébreu *brk* [barak] : « *plier le genou, vénérer, louer, invoquer des bénédictions* ». Ainsi on voit qu'à l'origine, l'idée véhiculée par ces mots n'ont rien à voir avec le sang. Il s'agit de bénir par la parole, non par le sang.

Une grande partie de la puissance d'action de la bénédiction vient du son, de la voix, du fait qu'elle soit professée à voix haute.

De mon point de vue, le pouvoir de bénédiction d'un humain vient de sa capacité à professer des paroles de bénédiction, comme le pouvoir de bénédiction d'un oiseau vient de sa capacité à chanter.

Dans le livre de Nicholas Breeze Wood, *Walking with the Tiger*, page 59, il est aussi fait mention de la capacité du souffle à véhiculer la bénédiction. Ainsi, même sans un mot, même si on est dans l'incapacité de parler, ou qu'on doit s'en abstenir, ou qu'on ne sait pas quoi dire, on peut « souffler » notre bénédiction sur quelque chose ou quelqu'un, ou bien à distance, sur quelqu'un ou quelque chose qu'on visualise, qu'on imagine dans notre tête. Et c'est un fait qu'il est impossible de parler sans... souffler ! Le souffle est considéré par de nombreuses traditions comme particulièrement sacré, synonyme de vie. Dans le Coran ou la Bible, Dieu est celui qui donne le « souffle de vie ». En Sanskrit, le *Prāṇa* est le souffle vital, principe de vie, force de vie... Tous les enseignements sacrés ont tendance à mettre une forte emphase sur cette notion de souffle et, personnellement, j'insiste sur ce que j'appelle la

respiration du Cœur (voir le chapitre sur le Cœur). Pour moi, c'est le fait de respirer en étant centré sur le Cœur, allié à la visualisation, qui va pouvoir agir. Je situe la source de la bénédiction dans le Cœur et, pour moi, les êtres vivants à base-carbone dotés de poumons et d'un cœur ne sont pas les seuls à pouvoir respirer et bénir. La terre, par exemple, le sol, respire et peut bénir.

*Terre, tu es bénie, s'il te plaît bénis-moi !*

*Ground, you're blessed, please bless me !*

**Contexte :** En France, actuellement, quand on parle de bénédiction, beaucoup de gens associent cela à une pratique exclusivement chrétienne, catholique. C'est devenu, au fil des siècles, dans notre culture, quelque chose de réservé aux prêtres, qui ne peut venir que d'eux, ou bien en tout cas quelque chose qu'on ne trouve que chez les chrétiens, alors que c'est une pratique qui existe dans le monde entier, dans différentes religions et spiritualités, comme chez les Natifs Américains ou dans le Bouddhisme.

On s'exclame parfois encore, pour qualifier quelque chose de particulièrement bon et bienvenu, comme de la pluie après une longue période de grosse chaleur : « *C'est une bénédiction !* », ou « *Quelle bénédiction !* », mais c'est là une formule assez désuète et si des gens emploient encore ce terme, je pense qu'ils le font sans vraiment le « penser », sans y faire vraiment attention, sans l'intention de faire référence à quelque chose de sacré.

Je crois qu'il y a encore quelques dizaines d'années, 100 ou 150 ans en arrière, il était de coutume à un couple d'amoureux de demander bénédiction à leurs parents avant de prendre la décision de se marier. Je crois que dans de nombreuses familles, un mariage ne pouvait pas s'envisager tant que les parents ne donnaient pas leur bénédiction propre. Ainsi on avait la notion qu'un simple individu, qui n'est pas prêtre, qui n'est peut-être même pas croyant, peut bénir quelque chose. Le terme était alors employé en partie dans le sens de « je donne mon accord », et aussi « je souhaite que ce mariage soit bénéfique à tout le monde, je lui souhaite longue vie et prospérité ». On attribuait et on reconnaissait une certaine autorité aux parents et il était convenu qu'il était important, voir indispensable d'avoir l'accord de cette autorité pour pouvoir faire quelque chose d'important, comme se marier, ou bien s'engager dans des études, dans une profession... Si l'on n'obtenait pas cette bénédiction, alors soit on devait s'abstenir d'agir, soit passer outre et risquer le courroux des parents et d'autres ennuis. Cela signifiait aussi qu'on reconnaissait une certaine sagesse aux parents, aux anciens en général : ils étaient plus âgés, ils avaient vécu plus de choses que les jeunes, ils avaient réussi à survivre jusque là, ils avaient plus d'expérience et de compétences, donc, leur avis comptait d'avantage que celui des jeunes.

Et puis Sigmund Freud a inventé la psychanalyse, au 19<sup>ème</sup> siècle, à Vienne, en Autriche, à coups de mensonges et de manipulations, et cela a commencé à faire son œuvre de destruction de la piété filiale, de ce respect que l'on cultivait pour les parents, les grands-parents, les anciens, les Ancêtres. Il y a sans doute d'autres facteurs socio-culturels qui sont intervenus pour détruire cette piété filiale, comme l'industrialisation, l'exode rurale..., mais je me suis surtout intéressée à celui-là. J'aurais aussi bien pu aborder ici le problème de la sorcellerie des campagnes et de sa capacité à empoisonner les esprits, aussi sûrement que le fait la psychanalyse (voir le chapitre Désorciller).

En général, une culture indigène animiste, où des pratiques chamaniques ont survécu, est marquée par ce qu'on appelle le culte des Ancêtres et l'on y trouve en général une forte piété filiale, c'est à dire le respect des parents et des anciens en général. Ainsi, dans une société où la piété filiale est forte, il ne viendrait à l'esprit de personne de faire des choses qui offensent les anciens, comme par exemple de les faire vivre dans des conditions honteuses, comme on en trouve dans beaucoup de maisons de retraite actuelles, où tout semble organisé pour rendre les derniers jours de nos anciens aussi lugubres que possible. Tout est tellement organisé dans ce sens dans notre société, qu'à moins d'avoir des moyens financiers très confortables, il est très difficile de traiter nos anciens autrement que mal : on n'a pas le temps de s'occuper d'eux, on ignore comment s'occuper d'eux, ils développent presque tous des maladies très débilitantes que les médecins ne savent pas traiter autrement qu'avec des psychotropes, le personnel manque dans les maisons de retraite qui cherchent souvent à faire un maximum d'économies au détriment des résidents, à faire du profit plutôt qu'à prodiguer des soins dignes de ce nom. Dans une société indigène où la piété filiale est forte, il ne viendrait ainsi à l'idée de personne de faire sans cesse table rase de ce que les anciens ont construit, au prétexte que ce qui est vieux n'a pas de valeur, que c'est dépassé. Il ne viendrait à personne l'idée de faire quelque chose sans demander leur avis aux anciens. Ainsi, dans une société indigène, on ne construit rien du tout dans les zones inondables, ou bien si on le fait, on le fait en toute connaissance de cause, en adaptant les méthodes de construction à la nature du terrain. On se sert des connaissances des anciens qui disent que « *Attention, ici, de temps en temps, il y a 2 mètres d'eau* ». De nos jours, en France, et un peu partout dans le monde, tout cela est oublié. On considère les anciens comme des obstacles au plaisir, au profit, au bonheur... La psychanalyse a gagné les esprits de tout le monde et elle nous mène à croire que tous nos soucis viennent de nos parents, de nos-grands parents. On les maudits beaucoup, de toutes sortes de façons (mépris, critique, prise de distance, croyances...). On ne voit plus nos Ancêtres comme la source de la Vie, qui est bénie et sacrée, et donc comme des passeurs de bénédiction, mais comme la source de tous nos ennuis. On ne leur demande plus bénédiction, on les a dépouillés de toute autorité, de toute sagesse. Dans nos esprits, ils ne peuvent plus

prodiguer le moindre bienfait. Ils ne sont que des sources d'ennuis, comme lorsqu'on avait 8 ans et qu'ils nous demandaient de ranger notre chambre et que c'était bien ennuyeux. Quand on avait 8 ans, on ne se rendait peut-être pas compte que nos parents nous nourrissaient, nous offraient un logement gratuit, des soins, des vêtements, qu'ils travaillaient dur de bien des façons pour s'occuper de nous, de leur mieux. Quand on avait 8 ans, on ignorait tout cela. Le problème, c'est qu'en grandissant, on est censé prendre conscience de ces choses et, lorsque l'âge rend nos parents incapables de prendre soin d'eux-mêmes, il est naturel que ce soit alors notre tour de prendre soin d'eux comme ils ont pris soin de nous, bénévolement, quand on était enfant. Mais quand une philosophie toxique comme la psychanalyse a empoisonné notre esprit tout au long de notre vie, en nous encourageant à nous focaliser sur tous les défauts de nos parents, au lieu de nous entraîner à voir la beauté de la vie qu'ils nous ont transmise, alors en grandissant on ne cherche qu'une chose : à oublier d'où l'on vient, à s'en émanciper... Et cela nous mène à construire des maisons de plein pied en zone inondable.

Nous avons dépouillé nos anciens de leur autorité et de leur sagesse, aussi lorsque nous vieillissons, nous ne gagnons rien de tout cela non plus. De nos jours, les anciens qui restent à des postes de pouvoir (dans les mairies, les ministères, le Conseil d'État ou le Conseil Constitutionnel...) sont restés là plus souvent grâce à leur tendance à se laisser corrompre, qu'à leur sagesse.

Références sur la psychanalyse : le travail de la réalisatrice Sophie Robert, *Le Livre Noir de la Psychanalyse*, par Catherine Meyer & de nombreux co-auteurs, Jacques Van Rillaer... ; sur l'Etat français : Etienne Chouard, Juan Branco, Valérie Bugault, Jean-Dominique Michel, Paul-Antoine Martin, Ariane Bilheran.

**Remède à la colère et à la haine :** Bien sûr, dans certains cas, les parents ou les grands-parents ont réellement fait du mal à leurs enfants, à leurs petits-enfants : négligences, maltraitances physiques et/ou psycho-émotionnelles réelles, etc... Auquel cas, il est préférable de s'éloigner, de se protéger d'eux dès qu'on le peut. Il est aussi important de parvenir à apaiser notre part de notre relation avec eux, en les bénissant malgré tout, car malgré tout, ils nous ont transmis la Vie, qui est bénie et sacrée quoi qu'il arrive. On n'est pas obligé de leur dire qu'on les bénit malgré tout, on va peut-être mettre des années à devenir capable de le faire à voix haute, avec sincérité, mais c'est la seule forme de pardon que je sois capable de comprendre et de conseiller : « bénir malgré tout », bénir la Vie en eux (pas leurs actes), leur part d'ADN en nous, pour pouvoir guérir de ce qu'ils nous ont fait.

La guérison d'une blessure infligée par quelqu'un passe par l'apaisement de la colère, de la haine qu'on a envers cette personne. La haine est comme un poison corrosif qui nous ronge. Si nous ne l'endiguons pas, elle nous détruit. « Bénir malgré tout » est le seul remède que j'ai trouvé à la colère et à la haine. Je bénis la Vie qui anime la personne qui m'a fait du mal. Ce qui bénit en moi est plus grand que moi et ne m'appartient pas vraiment, ça me dépasse, c'est le germe de mon Être, pur et incorruptible : mon Cœur, la lumière en moi, que rien ne peut éteindre, si ce n'est, peut-être, la mort (voir le chapitre sur le Cœur). Même si l'on se sent envahi par la haine, qu'on se sent petit et faible face à elle, tant qu'on est en vie, alors une lumière nous anime : quelque part au fond de nous, en notre Cœur, il est une lumière qui ne vacille pas, qui ne peut pas vaciller, quand bien même minuscule et c'est elle qui nous maintient en vie. J'aime bien le dicton : « Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ! ». Tant qu'on est en vie, on est animé par ce grain de lumière qui brille malgré tout, même dans la pire des crasses, et si l'on se concentre sur cette lumière, si c'est elle qu'on s'efforce de nourrir de notre souffle et de notre attention, si c'est à elle qu'on fait attention, alors, petit à petit, elle peut grandir et mieux nous éclairer et petit à petit, je crois qu'on devient ou qu'on redevient capable de bénir, même ceux qui nous ont fait du mal.

Se bénir soi-même, pourra être un premier pas, se bénir généreusement, à voix haute :

*« Je suis bénis et plein de bénédiction. »*

*I am blessed and full of blessings ».*

Invoquer Peace, la Paix, peut aussi aider (voir le chapitre sur les Hounds) :

*Paix, s'il te plaît, viens à moi, bénis-moi !*

*Peace, please, come to me, bless me !*

La lumière en nous bénit la lumière en nous. Petit à petit, à force de focaliser notre attention sur cette lumière, on la nourrit. C'est mon intime conviction qu'elle existe en chacun.

Demander guérison aux esprits bienveillants, aux Ancêtres (ceux dont on connaît le nom et tous les autres) peut aussi faire partie du processus de guérison.

J'imagine un pédocriminel en train de lire ce texte..., ou encore un sorcier des campagnes qui pose tant de protections sur son nom et son sang qu'il en rend stérile jusqu'à ceux qu'il aime (voir le chapitre Désorceler), et je pense qu'il est important de préciser que si je crois que jamais rien n'éteint notre lumière intérieure, elle n'est en aucun cas un alibi, une excuse pour les abus et les atrocités que l'on commet. Cette lumière peut bénir ce qu'il y a de pur chez un humain, non son sadisme. La lumière aspire à la lumière, à la bienveillance, au soin, au courage, à la vérité, à l'honneur..., non à la torture ni au mensonge.

Pour guérir d'un cancer, on ne nourrit pas nos tumeurs, on ne prend pas soin des cellules dégénérées, on prend soin de notre système immunitaire, de notre énergie vitale (voir le chapitre sur la Purification).



**Pouvoir de bénédiction** : chaque être vivant, qu'il soit à base-carbone ou pas, a un pouvoir de bénédiction, autrement dit une autorité et une sagesse. Sa puissance de bénédiction dépend de sa taille, de son âge, de son rayon d'action, de ses intentions, de son attention, de ses capacités, de sa « pureté » (voir le chapitre sur la purification)... J'en ai déjà parlé dans le chapitre sur les Esprits du Sol, dans la partie « Pouvoir de bénédiction & de malédiction ». Tout esprit peut bénir et maudire, plus ou moins intentionnellement, plus ou moins puissamment. Un rouge-gorge règne sur une haie. Un jardinier règne sur son jardin. Un esprit du sol de la taille de la France Métropolitaine règne sur toutes les formes de vie qui y vivent (humains et non-humains, à base-carbone et autres).

Un jardinier peut bénir son jardin sans y penser, sans le vouloir, lorsqu'il se trouve dans un état contemplatif, émerveillé par les fleurs, les abeilles, les parfums, la lumière dans les feuilles des arbres... Quand on est dans un état contemplatif, qu'on soit « croyant » ou pas, notre Cœur irradie toujours au moins un peu. Sa lumière bénit ce qui nous entoure, et nous bénit, nous aussi, en même temps. C'est une forme de bénédiction légère, offerte spontanément, sans intention de bénir, en silence, ou bien à travers une exclamation discrète, peut-être un murmure : « *Oh, c'est beau !* ». Des larmes nous viennent peut-être alors aux yeux. C'est le signe que c'est juste et bon. Oui c'est beau, oui nous le voyons, nous le ressentons, nous sommes présent, ici et maintenant avec cette beauté, et nous la saluons, nous la reconnaissons et nous sommes à l'unisson avec elle. La reconnaître, c'est un peu comme de lui permettre de nous reconnaître aussi, et de nous saluer aussi, à travers Cœur (voir le chapitre sur le Cœur). Autrement dit, il y a échange de bénédiction et sur la base de cette reconnaissance mutuelle, une relation peut se créer et se développer. Ainsi, le jardinier tisse une relation avec son jardin, les fleurs, les arbres et tout ce qui y vit. C'est un des bienfaits du jardinage : en nous immergeant dans la lumière de la nature, il nous permet de cultiver la lumière en notre Cœur, de la laisser paraître un peu, même si on en ignore tout, même si l'on est aussi athée qu'un radis. Le radis connaît la lumière, car il s'en nourrit, autant qu'il se nourrit de la terre, et, de bien des façons, la sagesse du radis, de la carotte ou de la lavande, peut nous aider à mettre de l'ordre dans nos priorités.

**Pouvoir de malédiction** : On comprendra que s'il est possible de bénir spontanément lorsqu'on est dans un état méditatif, contemplatif, dans la joie..., alors il est aussi possible de maudire spontanément lorsqu'on est dans la colère, le ressentiment, la rancœur... Il est important de surveiller nos pensées, nos émotions et nos paroles, entre autre pour cette raison, car nos « mauvaises » pensées ou émotions peuvent agir à distance et cela peut avoir des effets néfastes sur nous en retour. Cela, je le ressens fortement depuis que je me suis installée dans ma maison, dans un petit village du Morvan. Ici, j'ai particulièrement la sensation que tout ce que je dis, même juste en murmurant, ou tout ce que je ressasse dans ma tête, même quand je suis seule dans ma cuisine et qu'aucun humain incarné ne peut réellement m'entendre, tout cela peut en quelque sorte « voyager », infuser l'air autour de moi, affecter mon énergie vitale et être transmis d'une façon ou d'une autre au voisinage, aussi sûrement que lorsque je dis quelque chose à un voisin, à 3km de chez moi, cela est susceptible de faire le tour du village avant que je sois rentrée à la maison !

Quand j'ai commencé à m'intéresser à l'ésotérisme il y a une vingtaine d'année, je lisais souvent que toute action provoque des conséquences, aussi une malédiction a des effets néfastes sur celui qui la génère. De nos jours, je vois de plus en plus de gens prétendre que le choc en retour n'existe pas et que l'on peut décider de maudire (en anglais : « curse »), d'ensorceler quelqu'un, sans que cela ne nous affecte. Ce n'est pas ce que mon esprit-guide m'a enseignée.

Un « curse » (mauvais sorts, malédiction) doit être neutralisé en le mettant à la terre, en bénissant malgré tout la personne qui l'a généré, volontairement ou pas. C'est la meilleure façon pour se libérer d'une malédiction : bénir celui qui a maudit (volontairement ou pas). Renvoyer le sortilège à l'envoyeur est aussi une forme de sortilège qui aura tendance à générer des effets néfastes en retour.

Dans le Bouddhisme, on affirme que détruire un être vivant, si cela est fait avec compassion, peut être juste et n'avoir aucun effet néfaste sur la personne qui détruit, à condition qu'elle soit dans un état de compassion suffisant. Je ne suis pas sûre d'avoir atteint ce niveau de compassion pour me risquer à ce genre de pratique et je ne suis pas sûre qu'il restera des baleines, des dauphins, des abeilles..., le jour où j'en aurai acquis assez !

**Pleurer pour bénir** : Dans ma pratique, je constate que bénir amène souvent des larmes. Ce n'est pas systématique, ça dépend des circonstances, de ce que l'on bénit et pourquoi, mais, souvent, les larmes viennent et je les accueille toujours comme un signe d'efficacité. Quand la bénédiction atteint sa cible, quand elle est bien formulée par le Cœur, avec le Cœur, et qu'elle est entendue de la même façon, alors cela a tendance à amener des larmes. Cela peut être éprouvant sur le plan psycho-émotionnel. C'est à chaque fois comme une purification de quelque chose qui empêchait le Cœur de respirer correctement, le Cœur universel, qui n'est à personne, autant que le mien et que celui de tous les autres. C'est à chaque fois un peu comme une opération de nettoyage d'une plaie mal cicatrisée (voir le chapitre sur le Cœur), et c'est souvent plus ou moins douloureux sur le plan psycho-émotionnel.

Bénir nécessite un certain recueillement pour que cela soit fait correctement. Parfois on bénit comme on dit

« *Bonjour !* » à un voisin, comme on donne des graines aux oiseaux tous les jours en hiver, comme on se brosse les dents après un repas... On peut le faire alors avec un niveau de recueillement modéré, qui ne nous entraîne pas trop loin au fond de nos entrailles, et parfois il faut prendre le temps, s'y astreindre et alors il est fréquent que les larmes viennent. C'est le signe que la bénédiction est dite correctement, avec Cœur.

Si tu ne pleures jamais quand tu bénis, interroge-toi sur le fonctionnement de ton Cœur. Il se pourrait que tu manques d'empathie et je t'encourage vivement à chercher guérison de cela. Toutes les pratiques de purification peuvent aider le Cœur à s'ouvrir et à mieux respirer, voir le chapitre sur ce sujet.

**Créer et entretenir les relations, échange de bénédiction :** Bénir un esprit, c'est comme de lui ouvrir notre porte ou d'aller le voir chez lui. Cela contribue à tisser du lien.

Le pouvoir de la bénédiction vient en partie du fait qu'elle permet l'échange de bénédiction.

Bénir certains esprits particulièrement bienveillants les amène à nous renvoyer spontanément la bénédiction. Cela fortifie le Cœur.

Lorsqu'on bénit une personne, on reconnaît en elle qu'il existe quelque chose de béni et ce quelque chose peut nous bénir en retour. On peut bénir la Vie en elle, on peut bénir son Cœur (voir le chapitre sur le Cœur). Ces éléments d'un être vivant, d'un esprit, sont toujours bénis et sacrés, quoi qu'on en pense, quoi qu'on en dise. Cela ne dépend pas de nous, ni de qui que ce soit. A partir du moment où un être, un esprit existe, alors il est béni par la Vie et alors il a un Cœur et tout cela est béni et sacré. Quoi que fasse ensuite cet esprit, même s'il devient un pédocriminel qui viole et assassine des enfants, ces deux éléments, la Vie et le Cœur, restent toujours bénis et sacrés quoi qu'il arrive. Ils finiront peut-être par devenir méconnaissables, invisibles, cachés par des quantités monstrueuses d'abominations... En dessous, ils seront toujours là, comme une rivière pleine de poisons et de déchets toxiques reste une rivière qui coule malgré tout. Ce qui est une abomination, c'est le poison dans son eau, pas l'eau ni la rivière elle-même.

Bénir certains esprits est très dur. Il m'est même arrivé d'y échouer. Par exemple, j'ai invoqué le nom de l'actuel Président de la République Française, Emmanuel Macron, pour le bénir. J'ai répété son nom à quelques reprises, et je n'ai vu que de la noirceur. Rien. Un grand néant. J'ai échoué à bénir cela, je l'avoue. Il semblait n'y avoir aucune prise, aucune porte qui s'ouvre. Rien. Alors j'ai demandé aux esprits bienveillants de bien vouloir prendre mon relais, de bien vouloir essayer de le faire.

J'avais fait la même expérience avec Elon Musk, que je n'aime pas beaucoup non plus, car il met des centaines de satellites dans le ciel, des satellites qui émettent tous des radiofréquences qui polluent le ciel, qui l'intoxiquent, qui nous intoxiquent tous. Elon Musk intoxique la part de ciel de milliards de créatures sans leur demander leur avis, pour faire du profit, probablement avec l'aval et le soutien de l'armée américaine (on ne peut pas faire ce genre de choses juste parce qu'on a beaucoup d'argent). De mon point de vue personnel, Elon Musk est une nuisance, pourtant, en invoquant son nom, il m'a semblé que je parvenais à atteindre quelque chose en lui, que quelque chose de bon y remuait, quelque chose de très pervers, qui cherche à faire du commerce et du profit avec tout et n'importe quoi, mais au moins il y avait un être vivant qui répondait, qui remuait, qui pensait et sentait. Il n'y avait pas rien. Parfois le praticien échoue. Parfois, son pouvoir de bénédiction est insuffisant, je crois que parfois un être humain est malade « beyond repair » (irréparable), au-delà de toute possibilité de guérison (je pense en particulier aux personnes qui ont un trouble de la personnalité anti-sociale ou narcissique). Certaines personnes gardent espoir que ces humains empoisonnés, brisés, auront un jour l'idée de chercher à aller mieux, que quelque chose leur permettra d'être inspiré à chercher la rédemption, la guérison. Je crois que c'est aussi illusoire que de croire qu'une rivière empoisonnée peut se dépolluer toute seule, qu'un jour il lui poussera des bras avec lesquels elle va pouvoir extraire les plastiques, l'arsenic et les machines à laver que des humains ont déversés là.

A la rigueur, si les humains mettaient en place toutes les techniques de guérison dont ils sont capables, en matière de nutrition (alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire, etc...), de toxicologie (chélation des métaux lourds, etc...), de mode de vie hypotoxique (vie au grand air, exercice physique, hygiène électromagnétique, hygiène lumineuse...), soin psychologique intensifs (voir le chapitre sur la purification, détox du corps et de l'esprit), soins chamaniques (il existe une possibilité que certains de ces humains soient hantés par des fantômes familiaux, voir le chapitre sur le Psychopompe)... Peut-être que dans ces conditions, certains de ces humains extrêmement néfastes pourraient commencer à aller mieux, à devenir moins dangereux, mais cela prendrait des années, des années de soins intensifs et holistiques, absolument impossibles à envisager dans notre société actuelle.

Au moment de leur mort, l'esprit de ces humains malades au-delà de toute possibilité de guérison, peut être guidé vers la lumière. Cela, tout le monde peut le demander, tout le monde peut prier pour cela :

*Esprits bienveillants, s'il vous plaît, guidez tous les défunts vers la Lumière.*

*Benevolent spirits, please, guide all the Dead to Light.*

En Europe, adresser ces prières plus particulièrement à Kephass [kefas] fonctionne bien (Kephass est le nom Araméen de Saint-Pierre, il signifiait « roc »).

Personnellement, j'en arrive à penser que la meilleure façon de les traiter, pour eux-mêmes autant que pour la

société, serait de les euthanasier (peine de mort sans douleur), plutôt que de les enfermer et de les maintenir en vie pendant des dizaines d'années. On les condamne parfois à 20 ans de prison quand ils ont commis des crimes graves, puis la Justice, très pervertie, les remet en liberté pour « bonne conduite » et ils recommencent à commettre des crimes une fois libres... Et cela, c'est quand ils sont identifiés et condamnés, c'est à dire rarement. La Vie devrait pouvoir se protéger mieux que ça et la Justice devrait d'avantage se soucier de protéger les personnes vulnérables, plutôt que les criminels.

**La bénédiction pour nos relations :** Bénir un esprit est la base de toute politesse, de toute diplomatie en chamanisme.

La bénédiction permet d'ouvrir des négociations, d'inviter l'esprit à faire connaissance, et cela permet en général de l'apaiser s'il montre des signes d'agressivité ou de peur.

Bénir un esprit peut donc aider à créer une relation avec lui, à harmoniser une relation, à apaiser une relation ou bien encore à la renforcer.

Nous avons le droit de bénir une personne qui ne nous l'a pas demandé, même à distance, sans qu'elle n'en sache rien, et de bénir notre part de la relation que nous avons avec elle. Cela peut aider à apaiser un conflit.

**La bénédiction en tant que technique de guérison :** Lorsque le corps ou l'esprit ont été désorganisés par un traumatisme, par exemple par une chute qui a causé une fracture, qui a été soignée par une opération chirurgicale, puis une rééducation, il arrive que les tissus ne guérissent pas tout à fait correctement. Certains nerfs ont pu être endommagés, certains fascias... Le corps peut garder une trace du traumatisme, comme une cicatrice profonde, un souvenir. Le membre, les articulations fonctionneront à peu près normalement, mais un léger désordre subsistera et sera susceptible de dégénérer et de se transformer en douleur chronique au fil des années, ou en nouvelle blessure, ou bien la guérison échouera à atteindre un niveau satisfaisant.

Cela peut arriver avec toute sorte de traumatismes et de blessures, que ce soit de simples fractures consécutives d'un accident banal, des blessures psycho-émotionnelles survenues suites à une rupture, un deuil, une dispute, une agression..., ou que ce soit des blessures d'ordre « chamaniques », par exemple lorsqu'un esprit nous a « mordu ». Ce genre de chose peut arriver même à des gens qui ne sont pas praticiens, par exemple parce qu'ils appartiennent à une lignée de praticiens et que les esprits les perçoivent mieux que la moyenne, et donc s'en prennent plus volontiers à eux qu'à d'autres quand ils commettent des offenses, ou par exemple parce qu'ils ont commis une offense dans un lieu sacré.

Quand une blessure peine à cicatriser correctement, qu'une douleur inexplicquée subsiste, bénir peut aider.

S'il s'agit d'une zone du corps douloureuse, en cérémonie, en tant que praticien, on peut poser la main dessus, commencer par entrer en contact avec le corps, essayer de capter de l'information concernant les causes de la douleur, demander au consultant de raconter comment la blessure est arrivée, lui demander depuis combien de temps il a ce problème... Cela pourra permettre de se faire une idée de la cause du soucis (comme l'intervention d'un chirurgien maladroit, peu bienveillant...). On captera peut-être des informations supplémentaires sous la forme d'images dans notre tête, de sensations..., et cela aidera aussi le corps à faire un travail de mise à jour, d'actualisation de la situation.

La simple imposition des mains, avec une intention de guérison ancrée dans le Cœur peut faire office de bénédiction.

La bénédiction peut être aussi complétée par une bénédiction verbale et par l'usage d'une plume de rapace qui peut aussi venir renforcer l'intention du praticien. La plume de rapace a tendance à bénir spontanément. Elle peut même aider à apprendre comment faire. Elle a beaucoup d'autorité et de sagesse, aussi elle a un fort pouvoir de bénédiction (voir le chapitre sur les outils).

**La bénédiction en tant que technique de purification et de self-défense :** Bénir notre entourage et se bénir soi-même peut être considéré comme une sorte d'hygiène spirituelle de base, un peu comme se brosser les dents après avoir mangé est considéré comme un principe de base de l'hygiène bucco-dentaire. Tout le monde ne peut pas faire le travail d'un dentiste, et nous n'avons pas besoin d'un dentiste tous les jours, mais presque tout le monde peut se brosser les dents et à intérêt à le faire régulièrement, que ce soit les praticiens ou les non-praticiens.

Au quotidien, ou bien au moins quelques fois par semaine, on a intérêt à bénir notre corps, notre esprit, notre maison, notre voisinage, notre famille, toute notre lignée, les Ancêtres... On peut se contenter d'une bénédiction rapide de temps en temps, et prendre le temps de le faire parfois plus soigneusement, que ce soit par exemple parce qu'on se sent dans un état particulièrement contemplatif, assis au jardin par une belle journée de printemps, ou au contraire parce que l'atmosphère de notre logement est devenue particulièrement pesante.

En cérémonie, en présence d'un consultant, le praticien aura intérêt à commencer par bénir ce consultant, par la parole et avec une plume de rapace. C'est une bonne entrée en matière.

Il m'est arrivé de pouvoir constater que certaines personnes ont une hygiène psycho-émotionnelle et éthique telle

qu'elles n'ont pas vraiment besoin d'être « purifiées » sur ce plan, ou bien elles pourront en avoir besoin uniquement ponctuellement, après avoir été agressées, après une dispute qui les aura ébranlée, après un incident qui leur aura fait une grande peur...

Le praticien peut ainsi avoir intérêt à se bénir au moins de temps en temps, en particulier pendant ou après une cérémonie très difficile. Parfois, se bénir à voix haute est la meilleure défense en présence d'un esprit très néfaste, très désorganisateur dont l'influence nous plonge dans la peur, voir dans la terreur et la folie (par exemple un fantôme, voir le chapitre sur les esprits humains). Se bénir soi-même aide à nous recentrer, à retrouver notre axe. On répète la bénédiction autant de fois que nécessaire, jusqu'à reprendre pieds. On peut commencer par un simple « *Je suis bénis* » et développer autant qu'on le souhaite : bénir notre corps, chacun de nos organes, notre esprit, notre Cœur, notre mémoire, notre sang, notre voix, notre langue, notre ADN, nos parents, notre nourriture, etc, etc... On peut commencer en silence, dans notre tête, puis en murmurant puis, au fur et à mesure qu'on retrouve des forces, de plus en plus fort, d'une voix de plus en plus ferme.

### **La bénédiction pour libérer les ensorcelés : voir le chapitre Désorceler.**

Au cours de la pratique, il est possible d'entrer en contact avec des esprits (humains, non-humains, incarnés, non-incarnés...) qui se comportent de façon anormale à cause des sortilèges et des malédictions dont ils ont été l'objet par le passé, dont ils sont peut-être toujours l'objet actuellement.

Un sortilège posé sur un esprit, ou un groupe d'esprit il y a 5000 ans peut être toujours actif. **Une simple intention de protection très puissante peut faire l'effet d'un sortilège, qui aura l'effet d'une cage sur l'esprit en question, comme une sorte de bulle spatio-temporelle dans laquelle il ne peut plus évoluer normalement.**

Aussi, beaucoup d'esprit sont ensorcelés, « spellbound » et pour harmoniser leur état autant que leur influence, il est crucial de les libérer. Pour cela, ma guide a mis au point une formule qui fonctionne très bien :

« *You're blessed, you're Free, you're back'n Time !* ».

« *Back in Time* », en anglais, signifie en général « revenir en arrière, dans le passé », mais ici il s'agit de déclarer que l'esprit est de retour dans le Temps, dans l'espace-temps, dans l'Ici et Maintenant.

Ma guide dit souvent : « *I offer Freedom, they always take it !* » : « *J'offre la liberté, ils la prennent toujours* ».

**La bénédiction pour le travail de psychopompe :** Bénir un esprit défunt et demander aux esprits bienveillants de le guider vers la lumière, c'est la base du psychopompe (voir le chapitre sur le psychopompe).

Si l'on échoue à bénir un défunt, on peut demander l'aide des esprits bienveillants, on peut leur demander, à eux, de le bénir et de le guider.

Pour donner un exemple concret, c'est pendant l'une de mes toutes premières « cérémonies » guidée par mon esprit-guide, pendant l'été 2018, dans le Jura, que j'ai rencontré le premier esprit défunt pour lequel j'ai dû faire un travail de psychopompe. J'avais déjà commencé à travailler avec les défunts, avec la bénédiction, pendant la « session de travail »/cérémonie du solstice d'hiver de décembre 2017, alors que je n'avais pas encore été contactée/investie par mon esprit-guide. Alors que j'étais seule dans la maison de ma mère, dans la salle à manger, à côté du poêle à bois, j'avais passé toute une soirée à bénir et demander bénédiction à des ancêtres, ceux dont je connais le nom, dans l'espoir que cela puisse aider à harmoniser une situation familiale très conflictuelle. D'ailleurs, la situation c'était soudainement améliorée 3 semaines plus tard... Merci ! Dire merci est important, même si l'on ne peut jamais être sûr qu'une amélioration soit le résultat de notre travail, de notre prière.

Cette soirée passée à bénir les défunts qui semblaient « répondre » à leur noms (ils n'y avaient pas tous répondu), m'avait montré que, oui, des défunts semblent pouvoir être contactés et avoir une influence sur nous, d'une façon ou d'une autre. Je raconte cela rapidement, mais j'avais vraiment passé peut-être 2 à 3h à nommer mes ancêtres et à dialoguer avec ceux qui semblaient répondre. J'avais passé un long moment à leur donner des nouvelles de la famille, à me présenter à eux, à leur expliquer la situation, parfois à leur raconter où ils avaient été enterrés, et quand était mort ou né tel ou tel autre membre de la famille, etc... Et je leur avait aussi demandé de se bénir mutuellement. A un moment, il semblait que telle arrière grand-mère (Olive Deleau, épouse Gauthier, née de père inconnu) refusait de bénir sa propre mère (Blanche Deleau, célibataire), aussi je m'étais mise un peu en colère en leur demandant de bien vouloir tous se bénir malgré tout les uns les autres, pour que les choses puissent enfin s'améliorer, pour les défunts comme pour les vivants. Et tout cela avait été extrêmement émouvant et cela m'avait fait beaucoup pleurer. J'avais compris que les ancêtres aiment être tenus au courant de ce qui se passe dans la famille, qu'ils aiment qu'on leur donne des nouvelles et qu'ils ont besoin de cela et de bénédiction pour être en paix et pour pouvoir être des influences bénéfiques.

Pendant une cérémonie de l'été 2018, c'est en nommant l'un des membres de ma famille, que je souhaitais simplement bénir, là encore dans l'espoir que cela améliore l'état de notre relation, que j'ai été confrontée à un nouveau genre de défunt : l'esprit d'un fœtus avorté, qui sembla surgir à côté de moi, dans mon cercle, au moment où je nommais cette personne, qui avait été sa mère. Ce fut un moment difficile, en partie parce que l'esprit était très en colère et très immature (comme on l'attendrait d'un bébé), en partie parce que j'ignorais complètement

comment gérer la situation, en partie parce que c'était la fin de la cérémonie, c'est à dire que l'effet des Psilocybe commençait à décroître, si bien que je ne percevais plus aussi bien les choses que lorsque leur effet est fort, et puis je commençais tout simplement à me sentir fatiguée.

Je sentais la colère de cet esprit, que je trouvais assez effrayante, d'autant plus effrayante qu'il était difficile d'argumenter avec lui, tant il était immature. Je crois qu'il causait des perturbations autour de lui, qu'il avait une influence néfaste sur sa mère et son petit frère, qui est né quelques années après ce premier né-avorté. Je sentais aussi qu'il cherchait une nouvelle voie d'incarnation et qu'il semblait s'intéresser à mon ventre, comme s'il le voyait comme une sorte de porte de secours vers l'incarnation. Or je n'avais aucune intention de tomber enceinte (j'étais déjà trop vieille pour ça!) et si je devais tomber enceinte, alors je souhaitais avoir mon propre enfant, si je puis dire, plutôt que de devenir la mère porteuse de l'enfant d'une autre ! Jamais rien ne m'avait préparée à affronter ce genre de situation. Je crois que je m'efforçai d'expliquer tout cela, ainsi que la raison pour laquelle la mère de l'enfant avait choisi d'avorter. Je m'efforçais de demander pardon pour elle. J'essayais de choisir des mots aussi simples que possible et, petit à petit, l'esprit s'apaisa quelque peu mais je ne savais toujours pas quoi en faire, si je puis dire. Je craignais qu'il ne resta attaché à moi d'une façon ou d'une autre et que cela ne soit pas une bonne chose.

J'eus alors l'idée de lui donner un nom. Je venais probablement de passer plusieurs minutes à lui parler sans savoir comment le nommer, sans savoir s'il s'agissait de l'esprit d'une fille ou d'un garçon et cela ne me semblait pas très respectueux de l'appeler « l'avorté de... », « le premier né de... » ou « enfant avorté de... », ou quelque chose comme ça. Dans la précipitation, je réfléchis au choix du prénom. J'avais envie de choisir un nom qui pourrait l'apaiser, qui pourrait être vraiment comme une sorte de cadeau. Je pensais un moment à Olivier, parce que la paix est parfois symbolisée par un rameau d'olivier, mais comme j'ignorais si j'avais à faire à un garçon ou à une fille, cela n'allait pas. Il fallait un nom qui puisse autant convenir à un garçon qu'à une fille, et quelque chose qui évoque un cadeau, quelque chose de bon. Alors je ne sais plus comment, je pensai à la bénédiction et donc à Bénédicte. Voilà, j'avais trouvé. Je décidais de lui donner le nom de Bénédicte.

Pour finir, comme j'avais un flacon d'huile essentielle de lavande avec moi, et que l'esprit de la lavande est une grande consolatrice, très apaisante, très calmante, très maternelle, j'eus l'idée de demander à Bénédicte de bien vouloir aller patienter dans les champs de lavande de Provence, pendant que je réfléchissais à ce que je pourrais faire d'autre pour lui.

Quelques semaines plus tard, j'achetai ma maison, puis je fis ma première cérémonie dans ma cuisine et, alors que j'étais assise par terre, une main posée au sol, j'entrai en contact avec Draka pour la première fois, un esprit qui loge où se trouve ma maison (voir le chapitre sur les esprits du sol), et je sus que c'est à elle que je pouvais confier Bénédicte, afin qu'elle le guide vers la lumière, telle une maman de substitution, ou une nourrice, qui peut prendre soin des âmes en peine égarées et qui peut les guider là où elles doivent aller.

Tu remarqueras que ce qui ressemblait au début à une attaque d'esprit apparaissant comme « démoniaque », très agressif, c'est transformé en travail de psychopompe, très harmonisant, entre autre grâce au fait que j'ai gardé mon calme et que je me suis abstenue de m'enfuir ou de chercher à repousser l'esprit. Il en va souvent ainsi, en cérémonie. On doit savoir tenir notre espace, en anglais : « hold our ground » et éviter de faire des interprétations sur la base d'une première impression.

**Exercice pratique, demande de bénédiction :** pour harmoniser une situation, un corps, un lieu..., ou toute autre chose ou personne, il peut être nécessaire de demander bénédiction aux esprits bienveillants.

Par exemple, quand on vit en couple (marié ou pas), on peut demander bénédiction de notre union à nos ancêtres : On peut organiser une cérémonie spécialement pour cela : on prépare une liste de noms de tous nos ancêtres dont on connaît les noms, sur 3 ou 4 générations, avec leur lieu et dates de naissance et de décès le cas échéant. On regroupe des objets qui nous viennent d'eux ou bien qui ont un rapport avec leur lieu de vie, leur profession...

Lorsqu'on a atteint le bon état de conscience modifié, on ouvre la cérémonie en bénissant les Directions et en leur demandant bénédiction, guidance et protection. On pose notre intention de demander bénédiction à nos ancêtres pour notre relation. On commence à invoquer chaque ancêtre l'un après l'autre (répéter leur nom 2-3 fois). Certains noms sonneront peut-être « vide », il n'y a alors pas lieu d'insister. Certains noms devraient permettre d'accéder à l'ancêtre en question et il conviendra alors :

- de lui raconter la situation, il faudra peut-être lui expliquer qui on est si on ne l'a jamais connu,
- puis de le bénir et de lui demander bénédiction pour nous, pour notre compagne/compagnon.
- Il faudra peut-être aussi demander pardon pour certaines choses qui seront considérées comme des offenses, comme par exemple l'absence de mariage officiel, en expliquant que le mariage n'est plus considéré comme une nécessité de nos jours, que c'est la solidité des sentiments et de la volonté de s'engager qui est privilégiée...

Et pour ceux qui ne connaissent pas les noms de leurs ancêtres ? Et/ou quand la filiation administrative ne correspond pas à la filiation réelle (enfants adultérins) ? Alors on peut s'adresser aux Ancêtres en général, à ceux dont on connaît le nom, ceux dont on ignore le nom, ceux que l'administration connaît, ceux que l'administration ignore.

## Le travail de psychopompe

**La base :** Faire un travail de psychopompe [psi.ko.põp] consiste à aider un défunt à « passer » dans la « Lumière », dans l'au-delà. Dans le milieu du New-Age et autres ésotérismes occidentaux actuels, on parle aussi parfois de retour à la « Source ».

Le passage d'un défunt peut se faire spontanément, quand il y a une mort propre (en anglais : « clean death »), sans torture. Ce sont les esprits du sol qui s'occupent du passage des esprits défunts, c'est leur rôle, leur part du travail (en anglais : « their share »). S'ils refusent de faire leur part du travail, alors l'esprit va « rebondir », comme une balle qu'on lance contre un mur. Ce sera alors aux humains de prendre le relais en priant pour lui. Si aucun Cœur d'humain incarné ne peut ou ne veut laisser passer un défunt, alors les Ancêtres peuvent prendre le relais.

Certaines personnes vivent des expériences de mort imminente (le corps est considéré comme mort pendant quelques minutes, puis revient à la vie). Elles racontent souvent qu'elles ont vu une grande lumière, parfois une lumière au bout d'un tunnel. Pour moi, la lumière est le Cœur en fusion de la planète. Pour les esprits, je crois que c'est un passage, un vortex, plutôt qu'un lieu. D'après les scientifiques, le noyau de la planète est constitué à 95% de fer et à 5% de nickel et il représente environ le tiers (33%) de la masse de la planète. Sa température est d'environ 3800-5500° Celsius (6800°- 9900° Fahrenheit). Si nous pouvions le voir, il ressemblerait un peu à un petit soleil. Il est la source de toute vie sur cette planète car c'est sa rotation qui génère le champ électromagnétique qui sert de bouclier protecteur à la vie, bouclier qui bloque une bonne partie des rayonnements solaires et cosmiques. Ce champ électromagnétique de la planète est en quelque sorte son Chi (ou Qi, l'énergie vitale en médecine traditionnelle chinoise).

De nombreuses mythologies antiques et de croyances dites « païennes » ou animistes ont tendance à situer le monde des morts sous-terre.

Plus récemment, il y a quelques siècles, les religions monothéistes, et même le bouddhisme, ont eu tendance à transformer ce monde des morts souterrain en Enfers, résidence du Malin, du Diable et des démons, lieu de souffrance éternelle où sont envoyées les âmes des humains qui ont fait du mal. Pour ces religions modernes, Le Paradis, destination des âmes vertueuses, a tendance à être situé au ciel. Encore aujourd'hui, dans des œuvres de fiction, on représente souvent les démons venant du sous-sol et les anges venant du ciel.

Pour moi, il n'y a pas de Paradis ni d'Enfer, il n'y a qu'une Lumière, qu'un seul passage pour tous. C'est là la Paix, la libération, et, pour moi, tout le monde y a droit, des plus innocents aux plus abjectes des humains.

Si je vois juste, si nos ancêtres de l'Antiquité voyaient juste, et que le passage, la « lumière », est bien situé sous-terre, alors nos croyances modernes inversent la réalité et peuvent tromper beaucoup d'âmes défuntes : percevant que la seule lumière à l'horizon vient du sol, elles pourraient être amenées à en avoir peur et à l'éviter.

Un esprit de défunt qui ne passe pas est une dissonance dans ce monde, une influence néfaste. Même s'il n'était pas une source de nuisance avant son décès, il peut générer des problèmes s'il reste coincé. Autour de ces esprits, on trouve des atmosphères pesantes, des successions (héritages) qui traînent en longueur, des dépressions, des accidents...

Parfois, le simple fait de croire que rien ne subsiste après la mort (croyance athéiste), qu'il n'y a donc rien à faire après la mort d'un être aimé, même pas une cérémonie, cela peut gêner le passage d'un défunt. Cette croyance peut être une offense, comme une porte close pour lui, une porte qui l'empêche de passer. Je crois que le processus de deuil des humains incarnés peut être entravé par une croyance athéiste. Et parfois, c'est l'amour/attachement qui retient l'esprit défunt.

Les mieux placés pour faire un travail de psychopompe sont les proches du défunt, ceux qui l'aimaient le plus, et pour pouvoir aider un défunt à passer, il va falloir lui ouvrir notre Cœur. Cela va être difficile à concevoir et à faire, si on est convaincu que rien ne subsiste après la mort et cela va forcément être douloureux, car pendant au moins quelques minutes, il va falloir tolérer de se concentrer sur la séparation, le manque, l'absence, la peine que nous ressentons, ou bien dans d'autre cas, sur la colère, voir la haine.

**Après l'au-delà :** ce qu'il y a après, ce vers quoi nous passons, je l'ignore. Ce ne sont pas mes affaires. **Un praticien n'a pas à chercher à tout savoir. Une telle quête serait vaine. L'important, c'est de faire le travail qui est à faire. Devenir omniscient ne fait pas parti de ce travail.**

Je peux supposer que, dans certains cas, certains esprits particulièrement sages, sont autorisés à rester dans notre monde, en gardiens protecteurs, en guides, afin de veiller sur la planète, sur un lieu qu'ils ont aimé, et sur la population. Ils deviennent alors ce qu'on appelle des Ancêtres, les plus sages d'entre nous.

Il se pourrait aussi que l'esprit de certains défunts vienne se réincarner dans notre monde, ou qu'il parte parfois vivre ailleurs ou qu'il soit parfois encore tout simplement recyclé, comme une graine qui tombe au sol et qui pourrit. Une graine ne germe pas toujours, en particulier lorsqu'elle est mal-formée. Assez souvent, les graines et les noyaux retournent au sol sans fructifier. Ils nourrissent le sol, le fertilisent, ou bien ils nourrissent des animaux, et ils contribuent ainsi malgré tout aux cycles de la Vie (naissance, transformation, mort, transformation, naissance,

transformation, mort, transformation, etc...). Certaines graines, par exemples des graines d'OGM (Organismes Génétiquement Modifiés, modifiés de façon très artificielles, pas juste par croisements), ne doivent vraiment pas germer !

**Prier :** Tout le monde peut faire un travail de psychopompe à son niveau, même les non-praticiens. Cela consiste simplement à prier pour l'âme des défunts, pour qu'ils trouvent la Paix et la Lumière. Pour avoir la Paix, nous devons offrir la Paix, même à ceux qui ont commis des atrocités et j'ajouterai même surtout à ceux qui ont commis des atrocités, car leur esprit garde un potentiel d'influence particulièrement néfaste après leur mort, s'ils s'attardent dans notre monde (en anglais, on utiliserait le verbe: « to linger »). Offrir la Paix, certains appelleront ça « pardonner ». Personnellement je préfère dire que « je les bénis quand même » : « I bless them anyway ». Je ne bénis pas leurs actes mais la Vie qui les a animés du temps de leur vivant. La Vie est toujours sacrée et bénie.

**Prier pour qui ?** Est-ce que tu connais les noms de tes grands-parents et/ou arrières-grands-parents défunts ? Y a-t-il eu un décès parmi tes voisins, récemment ? C'est le genre de personnes pour qui il est important de s'assurer qu'ils sont bien « passés » : les proches, par le sang ou par la géographie. Si tu n'es pas praticien, tu peux prier pour eux quand même, au moins une fois dans ta vie, même 30 ans après leur décès. Si tu les aimais beaucoup, ou au contraire s'ils t'ont fait beaucoup de mal et que tu les détestais, alors prier pour eux, leur ouvrir ton Cœur ne serait-ce qu'une fois pendant cinq minutes risque d'être un peu douloureux sur le plan psycho-émotionnel, tu vas peut-être devoir pleurer, mais cela aura l'avantage d'être potentiellement très cathartique, très thérapeutique et cela pourra éventuellement contribuer à arranger quelques petites choses dans ta vie, si tu le fais vraiment avec Cœur, comme moi quand je pense à mon neveu ou à mon chat (voir le chapitre sur le Cœur).

La médecine (le médicament, le remède à une maladie) n'est pas une friandise. La médecine est amère. Si tu n'y arrives vraiment pas, alors tu peux demander à un prêtre de dire une messe pour ce défunt, ou bien t'adresser à un « passeur » ou une « passeuse » (médium, chamane, chamanisant...).

Si tu n'as pas connus tes grands-parents, tes arrières-grands parents, c'est la même chose, même si tu ignores leurs noms. Tu peux alors simplement prier pour tes ancêtres, pour ta lignée (en anglais : « bloodline »), en t'aidant d'objet qui vont t'aider à te concentrer sur eux. Ça peut être ton acte de naissance, un livret de famille, un objet hérité d'eux, une tombe... Même si autour de toi tu n'as rien de concret qui vient d'eux, ton corps/ADN est un pont permanent entre eux et toi, un pont qui ne pourra être rompu que lorsque ton corps mourra.

Voici un exemple une prière très simple :

*« Je bénis tous mes ancêtres, toute ma lignée, je bénis mon sang, je bénis mes os, je bénis mon corps/ADN. Tous mes ancêtres sont bénis et pleins de bénédictions et je demande aux esprits bienveillants de les guider vers la Lumière, s'ils n'y sont pas déjà. »*

Le mot « ancêtre » est écrit ici sans majuscule, pour faire référence aux aïeux/défunts de notre lignée en général, pas aux plus sages d'entre eux.

Si tu es un praticien, réfléchis aux personnes qui t'ont beaucoup influencées : des écrivains, des politiciens, des scientifiques, des professeurs... Certains noms reviennent sans cesse dans certaines discussions. Par exemple, quand on s'intéresse aux psychédéliques, au chamanisme ou à la psychologie, il y a Freud ou Jung ou encore Carlos Castaneda. On a l'impression que les discussions tournent en boucle autour d'eux, comme des disques rayés. Ça peut être ce genre de chose, une dissonance. N'hésite pas à leur consacrer un peu de temps en cérémonie, ne serait-ce qu'au cas où. Quand un défunt de ce genre reste « coincé », son travail, son héritage peine à être actualisé et même ses pires erreurs continuent à être diffusées comme des vérités. Il a peut-être fait de grandes choses, mais personne n'est parfait.

Par exemple, nous devrions pouvoir prendre conscience que la majeure partie du travail de Freud est en réalité à mettre à la poubelle : en effet, tout ce qui est spécifique à la psychanalyse relève de la croyance, pas de la science, c'est indémontrable et cela repose souvent sur les mensonges ou les fantasmagories de Freud, et ce qui peut avoir un effet thérapeutique au cours d'une psychanalyse n'est pas spécifique à la psychanalyse.

Que des praticiens fassent un travail de psychopompe pour ces personnes pourrait aider toute la science à mieux avancer et aider toute la population à actualiser ses connaissances. Ainsi, concrètement, on cesserait d'enseigner la psychanalyse aux médecins, au profit des sciences cognitives et des neurosciences, la qualité de leur pratique s'en trouverait grandement améliorée, et donc la santé de la population pourrait être aussi améliorée.

**Prier qui ?** D'après mon expérience, les esprits qui peuvent aider un défunt à passer sont les esprits du sol, les Ancêtres, certains « saints » ou Ancêtres associés à un lieu de sépulture. Dans le doute, on peut simplement prier les « esprits bienveillants, amis de la Vie ».

Quand on prie, quand on fait une requête, il est important de toujours la faire avec Cœur (voir le chapitre sur le Cœur). Inutile de réciter une prière très longue. Plus c'est court, simple et ancré dans le Cœur, mieux c'est. Si ce

n'est pas dit avec Cœur, ça ne « sonne » pas, ça sonne creux, et il y aura trop d'interférences pour que ce soit entendu.

Par exemple : « *Ground, Ground Spirit, esprit du sol, s'il vous plaît, aider mon oncle Marcel Vigneron à passer dans la Lumière, au cas où il n'y serait pas déjà.* » C'est le temps de recueillement qui peut durer quelques minutes, le temps qu'on va passer à se concentrer sur notre Cœur, sur notre intention, sur le sol sous nos doigts et sur la personne pour laquelle on prie.

Je pense que lorsqu'on prie un esprit du sol, on a intérêt à se rendre dans un endroit calme, en pleine nature, où l'on va pouvoir mettre une main au sol, dans l'herbe, ou bien où l'on va pouvoir se mettre pieds nus pendant quelques minutes sans être dérangé.

Si la Lumière est sous terre, il est logique que les esprits du sol soient particulièrement indiqués lorsqu'il s'agit de faire un travail de psychopompe. D'après ma guide, c'est vraiment leur part du travail (en anglais : « their share »). Tous le font automatiquement mais, parfois, certains refusent de laisser passer certains défunts, comme par exemple quelqu'un qui a travaillé pour une industrie très néfaste pour le sol (industrie minière, nucléaire, pétrochimie...) ou quelqu'un qui a commis des tortures. Si l'on est confronté à ce genre de réaction de la part d'un esprit du sol, alors il faudra plaider, lui ouvrir notre Cœur pour qu'il ou elle accepte de faire ce travail. Plaider, cela implique de puiser dans notre Cœur et dans nos tripes, d'exprimer toute notre essence pour convaincre non seulement par des arguments rationnels, mais aussi avec foi. Cela peut être très éprouvant sur le plan psycho-émotionnel, cela peut nous faire pleurer, ce qui sera bon signe. La personne qui fait le travail de psychopompe ressent la souffrance qui bloque le passage du défunt. Attention donc à résister au poids du chagrin, de la peine, de façon à faire le travail jusqu'au bout.

En règle général, on peut simplement utiliser le mot anglais « ground » pour s'adresser au sol/à la terre en général. On peut aussi s'adresser à un lieu sacré, comme Bibracte ou le Mont Saint-Michel en France, ou encore Ludgate Hill, à Londres, ou Stonehenge, aussi en Angleterre. Personnellement, il m'est aussi arrivé de prier Gawula, l'esprit du sol de la France métropolitaine.

Pour un européen, je crois qu'un Saint très efficace en matière de psychopompe est Kephass, celui dont le nom est devenu « Saint-Pierre » en français. Le nom d'origine, en araméen, « Kephass », fonctionne très bien. C'est un ancêtre puissant qui a de très bonnes oreilles. Kephass est censé avoir été enterré à l'endroit où a été construite la Basilique Saint-Pierre, au Vatican, en Italie. C'est un lieu de sépulture très ancien, et toute sépulture est sacrée et bénie, d'autant plus quand elle a été vénérée pendant des siècles. Dans la tradition catholique, Saint-Pierre est celui qui tient les clés du Paradis, je crois que cela rend sa fonction assez claire : il peut faciliter le passage d'une âme. Je crois qu'il suffit de lui demander de le faire, avec Cœur, pour qu'il accepte :

« *Kephass, s'il te plaît, laisse tous les défunts passer.* »

Une autre sainte qu'il m'est arrivé de prier est Saint Jeanne d'Arc.

Si aucun nom ne nous vient à l'esprit, on peut simplement prier les Ancêtres, « Ancestors » en anglais. Eux, savent qui ils sont.

Les Draks peuvent aussi être priés : ils sont en quelque sorte des Saints, des Ancêtres très sages et compatissants.

**Exemple pratique :** Une cérémonie peut être consacrée aux défunts d'une famille : avant la cérémonie, on regroupe des objets qui leur ont appartenu, leurs noms, des éléments de leur biographie, on rédige une liste de tous ces défunts... Pendant la cérémonie, on les nomme l'un après l'autre, on les invoque (répéter leur nom 2-3 fois) et l'on voit si un esprit répond ou pas. On utilise de préférence les noms par lesquels ils étaient appelés de leur vivant, les petits noms familiers si on les connaît, on peut citer leurs dates et lieux de naissance, de décès, leur profession... On peut évoquer leur souvenir, partager ce qu'on se rappelle d'eux. S'ils répondent, à ma connaissance, c'est soit qu'ils sont égarés, coincés ici bas, qu'ils refusent de passer, ou ignorent comment le faire ou bien encore parce qu'ils sont retenus par quelque chose ou par quelqu'un. Ils peuvent être effrayés, ou en colère, ou tristes. S'ils répondent, on les bénit avec Cœur. On ajoute qu'on leur souhaite la Paix, qu'il est temps qu'ils trouvent la Lumière. Parfois, inutile de faire des phrases. En s'aidant de la visualisation, de la dague qui pointe vers le sol, on peut simplement s'adresser au défunt en murmurant « *You're blessed ! Ground ! Light ! Peace !* » (« *Tu es béni ! Sol ! Terre ! Lumière ! Paix* »). Si ces mots représentent quelque chose de clair pour nous, ce sera clair pour le défunt.

**Les avortés :** Les embryons et fœtus avortés, tout comme ceux qui sont morts naturellement au cours d'une fausse-couche, ne sont en général pas considérés comme des individus à part entière, ils ne figurent pas dans les registres de l'Etat Civil. En général, on ne leur donne pas de nom et on ne leur dédie aucune cérémonie. Ils avaient peut-être à peine conscience d'être en vie, ils peuvent avoir du mal à comprendre qu'ils sont décédés et qu'ils doivent « passer ».

Si une femme décide de mettre un terme à sa grossesse, je crois qu'elle aurait intérêt à dire au moins une petite prière pour son embryon, ou son fœtus avorté. Elle pourrait par exemple expliquer pourquoi elle décide de mettre



un terme à sa vie, elle pourrait demander pardon et demander aux esprits bienveillants de bien vouloir aider cet esprit à passer dans la Lumière. Par exemple : « *Esprit de mon enfant, je suis désolée, je ne peux pas te garder. Je n'en ai pas la force. Je suis désolée. Je demande aux esprits bienveillants de te guider vers La Lumière.* »

**Les fantômes, mise en garde :** certains défunts sont particulièrement puissants et néfastes. Ils m'évoquent ce que les Catholiques appellent « démons » : des êtres incapables de faire quoi que ce soit d'autre que du mal.

J'ai déjà abordé le sujet dans le chapitre sur les esprits humains.

Cette catégorie de défunt nécessiterait des précautions particulières de la part du praticien, mais le praticien ne peut pas toujours prévoir à l'avance qu'il va tomber sur un fantôme, par exemple en bénissant l'un de ses voisins au cours d'une cérémonie. Le fantôme peut surgir dans le cercle de la cérémonie, sans prévenir, quand on prononce le nom de la famille dont il est issu.

Comment savoir s'il y a un risque de tomber sur un fantôme ? Il s'agit de connaître un peu l'histoire de la famille : y a-t-il des membres de cette famille qui sont ou ont été internés dans des hôpitaux psychiatriques, pour des troubles neuro-psychiatriques sévères ? Y a-t-il un nombre particulièrement élevé de suicides ? Y a-t-il un nombre élevé d'accidents violents, survenus dans des circonstances inhabituelles ? Y a-t-il beaucoup de dépressions, d'histoires de maltraitance, de violence ?

Pour faire face à la puissante influence néfaste de ce genre d'esprits, une fois qu'il survient dans le cercle de la cérémonie, le praticien devra se souvenir de se bénir lui-même et demander de l'aide à ses esprits alliés. Cela pourra être beaucoup plus difficile à dire qu'à faire, car l'influence de ces esprits peut être extrêmement désorganisatrice. Cela peut donner la sensation qu'on devient fou. Avoir une très bonne maîtrise de nos émotions, un grand sang froid, beaucoup de self-contrôle sera indispensable pour tenir bon.

Les esprits auxquels demander de l'aide en telle circonstance sont les esprits du sol les plus puissants qu'on connaisse, ainsi que les Ancêtres, les Saints dont on sait qu'ils répondent à notre appel.

Je peux ainsi faire appel à Gawula, l'esprit du sol de la France, au Mont Saint Michel [lə mɔ̃ sɛ̃.mi.ʃɛl], à Kephass [kefas] (Saint-Pierre), et Jeanne d'Arc [ʒan daʁk].

Quand on travaille sous la supervision d'un esprit-guide, je crois qu'on est protégé de telle façon que les esprits auxquels on se retrouve confronté en cérémonie sont ceux auxquels on est capable de se confronter. Dans certains cas, la confrontation peut être aussi inattendue qu'effrayante et épuisante. Elle mobilisera toutes nos forces, toutes notre ingéniosité, toutes nos ressources seront mobilisées tant bien que mal pour harmoniser la situation. On pourra même avoir besoin d'un temps de repos plus long que d'habitude, après une confrontation avec un fantôme. Notre corps pourra avoir besoin de soins particuliers, par exemple en matière de nutrition et de compléments alimentaires. On aura intérêt à faire une cure d'eau de mer microfiltrée à froid, appelée plasma de Quinton (et/ou de bains de mer si on habite à proximité de la mer), de bains chauds alcalinisants (avec sel de mer, ou bicarbonate de sodium ou chlorure de magnésium ou sulfate de magnésium), de « bains » de nature/forêt (temps passé seul, sans objets connectés/sans fil, en pleine nature, loin de la civilisation, pieds nus si possible), de miel ou de propolis de très bonne qualité (non chauffés), de poudre de kelp/fucus et d'ortie, de viande de salaison artisanale de très bonne qualité (sans sels nitrités), etc... Autrement dit, une cure reminéralisante, fortifiante, à base d'aliments et de pratiques restructurants, réorganiseurs, porteurs d'une information particulièrement propice à la Vie.

C'est ce genre de travail qui rend la pratique réellement dangereuse pour la santé psycho-émotionnelle du praticien. C'est dans ce genre de situation, face à un fantôme, que toutes les capacités acquises au fil des années précédentes se révèlent précieuses : celles acquises par la pratique d'un art martial, d'une forte discipline, par l'amélioration constante de la santé psycho-émotionnelle, etc...

## L'imposition des mains

**Religion :** Les premières mentions écrites, ou certaines des premières mentions de l'imposition des mains se trouvent dans la Bible, dans l'Ancien et le Nouveau Testament. Il s'agit d'une tradition juive et chrétienne très ancienne. Dans la Bible, poser une main sur la tête de quelqu'un permet de lui transmettre la bénédiction de Dieu, d'ordonner un prêtre (transmettre la prêtrise, conférer un pouvoir), de guérir, et parfois aussi de libérer une personne ou même tout un peuple de leurs péchés en transférant ces péchés sur un animal que l'on va sacrifier ou bien relâcher dans la nature. Transférer quelque chose de néfaste d'un humain à un animal, cela se retrouve encore aujourd'hui dans certaines pratiques chamaniques traditionnelles.

**Première expérimentation :** J'ignorais tout cela lorsque j'eus l'idée de poser mes mains sur mon chat pour essayer de soulager son dos, après qu'il ait eu un accident. En octobre 2018, pendant que ma mère et moi passions quelques jours dans la maison où j'écris ce livre, et où je n'avais pas encore emménagé, mon chat Minou, avec qui j'habitais chez ma mère, fut probablement heurté par une voiture au niveau de l'arrière train. Il eut du mal à marcher pendant

plusieurs jours. Il s'en remit, mais le bas de son dos resta particulièrement sensible. Quelques mois plus tard, pendant que j'étais encore un peu sous l'effet des Psilocybe, à la fin d'une cérémonie, j'eus l'occasion de le caresser, comme il est si commun de le faire, et je sentis.... Quelque chose. Je sentis que mes mains percevaient là des choses que je ne percevais pas d'habitude et que mon chat y répondait d'une façon inhabituelle. Je crois que je suis parfaitement incapable de décrire cela plus précisément. Je perçus qu'il y avait là quelque chose à faire et que ce que ma main faisait, sans que je puisse dire ni quoi ni comment, mon chat le sentait et s'en trouvait mieux. Par la suite, je continuai à m'efforcer à poser mes mains ainsi sur lui, même sans être sous l'effet des Psilocybe. Je le massais très délicatement, ou bien je posais simplement ma main sur le bas de son dos, avec l'intention d'atténuer sa peine. Petit à petit, son dos devint moins sensible. Bien sûr, cela put être le résultat d'une amélioration spontanée, cependant, je gardai l'idée que, quand on est sous l'effet des Psilocybe, il est possible de percevoir des choses relatives à un problème physique, en posant les mains sur la zone concernée, et peut-être, d'agir ainsi favorablement, par l'imposition des mains.

Je connais bien sûr les bienfaits des massages mais je n'ai aucune compétence technique particulière en la matière. En 2017-2018, j'ai eu 2 jours de cours d'initiation au massage Shiatsu avec mon professeur de Tai-Chi, Vincent Legras, 2 jours pendant lesquels j'ai surtout été initiée aux bases de la posture juste à adopter et de la bonne façon de respirer pendant qu'on touche quelqu'un. Autrement dit, je ne suis pas du tout une masseuse professionnelle ! Là, il ne s'agissait pas à proprement parler de masser, mais plutôt de poser la main, éventuellement de palper délicatement, de s'efforcer de percevoir ce que l'on peut, et de laisser agir la main ainsi que le phénomène qui se produit lorsqu'on pose la main sur un autre corps que le notre : comme un échange de **flux** d'information, d'énergie, flux qui génère lui-même quelque chose de bon, de bienfaisant, un peu à la façon d'un courant électrique qui génère systématiquement un champ électromagnétique, ou inversement.

La seconde personne sur laquelle je pus m'entraîner, expérimenter, fut ma mère, qui me laissa palper ainsi l'une de ses chevilles, pendant que j'étais sous l'effet des Psilocybe. C'est une cheville qui a été opérée il y a de nombreuses années et qui recommençait à lui faire mal depuis quelques temps. Environ 40 ans plus tôt, une tumeur avait été diagnostiquée à cet endroit et l'articulation avait été opérée. Nous étions probablement à l'intérieur de la maison lorsque je posai ma main là une première fois. Quelque chose me fit penser que le fait que nous nous tenions sur un sol qui empêche la mise à la terre du corps sur le plan électrique gênait quelque chose, que ça entravait le processus. Je n'avais pas eu cette sensation avec mon chat. Mon chat passait beaucoup de temps dehors, directement au contact du sol tous les jours. Ma mère ne marche pas ainsi dehors, pieds nus tout le temps, aussi son « stock de terre », si je puis dire, est loin d'être le même (voir dans le chapitre sur la purification, la connexion à la terre).

Alors je demandai à ma mère de bien vouloir sortir un moment, pieds nus, en pleine nuit, et de se tenir ainsi debout dans l'herbe pendant un moment, et je remis ma main sur sa cheville.

J'aurais du mal à décrire précisément ce que je vis mais en quelques images très fugaces apparues dans ma tête, je crus percevoir que les nerfs, ou les méridiens ou nadis avaient été contrariés par l'opération et que cela pouvait être la cause de la douleur. Je crois me souvenir que je bénis la zone, dans un murmure imperceptible aux oreilles de ma mère qui, depuis, a cessé de me parler de sa cheville.

**Rebouteux** : Dans les campagnes de mon pays, aujourd'hui, il reste peut-être encore quelques « rebouteux », des personnes qui ont un don de guérison. Elles le découvrent parfois tard dans leur vie. Elles reçoivent parfois un enseignement d'un ancien rebouteux, parfois quelqu'un de leur famille. On les appelle aussi parfois « magnétiseur ». Le terme encore plus moderne est « énergéticien ». Ma mère a connu un magnétiseur qui avait commencé à lui enseigner, mais elle n'a pas persévéré dans cette voie.

Je sais peu de choses sur ce sujet, aussi je ne peux en parler plus en détail. Je sais que c'est quelque chose qui était beaucoup plus répandu avant, il y a 100 ou 200 ans. Ces pratiques se sont peu à peu perdues. On les considère maintenant souvent comme une superstition, quoi qu'on entende dire que certains services hospitaliers, par exemple les services où l'on soigne les grands brûlés, peuvent transmettre les coordonnées de « coupeurs de feu », qui connaissent des prières qui peuvent « couper le feu », c'est à dire faire passer la douleur et hâter la guérison d'une brûlure.

Je ne connaissais aucune de ces prières jusqu'à récemment (décembre 2023), et ma mère non plus, et je ne connais aucun rebouteux, guérisseur, magnétiseur ou coupeur de feu professionnel.

J'ignore si j'ai un don. J'en doute. Je pense que les Psilocybe peuvent activer une capacité naturelle des mains, dont tout le monde dispose, mais qui est plus forte naturellement chez certaines personnes, comme certaines personnes ont un don pour la musique, d'autres pour les mathématiques... Certaines personnes ont peut-être des mains plus puissantes que d'autres, ainsi que des ancêtres plus puissants que d'autres, plus compétents que la moyenne dans l'art de la guérison, ainsi que dans la volonté d'œuvrer à la guérison. Certains diraient qu'ils ont un « magnétisme » plus puissant que la moyenne, ou peut-être le « **flux** », comme on dit dans le Morvan pour ceux qui savent se servir des baguettes de sourciers (d'après un de mes voisins).

Je crois avoir compris que les rebouteux savent où et comment poser les mains, comment prier, intuitivement, inspirés par ce qu'ils appellent « Dieu », « l'Esprit Saint », des Saints ou des Anges, ce que moi j'appellerais des « esprits bienveillants ». Il est possible qu'ils aient la sensation que leurs mains savent comment faire, qu'elles font des choses toutes seules, qu'eux n'ont pas clairement décidé. Ils vivent peut-être ce que les scientifiques appellent un état de transe ou de conscience légèrement modifié pendant qu'ils soignent. Ils savent peut-être se mettre spontanément dans le bon état de recueillement pour se mettre en retrait et laisser leurs mains agir. Ce n'est pas eux qui agissent, c'est quelque chose de sacré à travers leurs mains.

Maria Sabina, une guérisseuse Mazatec qui travaillait avec les Psilocybe, expliquait que, pendant les cérémonies, quand elle était sous l'effet des champignons, ils lui montraient où et comment masser les zones douloureuses de ses requérants.

Dans un livre sur les Mudra, je peux lire que le Tālahrdaya marma, marma situé au centre de la paume de la main (dans le prolongement du majeur) « *transmet l'énergie du praticien au client par le massage, le reiki et la guérison prāṇique* (prāṇa : similaire au Chi ou Qi taoïste, souffle vital, énergie vitale universelle, respiration); *et dans le cas d'une initiation donnée par un guru à son disciple, par Abhaya Mudrā, Vitarka Mudrā et Jñāna Mudrā. Toutes les Mudrā sont bénéfiques en raison du déclenchement de ce marma.* » (source : « Mudrā , le secret sacré », par Indu Arora).

On voit donc que la description de ce marma, de ses effets et de la façon dont on peut s'en servir, rejoint la pratique de l'imposition des mains décrite dans la Bible.

On trouve aussi un marma similaire au centre de la plante du pied, peut-être le même centre d'énergie que le Yong Quan, « source jaillissante », en médecine chinoise : « *seul point d'un méridien sur la plante du pied et donc le point le plus bas du corps. Le nom Source Jaillissante évoque l'énergie fraîche (Yin) et active de ce point. Il fait référence à sa localisation en tant que premier point du méridien des Reins, à partir duquel le Qi du Méridien circule vers le haut et vers l'extérieur comme sortant d'une source ou d'une fontaine.*

*Yong Quan nourrit le Yin. Yong Quan a un puissant effet de dispersion de la plénitude dans le haut (Yang) en « faisant revenir ce qui n'est pas enraciné à sa source ». Ceci se retrouve dans l'affirmation de l'Ode pour élucider les Mystères qui dit « Yong Quan fait écho à la terre ». Également dans les autres noms de ce point tels que « Montée de la terre » et « Passage de la terre » (Dichong). Il a un effet calmant extrêmement puissant sur l'Esprit.* » (source :

<https://cheminducorps.fr/energetique-chinoise/yong-quan/>, Paul Siemen, professeur de QiGong, d'Aïkido, et praticien de Shiatsu et de médecine chinoise à Carcassonne).

À la lecture de ce passage sur le Yong Quan, « passage ou montée de la terre », on en revient à l'histoire de la cheville de ma mère, ma mère qui n'avait pas le même « stock de terre » que mon chat.

À la lecture de ce passage sur le Yong Quan, si le Yong Quan des pieds est le Tālahrdaya marma des pieds, on comprends alors que le centre de la paume des mains et de la plante des pieds sont des endroits où peuvent se produire des échanges particuliers de flux d'énergie de façon spontanée, et que ce **flux** peut aussi être dirigé, peut-être amplifié par l'intention de l'individu.

**Mise à jour :** Pendant une cérémonie, ausculter le requérant et les zones de son corps qui lui posent ou lui ont posé problème fait partie des choses que j'ai pu commencer à expérimenter. Il s'agit d'abord de tenter de diagnostiquer la problématique, s'il y a problématique : ancienne blessure qui a mal cicatrisé, qui pose problème ou qui pourrait poser problème à l'avenir, blessure récente, ancienne blessure à la cicatrice impressionnante mais qui ne peut plus être améliorée d'aucune façon, etc... Il s'agit de déterminer s'il y a là quelque chose qui relève de ma compétence ou pas. S'agit-il d'une situation que les esprits peuvent contribuer à améliorer, ou pas ? Parfois, il s'agit d'une situation qu'ils ont contribué à provoquer (en réponse à une offense envers eux), si bien qu'en harmonisant la relation entre eux et le requérant, la problématique physique du requérant pourrait s'en trouver améliorée aussi.

Je pose ma main de préférence directement sur la peau du requérant, ou je peux la poser sur un vêtement en coton. Je crois qu'un vêtement en synthétique risquerait d'entraver le phénomène. Le tissu synthétique est un isolant électrique et je crois qu'au moins une partie du phénomène consiste à permettre à des courants électriques d'ultra faible intensité de circuler entre le praticien et le requérant. Ainsi, je crois que mettre de l'isolant électrique là où un courant électrique est censé passer est une mauvaise idée.

Quand je pose ma main sur une zone du corps du requérant, je le questionne en même temps. Je lui demande d'expliquer le problème, de raconter comment telle blessure est arrivée, quand cela c'est passé, combien de temps s'est écoulé depuis (la durée doit être clairement énoncée), s'il referait aujourd'hui les mêmes choix qu'il avait fait à l'époque... Le fait de raconter à voix haute, pendant que ma main est posée sur la zone permet à son corps de faire un travail d'actualisation, comme un ordinateur peut et doit mettre à jour ses logiciels régulièrement en se connectant à Internet. Là, la connexion à l'Internet du monde des esprits se fait à travers ma main, qui est « connectée » au Web, au Net des esprits, via mon esprit-guide. Les esprits, ce qui inclut le corps du requérant, ses ancêtres, ses alliés..., peuvent aussi percevoir ce qui est dit (par le requérant et moi) et cela leur permet aussi d'agir

en conséquence.

Lorsque le corps est blessé, lorsqu'il endure un choc physique, cela peut lui faire l'effet d'un sortilège. Un psychologue ou un psychiatre parlerait de « stress post-traumatique ». Certains thérapeutes parlent de la mémoire du corps : le corps peut garder de mauvais souvenirs, comme gravés dans sa chair, et qui agissent de façon néfaste. Un sortilège, qu'il soit bien ou mal intentionné, a tendance à créer comme une sorte de bulle spatio-temporelle qui isole la personne ensorcelée du reste du monde. A l'intérieur de cette bulle, la personne n'évolue plus normalement, son état a tendance à dégénérer, elle cesse de fonctionner et d'évoluer comme elle devrait.

De la même façon, un choc physique peut ainsi créer une sorte de bulle spatio-temporelle autour de la zone du corps qui a été endommagée. Là, les processus de guérison naturels et spontanés du corps échouent à faire complètement leur œuvre. Des dommages subsistent. S'il y a eu fracture, l'os va se réparer mais les tissus les plus fins (fascias, nerfs, méridiens, nadi...) vont continuer à dysfonctionner plus ou moins. Une gêne ou une douleur subsistera ou bien la circulation sanguine et lymphatique ne sera pas optimale et cela finira par causer des problèmes au bout de quelques années.

Si la personne a pris des médicaments, comme des benzodiazépines ou des antidépresseurs, ce qui arrive souvent en cas de stress post-traumatique, cela a même pu aggraver les choses, à cause de l'émoussement émotionnel que ces médicaments provoquent, émoussement qui peut entraver la croissance ou le rétablissement psycho-émotionnel. De mon côté, je ne fais pas que poser ma main. Je ferme les yeux, je baisse ma toque sur mes yeux ou je mets un bras contre mes yeux et mon front si j'ai enlevé la toque, ce qui aide à mieux « voir », avec l'œil de vision intérieure. Ainsi, je capte parfois des images dans ma tête qui me donnent des informations complémentaires sur ce qui est raconté par le requérant, et que je partage ou pas avec le requérant... Et je fais attention à rester centrée sur le Cœur, à bien respirer, à être ancrée dans une intention de guérison, d'harmonisation, d'apaisement... Une bénédiction de la zone, même seulement à voix basse, peut compléter le travail, ramener la zone du corps ici et maintenant, la libérer de son stress post-traumatique, de ses souvenirs traumatiques, et lui permettre de se régénérer au mieux, autant qu'elle en est naturellement capable.

## **Désorceler, Libérer les ensorcelés**

**Généralités :** Dans toutes les traditions chamaniques, ensorceler et désorceler représente une grande partie du travail du chamane.

L'esprit-guide qui m'enseigne tient absolument à ce que je n'apprenne rien de l'ensorcellement. Elle m'enseigne uniquement comment éviter d'ensorceler par inadvertance, et comment désorceller, ou désensorceler.

Les termes « désorceler », « désorcelleuse », je les ai entendu sur Internet, dans une interview de Jeanne Favret-Saada, une ethnologue française qui a observé ce genre de pratiques en Mayenne, un département du Nord-Ouest de la France, dans les années 1970. Elle a écrit plusieurs livres, dont : « La mort, les mots, les sorts » (1985) et « Désorceler » (2009). A l'époque, lorsqu'elle a fait ses observations sur le terrain, en immersion dans un petit village, il s'agissait de pratiques ancestrales, parfaitement indigènes, natives de ce territoire. Cinquante ans plus tard (2023), j'ignore s'il existe encore des natifs, des indigènes français, capables d'ensorceler sciemment quelqu'un comme on semblait savoir le faire il y a 50 ans. S'il en existe, j'espère qu'ils ont appris à défaire ce qu'il ont fait. Un sortilège peut se transmettre de génération en génération. Il peut contaminer tout un peuple, toute une espèce. La planète grouille de fantômes et de sortilèges qui font d'elle un enfer, car, de la même façon qu'on semble négliger de plus en plus d'aider les défunts à passer, on a cessé d'enseigner à se défaire des sorts, ou à éviter d'en tisser. Ils polluent l'espace et les esprits, aussi sûrement que les pesticides, les perturbateurs endocriniens, les métaux lourds et les antibiotiques. Ils agissent en poison.

Un individu, comme un peuple, comme un esprit, ne peut pas être libre s'il est sous l'emprise d'un sortilège et, s'il est ensorcelé, alors il est malade et il devient une nuisance pour tout le monde.

Beaucoup de gens croient qu'un sortilège peut être bénéfique s'il est tissé avec une bonne intention. J'affirme ici qu'aucun sortilège ne peut être bénéfique, qu'il est toujours néfaste, qu'il agit comme de la pollution lumineuse qui empêche de voir la réalité clairement, comme la pollution lumineuse des villes empêche les gens qui y habitent de voir les étoiles, comme les phares d'une voitures empêchent la chouette de voir la voiture qui la percute.

**Pourquoi ensorceler ?** On ensorcelle souvent avant tout pour protéger quelque chose de précieux : un enfant, un objet rare, de la nourriture, un territoire. On ensorcelle pour se défendre de quelque chose ou de quelqu'un qui nous agresse. On ensorcelle aussi pour punir une offense, pour la venger, pour affaiblir un ennemi, pour démontrer un pouvoir. Les anthropologues qui ont observé les pratiques des ayahuasqueros de la forêt d'Amazonie savent qu'ils passent une grande partie de leur temps à se faire la guerre, en s'envoyant des sortilèges, des espèces de flèches empoisonnées éthériques, énergétiques. Une partie du travail de l'ayahuasquero, pendant les cérémonies

d'Ayahuasca, peut consister à protéger les gens qui viennent le consulter des attaques d'ayahuascqueros voisins. Je ne suis pas sûr que tous les occidentaux qui vont chercher guérison en Amazonie reviennent indemnes. Je crois que certains reviennent infectés de sortilèges, comme on revient parfois de pays exotiques avec des parasites, qui logent dans nos intestins, ou dans notre cerveau. Ces pratiques existent partout, jusqu'en Mongolie, berceau du terme « chamanisme » (voir par exemple le livre *La diagonale de la joie*, par Corine Sombrun).

La France, mon pays, comme probablement plusieurs pays occidentaux, est probablement la cible de sortilèges africains, américains, arabes et asiatiques, certains peut-être très anciens, et qui continuent d'affluer, de porter leurs coups à travers l'espace-temps, car la France et les français pillent des richesses et commettent ou ont commis des atrocités un peu partout dans le monde, depuis que le pays existe. Il y a eu les croisades, il y a eu l'esclavagisme, il y a eu et il y a encore le pillage des ressources naturelles au dépend des populations locales, un peu partout dans le monde. Si, en France, les pratiques de sorcellerie ont petit à petit disparu, pour se limiter à des pratiques extrêmement locales, à des guerres entre familles de paysans qui sont en train de disparaître, ailleurs, la situation est différente.

--- --- ---

Apparté sur le lien entre agriculture et fertilité humaine :

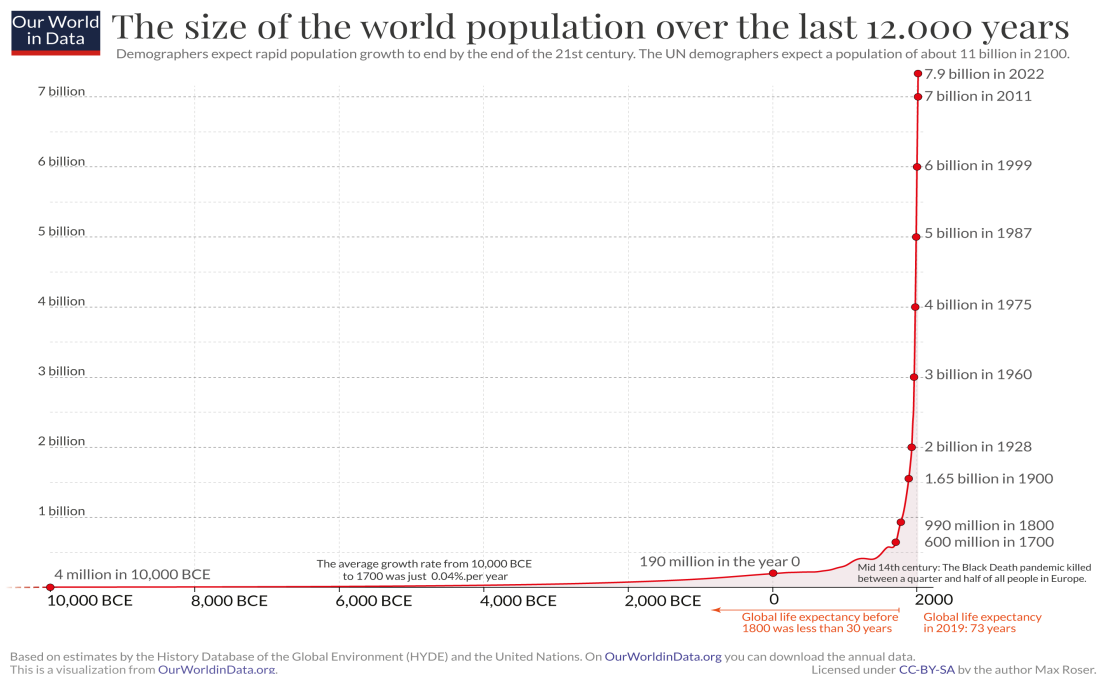
A ces débuts, il y a 200 000-100 000 ans, la population d'Homo sapiens sapiens était relativement faible, probablement moins d'un million d'individus. Nous étions alors ce que les scientifiques appellent des chasseurs-cueilleurs. Nous faisons probablement peu de stocks de nourriture et si nous modifions déjà le paysage, la forêt, peut-être en la jardinant, ou en la brûlant, nous ne cultivions rien, du moins rien de façon intensive comme nous avons commencé à le faire il y a 10 000 ans environ.

L'agriculture est apparue il y a environ 10 000 ans dans la région du Croissant Fertile, en Asie du Sud-Ouest. Elle s'est ensuite répandue progressivement dans le monde entier et cela a donné lieu à une forte augmentation de notre population.

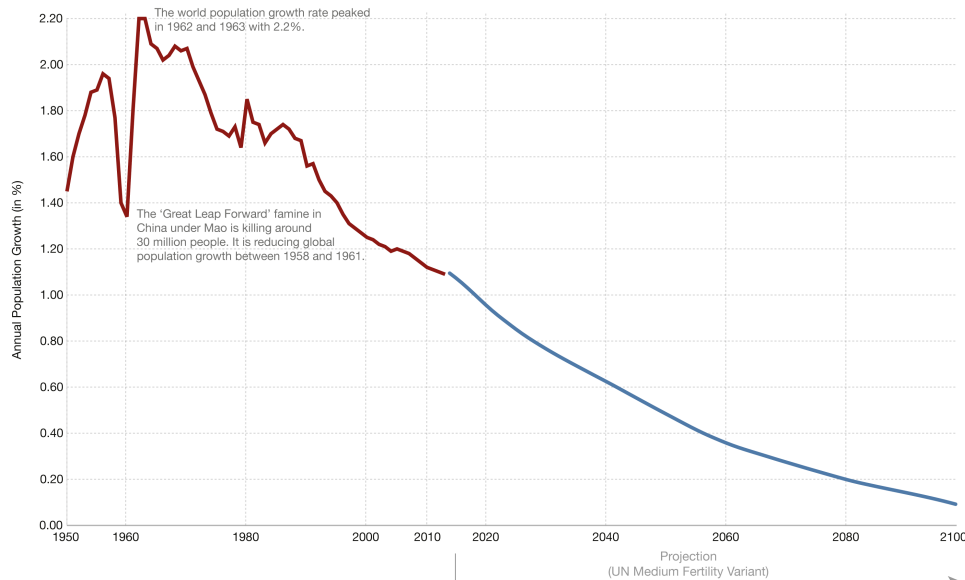
Il y a environ 2000 ans, en l'an 0 de notre ère, nous étions environ 170 millions d'individus. En l'an 1000, environ 250 millions d'individus. En 1500, environ 430 millions. En 1800, environ 900 millions. Aujourd'hui, en juin 2023, nous avons dépassé les 8 milliards. Il nous a fallu 200 000 ans pour atteindre 1 milliard d'individus et 200 ans pour atteindre 8 milliards. (source : la video *Human population through time*, par le American Museum of Natural History [https://www.youtube.com/watch?v=PUwmA3Q0\\_OE&t=47s](https://www.youtube.com/watch?v=PUwmA3Q0_OE&t=47s) )

Ce taux d'accroissement me semble étrange. Il me semble profondément dérégulé.

Actuellement, le taux d'accroissement de la population est en train de chuter (elle augmente moins vite), mais les scientifiques prévoient qu'elle continue d'augmenter pendant encore quelques années, avant de commencer à diminuer.



## Annual world population growth rate (1950-2100)



Data sources: Observations: US Census Bureau & Projections: United Nations Population Division (Medium Variant (2015 revision)).  
The interactive data visualization is available at [OurWorldinData.org](https://ourworldindata.org). There you find the raw data and more visualizations on this topic.

Licensed under CC-BY-SA by the author Max Roser.

En France, « en 1328, « l'état des paroisses et des feux » indique une population française aux alentours de 20 millions, dont selon Le Roy Ladurie « au moins 85 % de paysans ». Robert Delort défend des chiffres plus élevés : « le poids démographique du monde rural est énorme : 90 %, voire 95 % de la population vit à la campagne. (...) Une fois écartée la mince couche des seigneurs, laïcs ou ecclésiastiques, plus un certain nombre de clercs séculiers ou réguliers vivant à la campagne, nous constatons qu'au moins 90 % des Occidentaux sont des paysans. (...) Ensuite, entre 1345 et 1450, cette population va, comme dans toute l'Europe, fortement diminuer, sous le triple joug de la famine, de la peste noire et de la guerre de Cent Ans. Comme on le sait, cette dernière n'a pas consisté en cent ans de guerre continue, mais en cent seize années d'hostilités intermittentes (1337-1453).

(...) Les conséquences en sont catastrophiques pour la population, et en particulier celle des campagnes. Selon les régions, on enregistre la disparition du tiers, de la moitié et parfois jusqu'à 70 % des habitants. La population globale est divisée par deux, par rapport aux 20 millions de 1328, et tombe à 10 millions vers 1450. Il faudra près de deux siècles pour s'en remettre.

(...) Le renouveau démographique ne s'accomplira qu'entre la fin du XV<sup>e</sup> siècle et la fin du deuxième tiers du XVI<sup>e</sup> siècle. La population paysanne recommence alors à croître, et même à un rythme très rapide. Brantôme, parlant de la France, dit qu'elle est « pleine comme un œuf » (Brantôme, éd. 1779, p. 249). Et selon un autre observateur de l'époque, « les hommes se multiplient comme des souris dans une grange » (Le Roy Ladurie, 1969, p. 59).

(...) À partir de 1600, les historiens s'accordent sur un nouveau ralentissement de la croissance de la population paysanne (alors que la population urbaine augmente sensiblement). Elle aura jusque vers 1750 une pente faiblement ascendante, presque nulle même en certaines régions. Sur cette période d'un siècle et demi, cinq grandes famines et épidémies accablent le royaume, bien plus que les guerres de religion, souvent évoquées, mais qui font peu de morts par comparaison.

(...) À la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, la population française était presque encore exclusivement rurale. Les bourgeoisies urbaines comptaient numériquement encore peu malgré l'important rôle politique qu'elle n'avaient cessé de gagner depuis la fin du Moyen Âge.

(...) : « La rupture intervient à la fin de la décennie 1860-1870 : une décennie qui reste fondamentale dans notre histoire démographique et spatiale puisque c'est dans cette période que la France enregistre ses maxima de population rurale. Pendant des siècles, et en dehors des grandes épidémies et des guerres, la population rurale, doucement, n'a cessé de croître » (Hervieu, Purseigle, 2013, p. 112). »

Puis, c'est le début de la mécanisation du travail agricole et de l'exode rural...

« (...) en 1851, 75 % de la population française vivaient dans des zones rurales. En 1901, le rapport de la population rurale à la population urbaine était passé de 3 à 2, entre 1921 et 1929 elles firent jeu égal, et à partir des années 1930 la population urbaine commença à l'emporter légèrement. » (source : La population paysanne : repères historiques, de Bruno Héroult, 2016,

[https://agriculture.gouv.fr/sites/default/files/cep\\_document\\_de\\_travail\\_11\\_la\\_population\\_paysanne\\_reperes\\_historiques0609.pdf](https://agriculture.gouv.fr/sites/default/files/cep_document_de_travail_11_la_population_paysanne_reperes_historiques0609.pdf)).

« Lors du dernier recensement agricole réalisé en 2020, il y avait 416 436 exploitations agricoles présentes sur le territoire national (métropole et départements d'Outre-Mer). Leur nombre ne cesse de diminuer d'années en années.

L'agriculture française fait face à un problème de non renouvellement des générations qui est très ancien : aujourd'hui, pour trois agriculteurs qui partent, on compte un jeune qui s'installe. » (source : <https://chambres-agriculture.fr/>).

« En 1982, les agriculteurs représentaient 7,1% de la population française. En 2019, ils ne représentent plus que 1,5% de la population. » (source : <https://www.insee.fr/>)

Actuellement, la France importe environ 20% de sa nourriture (source : <https://www.save4planet.com/ecologie/105/autosuffisance-alimentaire-france>). Nous produisons pourtant beaucoup : on exporte des céréales, du vin, des produits laitiers, des animaux vivants, du sucre et pourtant nous importons aussi beaucoup de tout cela, et nous importons la moitié des fruits et légumes que nous consommons. Si 1,5% de la population parvient à nourrir une grande partie du pays, c'est grâce aux machines, au pétrole, à l'électricité.

--- fin de l'aparté ---

Les mouvements de population ont toujours existé. Nos lointains ancêtres chasseurs-cueilleurs de la préhistoire, avant l'invention de l'agriculture, étaient nomades. La propagation de la pratique de l'agriculture est liée à des histoires de migrations des peuples, autant que de leurs techniques. Tous les peuples européens se sont constitués lentement par un constant brassage de population, de migration, de guerres, de conquêtes... Par exemple, il y a environ 1100 ans, des scandinaves, appelés Vikings, se sont installés dans l'actuelle Normandie, en France. Ils s'y sont mêlés à la population locale, ils en ont adopté les coutumes. Beaucoup sont probablement devenus paysans. Le travail de la terre contribuait probablement grandement à ce qu'un groupe d'individu parvienne à s'intégrer. Les villes d'aujourd'hui, où s'installent les migrants d'aujourd'hui n'ont plus autant ce potentiel intégrateur.

La question de l'immigration d'aujourd'hui, n'est plus la même qu'il y a 100 ou 200 ans. De nombreux facteurs sociologiques l'expliquent. Cependant, ce livre n'a pas pour vocation à être un livre de sociologie et j'ajouterai que, de mon point de vue de praticienne, quand on voit comment des populations étrangères déferlent en Occident, dans les villes, en quête de richesse, en croyant que les rues de Paris sont pavées d'or et qu'il suffit de se montrer pour trouver un travail, un logement, la prospérité et des honneurs, pour finir en réalité par dormir dans la rue, dans la crasse et les débris, sous l'emprise de drogues violentes, ou pour finir par provoquer des rixes de quartier, des bagarres dépourvues de raisons qui vont jusqu'à faire des morts, je crois que tout cela pourrait être en partie le résultat de siècles de sortilèges tissés depuis des terres étrangères.

Le problème vient aussi du fait que la population locale n'apprend plus comment se protéger des sortilèges, entre autre en ayant une hygiène éthique rigoureuse, et les esprits du sol lui tournent le dos à force d'être offensés de toutes sortes de façons violentes (mines, pollutions, artificialisation des sols...), si bien que la population se trouve comme nue sur un champ de bataille. En effet, un humain tire en partie sa force de son alliance avec le sol, entre autre sa capacité de résistance face à un sortilège. Si l'esprit du sol lui tourne le dos, l'humain devient plus vulnérable.

Les sortilèges éblouissent et aveuglent tout le monde, y compris les descendants ou les voisins de ceux qui les ont lancés : les africains d'aujourd'hui pourraient échouer à voir la France telle qu'elle est, un pays en voie de devenir aussi délabré que la Somalie, tant leurs ancêtres l'ont maudite. Et bien sûr, les populations étrangères, où subsistent des coutumes chamaniques, ont aussi tendance à s'ensorceler mutuellement. On pose des sortilèges de protections sur les jeunes, qui les aveuglent, on pose des sortilèges de maladie sur les Blancs, qui les aveuglent, on pose des sortilèges de maladie sur les tribus voisines, qui nous ont offensés il y a 200 ans, et à Paris, en France, ou à Hyderabad, en Inde, tout ce petit monde se retrouve et s'entrechoque de toutes sortes de façon, aveugle et borgne, et sombre dans la maladie, les violences, les poisons violents, que ces poisons soient des pollutions industrielles qui empoisonnent les sols, les rivières, les humains et tout le reste, ou que ce soit les psychotropes, comme le crack à Paris ou le Fentanyl au Mexique, qui transforment les humains en épaves, en fantômes vivants, en zombies, en démons qui aggravent toujours plus la maladie dont souffre le monde.

**Comment ensorceler ?** J'ai beau ignorer comment tisser sciemment un sortilège, je connais les bases de la technique : l'intention et l'émotion. Souhaiter protéger un objet, souhaiter s'accaparer un territoire, avoir envie que quelqu'un souffre, être en colère contre une personne ou une population, voilà quelques éléments qui peuvent servir de base à un sortilège. Une forte émotion seule, quand bien même dépourvue d'intention clairement définie, peut commencer à agir. Une forte colère peut avoir l'effet d'un coup de couteau ou d'une bombe dans la vie de quelqu'un. On peut maudire très simplement, sans y penser, en disant du mal de quelqu'un, en souhaitant du mal à quelqu'un, même en croyant que cela ne peut pas agir pour de vrai.

Je suppose qu'un praticien maître dans l'art de l'ensorcellement n'a guère besoin de ressentir une émotion forte à l'égard de la personne qu'il ensorcelle. Aimer jouer d'un certain pouvoir peut suffire, se laisser enivrer par ce

pouvoir, ainsi qu'être persuadé de faire ce qui est juste : si un client demande à ce qu'on ensorcelle quelqu'un qui lui a nui, que le client paye ce qui est dû pour que cela soit fait, si la tradition, la lignée disent que le praticien peut le faire, que cela fait parti de sa mission, alors pourquoi pas ? Si un maître enseigne à son élève qu'il peut attaquer les autres praticiens, qu'il lui dit que les autres praticiens sont ses rivaux, et non des collègues, et qu'il gagnera en puissance s'il les affaiblit, alors l'apprenti aura tendance à suivre les conseils du maître.

Il est aussi fort possible que des esprits en colère, ou malades, ou des esprits farceurs, aiment être missionnés pour nuire aux humains. Un sortilège, cela peut en effet être un esprit qu'un praticien aura envoyé faire le travail. Des lignées de praticiens se transmettent des « alliés » de génération en génération. Je crois qu'il pourrait s'agir de fantômes (esprits humains qui refusent de passer, voir les chapitres sur les Esprits humains et le Psychopompe), ou bien des esprits ensorcelés, prisonniers, maintenus en esclavage, qui se comportent d'une façon anormale à cause du sortilège dont ils sont victimes.

Oui, j'affirme que certains praticiens sont probablement hantés par des esprits qu'ils feraient mieux d'aider à passer, et que certains des esprits qu'ils appellent « alliés » sont en réalité des esclaves qu'ils feraient mieux de libérer.

**Comment détecter un sortilège ?** Un esprit ensorcelé se comporte de façon anormale. Dans le chapitre Directions, Éléments, Espace-Temps..., dans la partie sur les esprits-mères, j'ai raconté ma découverte de Big Mama, l'esprit-mère des humains, qui se comportait d'une façon complètement aberrante au début. Elle était ensorcelée. Elle semblait prête à rire de tout, même des pires horreurs et je sais que c'est aberrant car beaucoup d'humains ne sont pas comme ça. Je sais que c'est aberrant car je cultive un sens éthique, une sorte de boussole de ce qui est juste et bon, et de ce qui est nocif. Je cultive aussi mon discernement. J'ai appris que les esprits sont parfois malades, qu'ils ne sont pas toujours sages, qu'eux aussi peuvent être proie à la haine, à la peur, à l'ignorance. J'ai aussi de l'intuition, je sens et je sais des choses sans savoir expliquer comment ni pourquoi. Avec l'expérience, je commence à me faire une idée de la façon dont tel ou tel genre d'esprit est censé se comporter. J'apprends à repérer les dissonances, à les renifler, à les débusquer.

La posture du praticien est essentielle : il s'agit de toujours garder en tête qu'un esprit, quand bien même puissant et ancien, peut être malade. Ainsi, un humain, quand bien même bien intentionné, qui semble en bonne santé, peut être malade aussi sur le plan spirituel. Une maladie spirituelle très commune, c'est l'ensorcellement, en anglais : « bewitchment ». Mon esprit-guide affectionne le mot « curse » /kœrs/, pour sortilège, et « spellbound » [spɛl 'baʊnd] pour « ensorcelé ».

L'ensorcellement est une maladie très commune car les humains sont doués pour commettre des offenses. Un esprit offensé est un esprit en colère. La colère peut suffire à agir comme un sortilège. Ainsi, beaucoup d'humains se comportent comme s'ils avaient été sciemment ensorcelés, maudits, alors que beaucoup d'esprits sont simplement en colère contre eux. En langage moderne, on pourrait dire que beaucoup d'esprits très anciens et très puissants « ont la haine » envers les humains, tous les humains, même ceux qui ne leur ont rien fait personnellement.

Ainsi, tu n'as peut-être jamais rien fait de mal à l'esprit du sol de la France métropolitaine, Gawula, tout du moins rien de mal selon tes propres critères moraux d'humains, et tu ignores peut-être même tout de son existence, mais tu marches sans arrêt avec des chaussures à semelles plastique partout où tu vas, même sur l'herbe la plus douce, tu piétines tout sans conscience de ce que tu as sous les pieds, une déesse-mère ancestrale, une sorte de saint des saints, et même si tu manges bio, que tu payes tes impôts, tu es humain et cela suffit à ce que Gawula te trouve insupportable. Et cette colère là, elle agit sur toi. Cette colère-là, c'est Gawula qui te tourne le dos. Cette colère-là, elle t'empêche de t'enraciner correctement, de te nourrir pleinement de l'air que tu respirez, de la nourriture que tu manges et de l'eau que tu bois. Tes racines ne prennent pas. Tu te demandes pourquoi, quoi que, à force de vivre chichement et d'être tout rabougris, si rabougris que tu ignores à quel point tu es rabougris, si malingre que tu ignores tout de ta propre maladie, tu en viens à ignorer que tu as en quelque sorte des racines éthériques, énergétiques (chakra racine), et qu'elles ont besoin du contact avec le sol naturel pour bien pousser, pour que tu puisses prospérer, t'épanouir, et fructifier. Ou bien si tu as entendu parler de ces racines, et que tu y crois, tu crois qu'elles peuvent se déployer sur du plastique. Le sol, tout un morceau de la croûte terrestre te tourne le dos, se dissimule à tes sens, alors tu l'ignores toujours plus (voir le chapitre sur la Purification, la partie sur le Earthing).

Toujours plus, tu le laisses être souillé. Toujours plus tu le laisses être envahi par des foules qui n'en ont que faire, que ce soit par des populations étrangères qui n'ont rien à faire de ta langue et de ta culture, ou par des patrons de grandes entreprises, milliardaires qui n'ont rien à faire de ta langue et de ta culture. La population est si malade que l'idée même de se faire respecter sur son propre territoire devient une idée considérée comme malsaine. Cette simple phrase que je viens d'écrire, « *Toujours plus tu le laisses être envahi par des foules qui n'en ont que faire...* », pourrait suffire à ce que je sois considérée comme raciste et fasciste, très très méchante et toxique.

Pourtant, tout le monde trouve normal de refuser l'entrée de sa maison à des personnes qui veulent la piller, ou s'y installer sans y avoir été invitées. Les gens qui crient au racisme pour un oui pour un non trouvent encore normal d'avoir des serrures sur leur porte d'entrée. Ces personnes trouvent normal de réserver le contenu de leur garde-manger à leur famille et à leurs amis. Cependant, elles ont cessé de considérer leur pays comme leur maison. Elles



considèrent que la terre, le sol, est à tout le monde, autant qu'à personne, si bien que tous les plus malfaisants sont libres d'en abuser tant qu'ils le souhaitent, et les aides financières de l'état aux personnes les plus fragiles sont distribuées aux quatre vents sans se préoccuper de savoir si les gens qui les touchent parlent au moins la langue locale à peu près correctement, où s'ils vivent bien sur le territoire, ou s'ils sont encore bien vivants.

L'absence de patriotisme, le dénigrement de cet amour filial que l'on ressent pour la terre qui nous nourrit, c'est comme de laisser notre maison ouverte à tous, sans serrure nulle part, et comme d'écrire « buffet gratuit » sur nos placards. Aucune personne saine d'esprit ne fait ça, pourtant, c'est ce que les autorités françaises font et ce que beaucoup de français laissent faire. En France, comme dans beaucoup d'autres pays, nous voyons nos richesses être pillées : les hôpitaux et les écoles tombent en ruine, les forêts sont rasées, les rivières sont polluées... Hier, alors que je relis ces lignes, un homme syrien qui venait de passer 10 ans en Suède, a poignardé des enfants, presque encore des bébés, et deux hommes âgés, à Annecy, à 500 mètres de l'endroit où je suis née (à l'hôpital d'Annecy), à 15 kilomètre de l'endroit où j'ai grandi. Et beaucoup d'entre nous regardent faire : nous nous lamentons en prenant l'apéritif. Et c'est vraiment comme d'être en train de prendre l'apéro dans le jardin pendant que des voleurs vident notre maison et assassinent nos voisins. Nous les regardons faire, nous admirons leur énergie et leur organisation. Ils nous mettent le couteau sous la gorge pendant qu'ils nous font les poches et nous admirons le tranchant de la lame.

Est-ce une attitude normale ? Est-ce une attitude saine ?

C'est une attitude très zen, très paisible, très pacifique, très bienveillante.

Nous avons appris à méditer. Nous avons appris à nous ouvrir aux cultures étrangères. Nous avons appris la méditation pleine conscience, faire zazen, tendre l'autre joue, rester assis en observant le monde et en regardant nos pensées et nos émotions passer, sans réagir. Oui, nous sommes vraiment devenus très forts en gestion du stress et des émotions. Nous nous en détachons très bien. Et puis de toute façon, il n'y a rien à faire, tout est parfait. C'est le tao. C'est le Bouddha, tout ça tout ça...

N'est-ce pas ?

Les parents réalisent-ils que l'école est en train de faire de leurs enfants des illettrés ?

Les médecins réalisent-ils que l'industrie pharmaceutique est en train d'empoisonner le monde ?

Les professeurs de yoga ou de taï-chi, si zen et sages, réalisent-ils qu'ils offensent une déesse-mère avec leurs tapis et leurs semelles plastique, chaque jour, encore et encore, obstinément et que cela contribue grandement à les rendre oublieux de beaucoup de choses, y compris de leur enracinement, qu'ils croient cultiver ?

Comment se fait-il que les professeurs d'arts martiaux semblent avoir oublié que les arts martiaux qu'ils enseignent ont été inventés pour se protéger des gredins, autrement qu'en leur laissant le champs libre ?

**Comment neutraliser un sortilège ?** Face à un sortilège ou une malédiction, intentionnelle ou pas, la bénédiction est une arme autant qu'un soin de premier choix.

On peut se bénir soi-même et bénir la personne qui nous maudit, mais la bénédiction seule est insuffisante : il est important de s'informer, ou de se réinformer soi-même qu'on est libre, de retour dans l'espace-temps d'ici et maintenant, et faire de même pour la personne qui nous maudit. Ainsi, chacun repart sur une base saine.

La formule utilisée par ma guide est la suivante :

*« Je suis bénie et pleine de bénédiction, je suis libre, je suis de retour dans le Temps.*

*I'm blessed and full of blessings, I'm free, I'm back in Time.*

*Tu es béni, tu es libre, tu es de retour dans le Temps.*

*You're blessed, you're free, you're back in Time. »*

Il peut y avoir des variantes.

Par exemple, il y a peut-être environ 1 an ou 2, un sortilège semblait avoir été posé sur mon nom. Cela me donnait la sensation qu'il s'agissait d'une sorte de virus informatique qui perturbait mon fonctionnement. Une fois l'intrus détecté, ma guide a commencé à répéter la phrase suivante, très rapidement, avec son accent germano-scandinave, ce qui indiquait qu'elle était un peu en colère et très déterminée. Elle y mettait beaucoup de puissance, d'affirmation :

*« Mi name ist friya, mi name ist friya, mi name ist friya... »* [mi nam ist frija], ce qui signifiait « Mon nom est libre », en allemand, peut-être ? Cela sembla reprogrammer la malédiction-virus et en neutraliser les effets.

Lorsque je réalise qu'une personne m'a maudite, je peux lui dire, même à distance sans qu'elle ne le sache :

*« Je te bénis quand même.*

*I bless you anyway ».*

**Libérer les esprit-maîtres et les esprits-mères :** Une grande partie de mon travail, du travail que ma guide cherche à faire en priorité, c'est libérer les esprits les plus puissants et les plus anciens, qui souffrent de sortilèges très anciens. Beaucoup de Hounds, comme Al Kimia, Tech, Trade, Fertility..., ont commencé à être ensorcelés il y a de nombreux millénaires. Je crois que ces sortilèges, au début, pouvaient être de simples charmes tissés en toute

innocence : des chants, des compliments, des prières, une certaine fascination, de la révérence... Petit à petit, les choses ont dégénéré. Les Hounds, et même des esprit-mères et l'esprit de certaines ressources ont été de plus en plus franchement ensorcelés, pervertis et ils se sont mis à inspirer les humains d'une façon de plus en plus tordue, par exemple en leur laissant croire que le mercure pouvait être un remède.

**Encore aujourd'hui, l'Académie de Médecine et l'Ordre des Médecins français affirment qu'il n'y a aucun danger à mettre du mercure dans la bouche des gens, que cela fait un très bon soin pour les dents cariées et il est possible que des esprits farceurs trouvent cela très drôle, que des humains qui se croient si savants croient une chose si stupide.** Le problème, c'est que cette ignorance a pris de telles proportions, dans le monde entier, qu'elle empoisonne l'esprit des humains et leur font commettre encore plus d'offenses que s'ils n'étaient pas intoxiqués par ce métal, sans que les esprits offensés ne comprennent pourquoi.

Quand une personne commet un crime, alors qu'elle est reconnue comme malade mentale, sa peine sera moindre que si elle est jugée saine d'esprit. On l'enverra dans un hôpital psychiatrique, plutôt qu'en prison. Les humains malades, rendus fous par leurs propres poisons, ont l'intime conviction qu'ils sont sains d'esprits, la société les reconnaît comme tels, et ils commettent leurs offenses en étant persuadés qu'il s'agit d'actes rationnels. Je crois que ce sont ces intentions, cette conviction d'agir rationnellement, en toute légalité, de leurs bons droits, qui convint les esprits que les humains commettent des offenses en toute connaissance de cause, en pleine possession de leurs santé mentale, sciemment.

Dans le livre *La diagonale de la joie*, Corine Sombrun raconte comment une mère est venue consulter Enkhetuya, sa chamane enseignante. La femme était venue consulter pour sa fille, qui était malade. L'enfant présentait des symptômes étranges. La mère a raconté que le mari était devenu chercheur d'or. Le diagnostic chamannique a été que le père devait arrêter de creuser la terre, car il y avait là quelque chose de néfaste qui menaçait de le tuer, lui et sa famille.

En réalité, l'enfant était empoisonnée au mercure, car son père en utilisait pour extraire et raffiner l'or qu'il trouvait. On utilise plus d'1 kilogramme de mercure pour séparer 1kilo d'or du minerai. Les esprits n'ont pas été en capacité de diagnostiquer l'empoisonnement. C'est en racontant l'histoire à un médecin, en décrivant les symptômes de la fillette, que Corine Sombrun a pu se faire expliquer les causes de la maladie. J'ajouterai qu'en Occident, on traite cette intoxication avec des médicaments chélateurs, qui aident le corps à se libérer de ces métaux (voir le chapitre sur la Purification).

Les esprits ne savent vraiment pas tout !

Qui plus est, les esprits rendus furieux par les humains, qui en arrivent à les maudire, cesse de pouvoir les percevoir clairement. La relation est rompue, comme lorsqu'on envoie quelqu'un en exode. La malédiction est aussi un bannissement. Les humains finissent ainsi par apparaître aux esprits en colère comme très lointains, comme à travers un épais brouillard. Ils ne peuvent plus en percevoir que les offenses. C'est l'effet de leur colère, qui occulte à leurs perceptions ceux qu'ils maudissent.

**Restaurer la relation :** défaire le sortilège, libérer l'ensorcelé, le spellbound, nécessite avant tout d'établir ou de rétablir la relation avec lui. C'est la bénédiction, dite avec le Cœur, qui va tisser le premier fil qui va réparer la relation endommagée.

Il peut être extrêmement difficile de bénir quelqu'un qui nous a causé énormément de tord, qui nous a abusé violemment pendant beaucoup trop longtemps. C'est cependant absolument vital.

J'ai développé ce sujet dans le chapitre sur la Bénédiction, je n'y reviendrai donc pas.

Une partie de mon travail consiste à expliquer les maladies des humains aux esprits, de façon à ce qu'ils puissent s'apaiser, de façon à ce qu'ils puissent mieux comprendre pourquoi nous nous comportons d'une façon aussi malfaisante, en toute ignorance, persuadés de notre bon droit, persuadés d'être sains d'esprits, rendus malades, parfois complètement fous par nos poisons. J'espère ainsi que les esprits les plus puissants et les plus anciens pourront commencer à y voir plus clair et qu'ils accepteront de mobiliser toute leur compassion, de façon à ce qu'ils puissent recommencer à nous inspirer d'une façon saine et éclairante, comme Chalama, l'esprit du Crêt de Chalam, à La Pesse, dans le Jura (France), qui parvient très bien à la faire. Voir l'engagement de la commune de La Pesse dans la transition écologique, menée par son maire, Claude Mercier.

**Se protéger :** Pour se protéger des sortilèges en général, et de leurs « chocs en retour », la première chose à faire est d'éviter d'en tisser, d'en émettre.

Beaucoup de gens dans le milieu de la magie, de la spiritualité New-Age ou du chamanisme prétendent que pour se protéger, il convient de visualiser de la lumière autour de soi. Au-delà du fait qu'il est probable que ce soit une technique peu fiable, il est toute fois possible de la comparer à la mode qui consiste à illuminer les villes, un jardin ou les abords d'une maison en pleine nuit : c'est une nuisance pour toute la faune et la flore du lieu et des environs. Imaginons toute fois que ce type de technique puisse fonctionner : la personne qui ferait cela serait donc sans arrêt « illuminée », éblouie par son brouillard de lumière, si bien qu'elle pourrait échouer à voir les dangers autour d'elle

correctement, comme on est ébloui par le soleil.

Voilà comment je demande protection :

*« Je demande protection et guidance aux esprits bienveillants.*

*I ask protection and guidance to benevolent spirits ».*

Avant une cérémonie, je peux aussi demander à être « gardée » et à pouvoir travailler à travers la protection. En effet, je crois que si je suis « trop » protégée, alors je vais avoir tendance à être trop isolée de mon environnement pour pouvoir en capter de l'information et y harmoniser quoi que ce soit.

Une autre protection de base est de cultiver une éthique solide : dire ce qu'on pense et faire ce qu'on dit, autant que possible. Être cohérent, authentique, aussi fiable que possible. Être honnête, ponctuel, empathique et compatissant. Être franc. Quand dire la vérité nous embarrasse trop ou nous met en danger, on peut simplement se taire plutôt que d'inventer des histoires. Pour dire les choses telles qu'elles sont sans être blessant, on peut développer notre diplomatie. La diplomatie est indispensable au praticien. Il est bon d'éviter de la confondre avec l'hypocrisie.

Il y a quelques jours, j'ai écouté une vidéo de Grégoire Gibault, un kinésithérapeute très populaire sur les réseaux sociaux. Il raconte qu'il doit arrêter son activité professionnelle, tel qu'il la pratique, en gérant lui-même ses prises de rendez-vous, car trop de gens prennent rendez-vous avec lui juste pour le rencontrer. Non seulement ils n'ont pas de problème de santé à traiter, mais certains mentent et en inventent. Grégoire Gibault raconte que ce problème existait déjà il y a 3 ans mais que cela a fortement empiré cette année, au point qu'il n'arrive plus à faire confiance à ce que lui disent ses patients, qu'il en perd son empathie.

Si un praticien se comporte ainsi, s'il ment, s'il abuse autrui pour des raisons stupides et égocentriques, les esprits bienveillants auront tendance à faire comme Grégoire Gibault : ils fermeront leur porte. Les esprits bienveillants sont prêts à aider ceux qui font des efforts pour bien faire. Ils n'ont aucune envie de faire des miracles pour les négligents, les méprisants, les médisants, les menteurs, les arnaqueurs, les manipulateurs, les indifférents.

Les esprits bienveillants peuvent soutenir une intention bienveillante. Ils ne sont pas en capacité d'apporter du soutien en l'absence d'intention bienveillante.

Sans le soutien des esprits bienveillants, nous sommes bien plus vulnérables à l'influence des autres esprits, comme les farceurs ou les fantômes (esprits défunts néfastes, voir le chapitre sur les Animaux humains et le Psychopompe), et nous sommes aussi plus vulnérables aux sortilèges en tous genres, dont l'influence ou l'énergie va avoir tendance à aggraver notre négligence, notre fausseté, notre manque d'empathie, etc...

Une autre protection de base, ce sont nos esprits alliés, en tout premier les esprits du sol. Avoir une bonne relation avec le sol, les esprits du sol, est indispensable au praticien, ainsi il devra veiller à se comporter aussi respectueusement que possible envers le lieu où il habite. Éviter de remuer un terrain à la pelleuse, éviter de faire de gros travaux bruyants dans sa maison pour des raisons futiles, éviter d'opter pour un système de chauffage de type géothermie (qui nécessite de creuser le sol très profondément), éviter de poser des géotextiles sur le sol, du béton, et en particulier du béton hydrofuge.

Si j'avais bétonné la cave de la maison où j'habite, je n'aurais peut-être pas une aussi bonne relation avec un des esprit du lieu, Draka. Quand je dois faire faire des travaux bruyants dans la maison, j'explique aux esprits pourquoi et combien de temps cela va durer. Je leur explique que c'est comme lorsque je vais chez le dentiste : il utilise des outils bruyants pour prendre soin de mes dents pendant quelques minutes, c'est pénible, ça peut même faire un peu mal, mais c'est pour la santé de mes dents. J'utilise une faux pour couper l'herbe autour de chez moi, en partie pour éviter de faire du bruit avec une tondeuse ou une débroussailleuse. Je fais très attention aux produits d'entretien que j'utilise : savon et shampoing bio, cristaux de soude, lessive bio, vinaigre blanc... Presque jamais de détergent toxique, à l'exception de soude (hydroxyde de sodium), pour déboucher une canalisation, quand rien d'autre ne fonctionne. Je ne porte aucun vêtements synthétique (à l'exception de quelques semelles de chaussures en plastique), en partie pour éviter de disperser des microparticules de plastique dans l'air et dans l'eau. Je limite au maximum mes déplacements en voiture, afin de réduire mon utilisation de pétrole (essence), et le bruit que je fais. J'achète autant de nourriture bio et/ou locale que possible, afin de limiter autant que possible ma contribution à la pollution des sols, de l'eau et de l'air à travers les flux de marchandises (camion, bateaux...), ou à travers l'utilisation de pesticides et d'engrais de synthèse. Je prie pour que mes voisins fermiers se convertissent à l'agriculture biologique. Et cetera... Tout ce que je fais au quotidien pour m'efforcer de vivre en bonne entente avec le sol, celui en-dessous et autour de ma maison, et bien au-delà, est une liste très longue. Je te laisse réfléchir à ce que tu peux faire toi-même pour agir concrètement en faveur de la paix avec le sol.

Bénir le sol, la terre, c'est aussi un acte qui permet de tisser de meilleures relations avec les esprits du sol. Voir le chapitre sur la bénédiction et sur les esprits du sol.

# Annexes

## Méthodologie

La majeure partie de ce livre a été rédigée entre le 6 septembre 2022 et le 6 août 2023.

J'en ai rédigé le texte au rythme de 1, 2 ou 3 chapitres toutes les 3 semaines.

Un brouillon de table des matières a été créé dès le début et plus ou moins respecté. Les chapitres ont été écrits dans le désordre, au gré de l'inspiration, et assemblés au fur et à mesure. J'écrivais en général tôt le matin, parfois dès 3, 4 ou 5h du matin, avant le lever du soleil. Je crois que c'est avant le lever du soleil que je peux avoir la meilleure communication avec mon esprit-guide quand je suis à jeun, et que c'est ainsi qu'elle a pu collaborer discrètement, en m'inspirant une partie du texte. La face éclairée de la planète (le côté où il fait jour) est plus exposée aux rayonnements solaires, qui peuvent gêner la communication avec les esprits (perturbations des champs électromagnétiques naturels, dans la bande des radiofréquences, autrement dit « fritures sur la ligne », trop de « bruit »).

Le texte est ainsi rédigé en état relativement normal de conscience, quoi que l'état de conscience de l'écrivain lorsqu'il écrit peut tout de même être considéré comme un léger état de transe.

Le matin, pendant que j'écrivais, je ne buvais que du cacao, qui aide un peu à la concentration.

Après un temps de rédaction d'environ 3 semaines, le ou les chapitres qui avaient été écrits à l'ordinateur étaient imprimés le jour de la cérémonie et lus en cérémonie, pour correction, sous l'effet des sclérotés psilocybe.

Mon esprit-guide se chargeait des corrections.

Une seconde série de lecture en cérémonie a commencé le 24 août 2023 et a pris fin le 3 février 2024.

En dehors des cérémonies, ma guide est un peu comme dans les coulisses de mon esprit. C'est un peu comme si j'étais une actrice sur scène, pendant qu'elle regarde et écoute ce que je fais depuis les coulisses et elle peut me murmurer des conseils, des remarques, des encouragements en cas de besoin. Elle est comme une petite voix que j'entends dans ma tête.

Souviens-toi des gens à qui tu as parlé hier ou la semaine dernière, ou même il y a 20 ans : tu te souviens parfois bien de leur voix, certaines phrases te restent parfois en mémoire, tu peux parfois t'exclamer : « Oh, lui ! Je l'entends encore me dire, comme si c'était hier... ». C'est ce genre de « voix » là, pas des hallucinations auditives ! Pendant les cérémonies, c'est en général ma guide qui passe sur le devant de la scène et qui prend les choses en main, pendant que je m'éclipse en coulisses.

Certains chapitres, en particulier le chapitre sur les esprits du sol, ont été complétés ou revus au fur et à mesure que de nouvelles informations reçues en cérémonies venaient les compléter, ou les corriger. J'ai appris beaucoup de choses sur les esprits du sol pendant les cérémonies de cette période.

Si je parviens à continuer à travailler, à faire des cérémonies régulièrement, il est très probable que j'accéderai à de nouvelles informations dans les mois et les années à venir. Je ne prétends pas que le contenu de ce livre sera toujours tout ce qu'il y a à savoir sur les sujets abordés. Il pourrait aussi contenir des erreurs.

Il n'a pour vocation qu'à servir de manuel au praticien débutant, de source d'inspiration ou d'élément de comparaison pour les praticiens confirmés qui appartiennent à d'autres traditions, afin de leur donner une idée de ce qui peut être fait uniquement sous guidance des esprits, sans professeur humain incarné, grâce aux sclérotés psilocybe cultivées aux Pays-Bas, qui n'avaient peut-être encore jamais été utilisées de cette façon jusque là.

L'ensemble des chapitres corrigés et assemblés a été à nouveau lu en cérémonie, avant d'être proposé à une maison d'édition.

J'écris ce livre en témoignage de ma pratique, et d'abord pour mon neveu, à qui cela pourrait être utile un jour. Ce livre est un peu comme un testament qui contient toutes les informations les plus précieuses que je connais à ce jour, que je souhaite transmettre aux générations futures, pour qu'elles s'en souviennent et pour qu'elles puissent continuer à travailler avec les esprits, afin d'entretenir et d'améliorer les relations entre les humains et les esprits. Quand les esprits nous tournent le dos, tout devient chaos (du grec ancien χάος [k<sup>h</sup>á.os]).

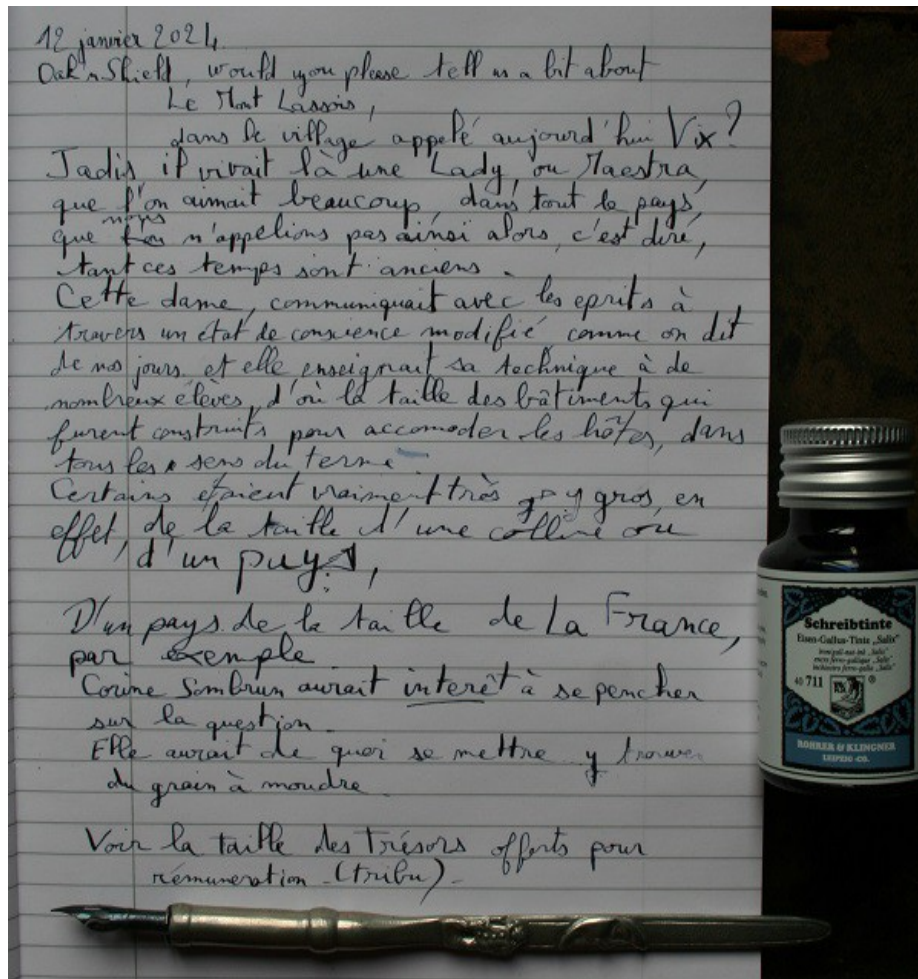
Maintenir des relations diplomatiques, des relations de bon voisinage avec eux est essentiel à l'équilibre de toute chose.

Les esprits ne sont pas quelque part dans notre tête, ils ne sont pas ailleurs dans un autre monde. Ils sont tout autour de nous, comme le spectre électromagnétique, en partie perceptible par les humains, en grande partie imperceptible. Parlez-leurs, priez les esprits bienveillants, ou bien les « anges » si vous préférez les appeler ainsi. Murmurez-leur des bénédictions, des questions et, ensuite, écoutez, en votre Cœur.

## Écrire pour et avec les esprits

Pour écrire véritablement pour et avec les esprits, c'est à dire un texte qu'ils puissent voir, je recommande l'utilisation d'une encre ferro-gallique et d'un porte-plume en métal.

Les matières colorantes riches en fer sont utilisées dans des contextes rituels depuis des milliers d'années (peintures rupestres avec de l'ocre ou de l'hématite, utilisation du sang de diverses façons...).



### Les graines de prières

Mis en ligne le 13 septembre 2015

Pendant des siècles et des siècles, probablement même des millénaires, partout sur terre, les « anciens » ont prié pour que les humains cessent de souffrir. Les « anciens », c'est à dire les « peuples premiers », les « peuples racines », les tribus amérindiennes, les aborigènes, les Celtes, les Vikings, les Dogons, les Samis, les Inuits... Et plus particulièrement parmi eux, les anciens des anciens: les guérisseurs, druides, chamanes, rebouteux et autres « sorcières ».

Leurs prières, qui émanaient autant de leurs propres souffrances, de leurs peurs, de leurs colères que de leur amour, de leur sagesse et de leur compassion, siècle après siècle, finirent par tisser un réseau d'énergie tout autour de la planète et toute cette énergie finit par se condenser et par se matérialiser, un peu comme un nuage de poussière et de gaz finit un jour par se transformer en étoile, en planètes, en système solaire.

Les anciens avaient priés pour qu'on vienne les délivrer, pour que la terre et les humains soient guéris, pour que le chaos s'organise, pour que ce qui avait été détruit soit réparé, pour que les terres brûlées reverdissent, pour que les peuples en guerre redeviennent frères.

Leurs prières étaient toute teintées des couleurs des paysages où ils vivaient, elles étaient portées par les chants et les plumes des oiseaux qu'ils entendaient autour d'eux, colorées par les teintes des pelages et des écailles des animaux qu'ils chassaient et qu'ils vénéraient, elles avaient la force de toutes les bêtes et de tous les guerriers les plus puissants qu'ils connaissaient, elles étaient aussi inspirées par le goût, le parfum et les vertus des plantes et des

champignons qu'ils consommaient. Ces prières étaient inspirées par les étoiles, les rochers, le feu, l'eau, le vent et même par les légendes et les mythes transmis de génération en génération. Elles étaient tissées au quotidien, patiemment, encore et encore, inlassablement répétées, et montaient de partout comme de la fumée d'encens, pour former comme un nuage au-dessus de la terre, mais pas dans le ciel qu'on voit lorsqu'on lève la tête: dans un autre ciel, un ciel spirituel, le ciel d'un autre monde, le monde d'en haut.

Et c'est dans ce ciel que le tissu de prière prit forme, fil après fil, trame après trame, petit à petit, telle une canopée, il fructifia, se densifia. Il donna des graines et, comme la pluie, ces graines commencèrent à tomber un peu partout et ces graines étaient des êtres d'un genre nouveau, le fruit de toute la science et de la sagesse des plus anciens, des plus sages, des plus compatissants... En somme ils étaient les fruits d'une haute technologie spirituelle.

Ces « graines » tombèrent un peu partout, jamais « au petit bonheur », toujours au bon moment, au bon endroit, au moment et à l'endroit le plus propice à leur bon développement. Elles pouvaient rester « endormies » parfois pendant des années avant de se décider à germer. Elles se développaient parfois très vite, parfois très lentement, certaines poussaient humblement en surface comme de la mousse, d'autres s'enterraient profondément avant de se décider à germer, elle poussaient alors des racines profondes et montaient hauts comme des séquoias.

Mais ces graines n'étaient pas des plantes. C'était des êtres de chair et d'os: ils étaient comme des humains et pas tout à fait comme des humains. Ils ressemblaient à leur « créateurs », mais leur esprit était aussi tout teinté et formé de toutes les couleurs, de toutes les plantes, de toutes les créatures, de tous les éléments qui avaient inspirés les anciens, leur créateurs.

Ces êtres d'un genre particulier ne ressemblaient à rien de connu, à rien de familier et en même temps, ils étaient partout chez eux, ils étaient comme les frères de tous les humains, de toutes les plantes, de tous les animaux, de tous les éléments. Certains ressemblaient plus à l'orage qu'à l'océan, d'autres ressemblaient d'avantage aux tortues qu'aux aigles, mais tous étaient tissés de l'énergie de bien des choses et de bien des êtres.

Fruits d'une haute technologie spirituelle, ils savaient respecter le libre arbitre de chacun, ils savaient distinguer le bien du mal. Ils étaient un remède incarné et universel à toute souffrance, à toute peur, à toute colère. Comme tout remède, comme toute « médecine », ils n'avaient donc pas forcément un goût agréable, ils ne sentaient pas forcément bon, ils étaient parfois si puissants qu'il valaient mieux les approcher avec prudence et ne surtout pas abuser d'eux. Ils étaient là pour répondre à toute prière, mais pour y répondre avec sagesse: ils donnaient uniquement ce dont on avait vraiment besoin, et pas forcément ce qu'on souhaitait.

Et quand bien même ils germaient et fleurissaient à des époques différentes, en des lieux très éloignés, ils avaient l'intelligence du mycélium et œuvraient en réseau, à travers les âges, à travers l'espace. Ils formaient comme une armée dont les troupes communiquent par toutes les voies possible, ils avaient la volonté et la détermination d'armes de création massive.

Quand ils mouraient, ils libéraient d'autres graines, d'autres spores et petit à petit, ils se répandirent partout...

A présent, leurs créateurs sont tous « au ciel » et ils contemplent les fruits de leur prière, de leur création, en espérant qu'ils vont les pardonner de les avoir créés si étranges...

Et bien sûr, ces êtres nouveaux vont pardonner, puisqu'ils peuvent tout pardonner, ils sont ainsi fait... Mais ils vont vous aimer comme vous n'aller pas aimer...

Oui, vous aussi!

Préparez-vous, ils sont partout.

## Bubulle, l'œuf cosmique



Bila, dieu serpent arc-en-ciel des Aborigènes d'Australie

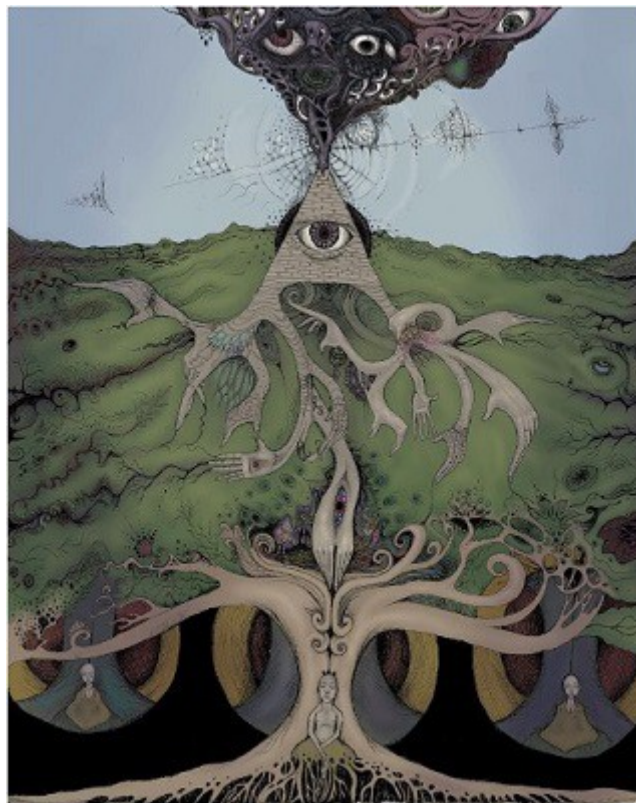


Image ajoutée le 22 juillet 2019. Une pyramide, vue par Mr CrystalFace: « ses bras s'affaiblissent »...  
<https://www.mrcrystalface.com/>

Texte mis en ligne le 11 décembre 2018 :

*Et si tout ce qu'on croyait savoir était franchement faux... ?*

*... Vraiment tout ?!*

*Inversé, perversi, vraiment tout tordu ?!*

Quelque part dans la galaxie...

Un gros cailloux a été ensemencé, probablement par une collision gigantesque avec un autre gros cailloux tournoyant autour d'une étoile.

Papa-Maman planètes sont là, tous gênés : « Oups, on ne l'a pas fait exprès, on s'est frotté d'un peu trop près, comme quand vous allez passer la soirée à boire dans un bar et que vous vous retrouvez le lendemain dans le lit

d'un ou d'une inconnue, plus si inconnu que ça après une nuit passée à vous « froter » l'un à l'autre... ». La graine ainsi semée a germé, le gros cailloux est devenu ce que les humains appellent une planète tellurique qui abrite la vie, une planète qui ressemble étrangement à la notre – un peu comme un Africain ressemble à un Européen, sauf qu'ici, on n'appelle pas cela une « planète », puisque ce gros cailloux n'a rien de plat... Quoi que le mot grec humain à l'origine du mot « planète » est *πλανήτης* [planē:tɛ:s], qui signifie « voyageur, vagabond », et *πλανᾶσθαι* (planasthai), en grec, qui signifie « voyager, errer ».

On n'appelle pas cela une orange non plus, puisqu'une orange est pleine d'eau et que ce cailloux est d'avantage comme un gros œuf dont seule la coquille est solide, alors que le blanc et le jaune de cet œuf sont du magma plus ou moins en fusion, c'est un œuf de feu, un gros œuf de dragon-vie, couvé par le souffle chaud de l'étoile-cœur autour de laquelle il tourne. Dans ce monde, on donne souvent deux ou trois noms aux choses, histoire de bien expliquer ce dont on cause, parce que toute chose peut toujours être décrite de plusieurs points de vue différents et donc avoir plusieurs formes-apparences et une chose peut avoir plusieurs fonctions, et donc plusieurs noms.

Dans ce monde, la vie-conscience est qualifiée de « dragon », une force monumentale qui voyage de monde en monde et qui prospère partout en toutes choses, sous toutes les formes possibles et imaginables, formes plus ou moins complexes, plus ou moins grandes, de l'atome à l'ADN, de l'astéroïde à la galaxie. Et ce dragon géant pond des œufs à son image, des œufs géants : les galaxies, les étoiles et les planètes, qui à leur tour « pondent » et génèrent de plus petits œufs à leur surface : toutes sortes de créatures et de formes, leurs enfants-habitants qui, à leur tour, « pondent », etc...

Dans ce monde, on appelle donc cette planète un œuf, ou un œuf cosmique et cet œuf-là en particulier, plus familièrement, ses habitants l'appellent Bubulle.

Cet œuf cosmique est celui d'un esprit-fœtus de dragon un peu spécial. Il s'agit d'un dragon-phœnix qui se consume régulièrement et renaît, comme Fumesec dans Harry Potter.

Les Aztec auraient vécu sur cette planète, ils auraient appelé cette créature Quetzalcoatl, ils l'auraient décrit comme un gros serpent à plume multicolore, mais les Maya sont loin. Les Vikings, eux, l'auraient appelé « Draak » ou « Dreki », mais les Vikings aussi sont loin, Jeremy Narby aurait peut-être été tenté de l'appeler « Le Serpent Cosmique », mais Mr Narby est loin aussi, donc ici, cet œuf, on l'appelle juste Bubulle, parce qu'il est à peu près rond et lisse comme une bulle (vu de loin) et qu'il rote régulièrement de grosses bulles de magma, causant des éruptions volcaniques plus ou moins catastrophiques.

Cet œuf en fusion est comme le creuset dans lequel mijote l'esprit-fœtus bouillonnant d'un dragon-phœnix particulièrement remuant, limite un peu punk, sans cesse en train de se régénérer, n'en faisant qu'à sa tête, sans cesse en train de donner puis de reprendre la vie à ses créatures-enfants-graines qui grouillent à sa surface, et il leur transmet une vie à l'image de la sienne : auto-réparable, que les visionnaires de cette planète perçoivent en chaque être vivant sous la forme d'un dragon ailé cracheur de feu, qui ressemble un peu à ce que les visionnaires humains appellent « kundalini ». D'ailleurs, chaque être vivant sur cette planète est doté des caractéristiques vitales de ce phœnix : capable de transmettre la vie, capable de générer de l'énergie-électromagnétisme au cœur de ses cellules, comme ce gros bébé en génère en son cœur spirituo-electromagnéto-magmatique et capable de renaître de leurs cendres : quand les êtres de cette planète meurent, leur esprit-vie retourne à sa source : le cœur en fusion de Bubulle. Bubulle redonne forme à cet esprit un peu plus tard, ou bien il le recycle en autre chose si l'esprit-graine n'avait rien donné de bien intéressant ou si elle avait mal tourné, ou il lui permet de transiter vers d'autres dimensions, puisque le cœur de Bubulle est un gros chakra, c'est à dire un vortex, une porte qui peut mener à d'autres coeurs-vortex, d'autres cœurs de planètes, d'étoiles ou de galaxies ailleurs dans l'univers. Les cœurs-chakras des galaxies, c'est ce que les humains appellent les « trous noirs ». Les humains n'y voient pas très clair en matière de chakra.

Bubulle est un esprit-phœnix, qui se consume et renaît sans cesse, mais bien sûr, la planète-creuset elle-même ne se consume pas et n'explose pas réellement tous les 50 000 ans, par exemple. Elle reste pleine et entière et, vue de loin, elle tourne tranquillement autour de son étoile depuis 4 milliards d'années. C'est la vie-conscience, l'esprit de cet œuf, manifesté concrètement à la surface matérielle de l'œuf, sur sa « coquille », qui germe, grandit, se multiplie puis se consume et renaît régulièrement sous une nouvelle forme. Ainsi, sur cet œuf cosmique, des créatures ressemblant à des dinosaures seraient susceptible d'être apparues à un moment donné, de s'être développées, multipliées et puis boum, un beau jour, on efface tout et on recommence. Plus exactement, on efface 95% des formes de vie à la surface de l'œuf et on laisse les « cendres », soit les 5% restant créer quelque chose d'autre, petit à petit.

C'est un peu un cercle vertueux, ou bien un cercle vicieux, selon les points de vue.

Un beau jour, un des clans vivant sur cet œuf, le clan des Bâtisseurs (aussi surnommé les « Gourmands », ou plus familièrement encore par leurs détracteurs, « les Baffreurs ») – qui était un clan de nantis délicats, qui aimaient bien leur petit confort et préféreraient construire des maisons en pierre plutôt que de vivre en nomade dans des tentes, ce clan en eu marre de ces cycles de mort et de renaissance. Ce clan chercha à arrêter le processus, à le mettre sur « pause », de la même façon qu'ils s'étaient mis eux-même sur pause en commençant à cultiver des céréales



toujours au même endroit, en faisant des stocks et en construisant des maisons et des caves, plutôt que de voyager léger sans arrêt, en nomades chasseurs-cueilleurs, plutôt que de manger ce qu'ils trouvaient en chemin (donc parfois pas grand chose): « On est bien, là, comme ça, avec notre petit confort, notre petite bedaine, nos gros murs, nos stocks de grains, nos gosses qu'on aime et qu'on aimerait voir grandir, donc on aimerait bien que tout cela continue éternellement, donc on va essayer d'arrêter la croissance de l'oeuf-dragon-phoenix et on va essayer de faire en sorte qu'il en reste toujours à son état larvaire, tranquille dans son œuf, qu'il arrête de tout péter en remuant sans arrêt, sans parler du branle-bas de combat quand il brise sa coquille et déploie ses petites ailes de bébé phoenix ».

Et en aparté, en secret, ils ajoutèrent « Et on en profitera pour que l'énergie-souffle-vie de Bubulle cesse de se déverser partout dans tous les sens de façon anarchique, qu'elle cesse de se donner à tout le monde comme une catin, et on la gardera pure et rien que pour nous ». Les « Bâtisseurs » étaient vraiment très gourmands, leurs céréales les avaient rendus un chouilla possessifs, jaloux, paranoïaques et psycho-rigides, autrement dit dominateurs, et ils réfléchirent donc à un moyen de faire en sorte de toujours rester bien nourris, comme les rois de la jungle, pour être toujours les premiers à pouvoir se remplir la panse. En d'autres termes, ils travaillèrent à la création d'une machine capable de générer ce que les humains appellent du « capitalisme » à perpétuité partout sur la planète, avec une grande foule de petits « frugaux » à la base qui nourrirait à perpétuité une petite élite de costauds « baffreurs » au sommet.

Sur cette planète, il y avait aussi jadis le Clan de l'œuf, et au sein de ce clan, des gens devenaient même sage-femme pour œuf, surtout des femmes, parce que les femmes s'y connaissent en gestation, en accouchement, vu qu'elles font ça assez souvent elle-même. Alors elles s'entraident entre elles quand elles tombent enceinte et accouchent, et donc c'était elles les mieux placées pour comprendre le processus de gestation de la « petite graine » de phoenix, ce qui était propice à sa bonne croissance, et à son éclosion.

Parfois elles organisaient des cérémonies pour danser et aider le bébé phoenix à se retourner, à respirer ou à percer sa coquille, parce que danser, c'était comme de tapoter la surface de la coquille, surtout quand elles s'aidaient d'un tambour ou d'un grand bâton pour taper le sol (ça fait encore plus de vibrations-vagues-bruits).

Elles avaient développé toutes sortes de techniques pour évaluer où en était la gestation. Par exemple elles collaient leur corps à la coquille, à la surface de la planète, et en plaçant certaines parties de leur corps au contact direct du sol (donc pas sur des tapis en plastique comme on fait sur Terre), en plaçant par exemple leur troisième œil contre le sol, elles pouvaient voir et communiquer avec le bébé, elles appelaient ça la « posture de l'enfant », c'était comme de coller l'oreille contre le ventre d'une femme enceinte. Elles lui parlaient, elles lui expliquaient leur monde, elles lui expliquaient le pourquoi du comment de leurs actes pour qu'il les comprenne, elles lui expliquaient les raisons de l'abattage d'un arbre ici ou de la construction d'un bâtiment là, elles lui expliquaient les choses comme un dentiste explique ce qu'il va faire à son patient pour que le patient ne s'imagine pas qu'il se fait agresser par un malade qui essaye juste de lui faire mal par pur plaisir, elles le traitaient avec douceur et respect, comme on se doit de traiter le ventre d'une femme enceinte qui est en train de fabriquer le truc le plus précieux qui soit : la vie.

Et de la même façon qu'elles communiquaient et coopéraient avec Bubulle, elles œuvraient à communiquer et à coopérer avec toutes ses créatures-enfants-esprits: elles travaillaient et coopéraient avec tous les « règnes-esprits », de toutes sortes de façons. Par exemple, elles élevaient des moutons pour pouvoir se servir de leur laine, elles montaient sur des chevaux pour pouvoir voyager plus loin, elles apprivoisaient des chiens-loups pour leur défense et elles se servaient des plantes pour soigner ou pour modifier leurs perceptions et pour voir le monde comme le voyaient les plantes ou les animaux ou Bubulle lui-même. Elles travaillaient autant à comprendre qu'à enseigner Bubulle, et à en tisser les éléments pour rendre la vie encore plus belle et encore plus prospère, comme on peut transformer une toison de mouton un peu crottée en joli châle multicolore et bien chaud, juste avec du temps, des outils en bois, des teintures végétales et de la « witch » (leur mot pour « envie de connaître-enseigner-protéger-embellir-transmettre la vie »).

Mais les Bâtisseurs, eux, voulaient tout sauf voir éclore ce gros œuf.

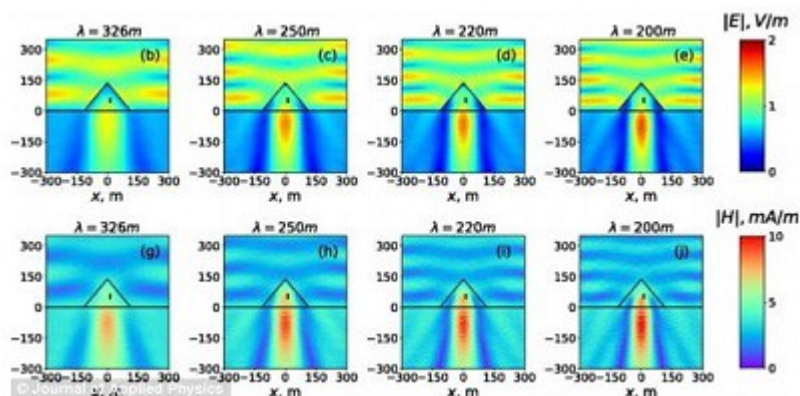
Ils racontaient à tout le monde que c'était un méchant dragon qu'il fallait occire, que c'était le mal personnifié sous la forme d'un vilain serpent, certains l'appelèrent Satanème, ce qui était le diminutif de « satané mioche ».

Ils commencèrent à fabriquer des machines-formes anti-éclosion, pour l'empêcher de grandir, l'empêcher de faire surface, pour l'empêcher de remuer, pour l'affaiblir, comme on affaiblit un lion en le mettant en cage sous sédatifs, pour pouvoir le « dompter ».

Le truc qui marchait le mieux c'était les croix à angle droit : un excellent outil de bannissement ou d'exorcisme, qui bloquait et repoussait le souffle-énergie de Bubulle dans les profondeurs de la planète, l'empêchant de percer la surface et d'y répandre son souffle-énergie librement.



Giza, vue du ciel, Copyright 2009 DigitalGlobe



Source : Electromagnetic properties of the Great Pyramid: First multipole resonances and energy concentration, par Balezin, Baryshnikova, Kapitanova, Evlyukhin, dans Journal of Applied Physics, <http://dx.doi.org/10.1063/1.5026556>

Parce que oui, quand Bubulle venait respirer à la surface de l'œuf, son souffle se répandait partout, tout autour. Ainsi on pouvait venir respirer avec lui dans ces lieux bouches-portes-chakra et le souffle-énergie était distribué également à toute créature avoisinante, sans distinction d'âge, d'espèce, de race, de sexe, de taille de bedaine ou de taille de stock de grains.

Les Bâisseurs n'aimaient pas du tout cette générosité complètement débridée qu'ils estimaient être très injuste, puisque peu importe votre mérite, votre rang, votre poids... vous aviez droit à la même dose d'énergie, comme tout le monde.

Ce souffle-énergie pouvait être canalisé, on pouvait en faciliter la circulation : le clan des sages-femmes, avaient l'habitude de créer des cercles géants sur ces chakras, elles les appelaient des « médecine wheel », des roues de guérison, c'était comme de faire de l'acupuncture à coup de pierre géantes en guise d'aiguilles, pour faciliter la respiration du bébé et venir respirer encore mieux avec lui, grâce à lui, pour unir leur souffle à son souffle, et faciliter la circulation et le partage du souffle-énergie.

Et c'est en voyant ça que les Bâisseurs comprirent que s'il était possible de faciliter la circulation de ce souffle, il devait donc être aussi possible d'en entraver la circulation : il suffisait de construire une croix géante à certains endroits de la coquille, ces endroits où la coquille étaient plus fine qu'ailleurs, des endroits où la coquille de Bubulle laissait parfois passer un peu de vapeurs cosmiques, des lieux de respiration, ce que les humains sur Terre appelleraient des points d'acupuncture ou des cheminées cosmo-telluriques ou bien encore des vortex ou des chakras. On pouvait repérer facilement ces chakras parce qu'il y avait de l'eau sous terre à ces endroits, les humains appellent ça des « aquifères » ou des nappes phréatiques. C'est l'eau qui peut le mieux transmettre le souffle-énergie de Bubulle à travers la roche poreuse. Ce souffle-énergie, certains humains l'appelleraient courant électrique ou bien encore Chi ou Prana, et l'eau est un excellent conducteur de chi-énergie-électricité.

Le clan des Bâisseurs, lui, se mit donc à construire des croix géantes sous différentes formes carrées à ces endroits, puisqu'un carré, c'est une croix à angles droits dont on a joint les extrémités. Ainsi apparurent partout ce qui ressemblaient étrangement à des pyramides et à des églises et, un beau jour (pas si beau que ça), les Bâisseurs parvinrent bien à bloquer le processus de croissance du phœnix à son état larvaire. Quoique, pas vraiment tout à fait, parce qu'ils avaient beau être très gras et bedonnants, ils n'étaient pas de taille face à Bubulle, mais ils

réussirent bien à entraver la croissance de Bubulle, à la ralentir, à la mettre comme à l'hyper ralenti et tout sur la planète se mis un peu à tourner comme un disque rayé. Et la forme pyramidale qui chapeautait les croix, elle, permettait de diriger-modeler l'énergie-souffle de Bubulle d'une façon complètement anti-naturelle, c'est à dire de façon sélective : la forme pyramidale modelait une énergie-forme-société toute aussi pyramidale, capitaliste, dominatrice, propice aux Bâtisseurs.

Le phœnix resta ainsi coincé à son état de bébé prêt à naître et il se mis à donner vie à des formes de vie qui lui ressemblaient : des formes de vie dont le QES (quotient émotiono-spirituel) ne dépassait guère celui d'un enfant de 3 ans, éternels irresponsables (« Pardonnez-leurs, ils ne savent pas ce qu'ils font », professa d'ailleurs l'un des prophètes qui vécu sur Bubulle il y a environ 50 000 ans, un prophète qui était miraculeusement parvenu à atteindre l'âge mental d'un enfant de 7 ans).

Le « hic », c'est que la vie de Bubulle et celle de chaque être auquel il transmet la vie sont étroitement liés, comme l'arbre est lié à ses feuilles, à ses fruits et à ses racines. Mettre un poison sur les racines d'un arbre, c'est en mettre sur chacune de ses feuilles, sur chacun de ses fruits. Entraver la croissance et la maturation de Bubulle, c'est entraver le développement de toutes ses créatures-enfants qui vivent à sa surface et ainsi, à terme, c'est générer précisément ce que l'on cherche à éviter : un étouffement de la vie, et c'est maintenir la conscience de tout être vivant à un état infantile, un état de conscience fœtal, c'est un peu comme de maintenir un arbre artificiellement en hiver, de façon à ce qu'il ne fleurisse jamais, au prétexte qu'on n'aime pas ramasser les feuilles mortes en automne et qu'on n'aimerait pas que cet arbre meurt.

Poser ce qu'on pourrait appeler un sort de bannissement de l'énergie-vie sur les chakra de la source de Vie de toute la planète, c'est – par effet de résonance comme disent les géobiologues et les fans de médecine quantique, c'est comme de poser un signe de bannissement sur tous les chakras de toutes les formes de vie de cette planète, et des « chakras-vortex-portes » ce sont ce qu'on appelle aussi des « organes », et chaque créature en a beaucoup et ainsi les cœurs se ferment, les troisième œil se ferment, les mains se ferment, les lèvres se scellent, les mémoires s'obscurcissent..., et les créatures cessent de sentir ce qui les entoure, cessent de dire ce qu'elles pensent, cesse de voir ce qui est, cesse de se souvenir, et elles recommencent sans cesse leurs erreurs, fautes de les voir, faute d'en sentir les conséquences et faute de pouvoir même s'en souvenir.

Ainsi, par exemple, entravé dans sa croissance et dans tout son être, même des créatures biologiquement adultes dotées d'une intelligence capable de fabriquer une fusée se retrouvent incapables de gérer leur frustration, comme un gros bébé qui se met à hurler dès qu'il a faim. Un gros bébé capable de fabriquer des fusées et des armes en tous genre, ça provoque beaucoup de guerres et d'autres calamités dans le genre des centrales nucléaires ou de la pauvreté.

Alors qu'à l'inverse, prendre soin de Bubulle, le soigner, le cocoler, le dorloter, lui parler, lui jouer de la musique, le bercer, prendre soin de sa coquille sans jamais l'éventrer à coup de pelleuse ou de bombe, lui expliquer les choses, lui expliquer le pourquoi du comment de nos actes et toujours faire en sorte que ces actes soient aussi propices à la vie que possible..., cela lui permet d'apprendre, de grandir et cela permet ainsi à chaque être de ce monde de grandir et de mûrir en cœur avec lui. Plus Bubulle grandit et apprend, plus les créatures qu'il génère gagnent aussi en maturité et en conscience.

Mais petit à petit, ces croix géantes s'érodèrent. La pluie, le vent, le souffle et les coups de pattes de Bubulle firent leur œuvre.

On ne peut pas éternellement empêcher un bébé phœnix de remuer et de grandir. C'est trop puissant, un bébé phœnix. Alors le bébé continua à grandir malgré tout, très lentement mais sûrement, ses coups de pattes dans la coquille menèrent à la disparition des Bâtisseurs de croix géantes, ce qui ravit Bubulle...

Avec le temps – et du temps, il en avait beaucoup plus que n'importe quelle autre créature sur cette planète, Bubulle en était arrivé à haïr les Bâtisseurs et leurs descendants qui l'empêchaient de respirer à l'aise. Bubulle avait une bonne nature, un bon cœur à la base, comme n'importe quelle esprit-vie – puisque la vie ne peut être que bienveillante envers elle-même, mais imaginez qu'on vous plonge la tête sous l'eau et qu'on ne vous permette de respirer qu'une fois par minute, pendant des millénaires. A force, évidemment, ça énerve et Bubulle, réduit à ce régime d'asthmatique, finit par apprendre à haïr les Bâtisseurs et tout ce que leurs descendants se mirent en tête de construire par la suite, en recouvrant la surface de l'œuf-planète avec des matériaux plus ou moins irritants, plus ou moins étouffants (à l'opposé des roches aquifères poreuses), en éventrant sa coquille fragile à coup de machines ou de bombes et en construisant des bâtiments tous plus ou moins carrés et anguleux.

Et Bubulle donna de plus en plus vie à des créatures dans le même état que lui : des créatures plus ou moins asthmatiques et énervées, qui tombaient plus ou moins malades quand elles entraient dans des bâtiments carrés ou anguleux, ou quand elles se tenaient sur des matériaux plus ou moins étouffants qui empêchaient la circulation du souffle-énergie, autrement dit sur des matériaux étanches à l'air et à l'humidité (comme le plastique, le béton ou l'asphalte sur Terre). Et comme les descendants des Bâtisseurs étaient nombreux et qu'ils fabriquaient des boîtes carrées hermétiques pour tout le monde (en appelant ça le nec plus ultra de la modernité et du confort), ça faisait beaucoup de malades sur cette planète.

Toute une population plus ou moins malade et bloquée au stade de développement spirituel d'un enfant de 3 ans, ça faisait beaucoup de gros bébés qui hurlaient, et des bébés non seulement incapables de se soigner eux-même, mais carrément inconscients d'être malades.

« Tout va bien, circulez, y a rien à voir », répétaient souvent les descendants des Bâtisseurs, qui restaient toujours les plus nantis pénards de tous les clans, « Circulez, y a rien n'a voir! », répétaient-ils à ceux qui se plaignaient un tant soit peu, qui réclamaient que les choses changent, ceux qui sentaient que, tout de même, quelque chose ne tournait pas rond (ou que ça tournait justement un peu trop en rond, comme un disque rayé).

Et comme Bubulle était bien énervé contre les Bâtisseurs et contre leur descendants, il avait tendance à leur refuser l'accès à son cœur. Ce qu'il faut bien convenir d'appeler les esprits-graines les moins favorables à la vie, les graines tordues cancéreuses qui auraient été à recycler, au moment de leur mort, rebondissaient ainsi contre la coquille de Bubulle et restaient là, ni recyclées, ni pardonnées, bannies, soit esprits-errants-perdus, soit réincarnés à l'identique, en nouveaux esprits-graines-tordus. Après quelques millénaires, cela commença à faire beaucoup d'esprit bannis autour de Bubulle et beaucoup de créatures-tordues sur Bubulle, comme des tumeurs qui grandissaient et se multipliaient et créaient toujours plus de boîtes carrées bien hermétiques-étouffantes, de capitalisme, de machine à pain, etc...

Les descendants des Bâtisseurs aimaient en effet vraiment beaucoup leurs créations, ils étaient devenus plus ou moins incapables de s'en passer, accro, ils étaient tous perdus quand ils devaient vivre trois jours dans une tente en pleine campagne, sans aucune place pour leurs stocks de céréales (qu'ils aimaient transformer en pain, en pâtes, en pizzas, en gâteaux..., pour pouvoir appeler ça « manger varié »). Ils ne savaient plus chasser, ils ne savaient plus fabriquer des vêtements et des tentes avec de la peau de bête, ils ne savaient plus traire un yack ni un buffle ni un renne, ils ne savaient plus se soigner tout seul, ils ne savaient plus faire grand chose d'autre que fabriquer des machines qui faisaient toutes ces choses qu'ils étaient devenus incapables de faire eux-même, ils ne savaient plus faire grand chose d'autre que de construire des boîtes pour s'abriter et stocker des céréales, en fabriquer à la chaîne, comme des disques rayés. Ils étaient obsédés par l'énergie, comment en avoir toujours plus, puisqu'ils avaient « bridé » celle de Bubulle, si bien que même eux n'en disposaient plus vraiment, et ils cherchaient à produire toujours plus d'énergie-électricité, parce qu'ils avaient oublié que, comme Bubulle, ils étaient capable d'en fabriquer en eux, pour peu qu'ils puissent respirer librement le souffle-énergie de Bubulle, ce que leurs boîtes hermétiques les empêchaient de faire. Et toute cette énergie-électricité qu'ils répandaient à la surface de la planète, là où elle n'avait rien à faire, toute cette énergie-électricité énervait encore plus Bubulle – un peu comme un taser énerve un anarchiste, et elle rendait tout le monde encore plus malade.

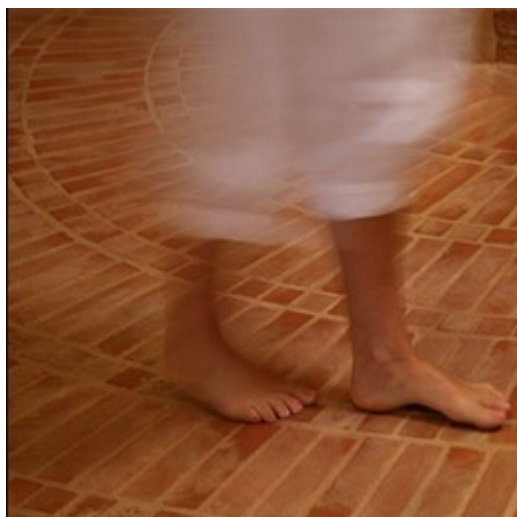
A l'origine, les Bâtisseurs avaient voulu sortir d'un cercle qu'ils avaient estimé « vicieux » – les cycles de mort et de renaissance de Bubulle, ils en avaient construit un autre, devenu une malédiction géante anti-vie.

Ils continuaient, aveuglément, de vénérer les vestiges des croix géantes construites par leurs ancêtres. Ils se transmettaient toutes sortes de mythes à leur sujet, certains racontaient par exemple qu'il s'agissait de vestiges de merveilleuses machines magiques qui génèrent de l'énergie gratuite pour tout le monde, un peu comme ce qui se passera sur Terre dans 10.000 ans : dans 10.000 ans, sur Terre, les survivants de notre humanité (s'il y en a) raconteront que ce qu'on appelle aujourd'hui des centrales nucléaires étaient de merveilleuses machines magiques qui génèrent de l'énergie gratuite pour tous (Lol).

Mais les croix géantes, petit à petit, s'effritèrent, disais-je. Le vent, la pluie, les tremblements de terre, tout ça...

Parfois même les descendants des Bâtisseurs eux-même démantelaient ces machines-formes en leur enlevant certains de leurs éléments-rouages-renforceurs pendant des fouilles archéologiques (ils enlevaient des squelettes-esprits de sacrifiés, des statuettes-formes-esprits...) ou en se servant des pierres des croix pour construire autre chose. Bubulle, à force de se débattre, finit aussi tout simplement par aller respirer plus loin, comme un bébé peut bouger dans le ventre de sa mère : il changea l'emplacement de ses « chakra », il alla respirer plus loin et il commença à reprendre des forces.

Ainsi, nourries par son regain d'énergie, des descendantes du Clan de l'œuf retrouvèrent aussi du souffle et du cœur et des mains pour donner et de la mémoire pour se souvenir, elles reprirent les danses et les soins à l'œuf cosmique. Les descendants des Bâtisseurs les appelaient des hippies, parfois des « réacs », des « ésotéro-flyés », des « gourous », des « néo-ruraux » ou juste des « hystéro bobo écolo », c'était un clan disséminé un peu partout sur la planète, un clan qui aimait marcher pieds nus dans l'herbe, faire ce que les humains appelleraient du « yoga » ou du « qi-gong », c'était un clan qui aimait apprendre à faire plein de trucs archaïques comme cultiver un potager, faire sécher des fruits, de la viande et des plantes médicinales, pêcher, chasser, coudre des vêtements, tanner des peaux, transformer de la laine de mouton en pulls, en matelas et en bonnets et ce clan aimait vivre au grand air en pleine nature dans des tentes ou des maisons rondes avec des sols en matériaux poreux (comme les tomettes en terre cuite), qui laissaient passer le souffle-énergie de Bubulle.



Source : <https://www.bbc-maison.net/tomette-terre-cuite-maison-bbc.html>

Petit à petit, donc, Bubulle reprit de plus en plus de forces, il commença à se sentir à l'étroit dans sa coquille et il advint ce qui devait arriver.

## Quelques unités de mesures

### Longueurs

Dans le système International d'unité, l'unité de mesure des longueurs est le mètre (m).

Depuis le 1er janvier 1962, le mètre mesure 1650763,73 fois la longueur d'onde d'une radiation de krypton 86, dans des conditions définies par la loi. Il est aussi défini comme la distance parcourue par la lumière dans le vide en  $1/299\,792\,458$  seconde.

1 kilomètre (km) = 1000m

1 hectomètre (hm) = 100m

1 décamètre (dam) = 10m

1 décimètre (dm) = 0,1m

1 centimètre (cm) = 0,01m

1 millimètre (mm) = 0,001m

Un homme humain adulte mesure en moyenne environ 1,7m, une femme environ 1,6m.

### Temps

L'unité de mesure est la seconde (s).

La seconde est la durée de 9 192 631 770 périodes de la radiation correspondant à la transition entre les deux niveaux hyperfins de l'état fondamental de l'atome de césium 133 à une température de 0 K (soit  $-273,15$  °C, le zéro absolu).

Communément, on parle en termes de minutes, d'heures, de jours, semaines, mois, années... :

1 minute = 60 secondes.

1 heure = 60 minutes.

1 jour = 24 heures, soit environ une révolution/un tour de la planète sur elle-même.

La durée exacte d'une rotation complète de la planète sur elle-même est de 23 h 56 min 4,1 s.

1 semaine = 7 jours.

1 mois = 28 à 31 jours.

1 an = 365,25 jours, soit 12 mois, soit une révolution de la Terre autour du Soleil.

### Poids

L'unité de mesure est le kilogramme.

Historiquement, 1 kilogramme (kg) est la masse d'un décimètre cube d'eau, soit un litre, à 4 °C.

1kg = 1000 grammes

**Volume** : l'unité de mesure est le mètre cube (m<sup>3</sup>). Un volume d'1 mètre cube est un cube de 1m de côté.

Pour les liquides, on parle communément en litre (L) : 1L = environ le volume occupé par une masse d'un kilogramme d'eau pure à la pression atmosphérique normale.

**Système impérial :**

Dans quelques pays, surtout aux Etats-Unis d'Amérique, on utilise un autre système que le système métrique : le système impérial.

1 inch (en français : un pouce) = 2,54cm

1 foot (en français : un pied) = 30,48cm

1 yard = 0,9184m

1 mile = 1,609km

1 gallon = 3,785l

1 ounce = 29,753ml

1 pound (en français : une livre) = 0,454kg

**CONTACT**

**[carolinevigneron@hotmail.fr](mailto:carolinevigneron@hotmail.fr)**