

Plantes et chamanisme

NOTA BENE

Ne substituez aucun conseil de ce dossier à un avis médical. N'interrompez pas et ne modifiez pas de traitement médical sans l'avis d'un médecin (ou d'un vétérinaire, pour les animaux). En cas d'apparition d'une réaction gênante ou d'aggravation d'un symptôme préexistant il convient d'arrêter immédiatement l'utilisation du produit suspecté et d'aller consulter un médecin ou un vétérinaire.

Ce dossier est un résumé des grandes lignes de mes connaissances actuelles sur les végétaux dans le chamanisme. Tant sur les végétaux totems, que sur des sujets comme les plantes enthéogènes par exemple (c'est-à-dire les plantes induisant des visions, des états modifiés de conscience).

Dernière mise à jour de ces connaissances et de ce dossier : 14 juin 2021.

Ce dossier ne donne que des pistes, il ne donne en aucun cas la Vérité une et absolue. Vous pouvez tout à fait avoir des connaissances théoriques et pratiques différentes des miennes sur les végétaux cités ci-après et être dans le vrai. Car le vrai est personnel. C'est la vérité de votre expérience. Et ce ne sont que toutes les expériences des gens, mises ensemble, qui peuvent prétendre être la Vérité avec un grand « V ». Comme le disent les « Conversations avec Dieu », chacun d'entre nous est une part de l'expérience de Dieu.

Ce qui figure dans ce dossier m'a été enseigné principalement par des gens spécialistes de la question et, parfois, par les esprits aussi. Si un végétal ne figure pas dans ce dossier, c'est qu'au jour d'aujourd'hui, je n'ai rien à dire sur le sujet, je ne le connais pas assez. Mais des références dans le dernier chapitre « bibliographie » vous permettront de trouver des pistes pour chercher ailleurs.

UNE HISTOIRE DE CIEL ET DE TERRE

Même si les totems font partie du Monde d'En Bas (totems animaux, végétaux, minéraux, esprits de la nature, des éléments), il existe des plantes qui connectent à la Terre et d'autres qui sont en général considérées comme des offrandes au Ciel (au Monde d'En Haut). Il existe des plantes pouvant relier au Masculin, au Féminin, à l'Enfant intérieur, au Guerrier, à la Vie, à la Mort ou à n'importe quel archétype.

De même, les anges, archanges, dieux et déesses divers et variés appartiennent au Monde d'En Haut. Pourtant, il existe des anges ou des divinités qui protègent la Terre, les arbres, les rivières, les animaux...domaines symboliquement placés dans le Monde d'En-Bas.

Il n'existe donc pas de cloisonnement absolu entre l'En Haut et l'En bas.

Souvent, sur tous les continents, les chamans offrent à chaque rituel une offrande rappelant l'En haut et une offrande rappelant l'En bas.

En Bas : on utilise des racines comme le gingembre, le ginseng, ou des plantes très liées énergétiquement à la terre : vétiver, céréales... Le gingembre est un rhizome, ce qui signifie une réserve souterraine d'énergie. C'est un stimulant, énergique et tonique. Comme le ginseng également. « Les racines de gingembre et de vétiver [aident] les hommes, comme les femmes, à renouer avec leurs forces instinctives. » Sandrine Giordanengo

Vétiver, gingembre, ginseng, céréales et d'autres encore sont des plantes d'ancrage, des plantes du pôle Terre.

En Haut : A l'opposé, le pôle Ciel peut être honoré par de l'encens (soit la résine qu'on brûle, soit l'huile essentielle d'encens qu'on vaporise), de la vanille, du tabac.

- ⇒ Ex : Les amérindiens honorent l'axe Ciel-Terre par un mélange de tabac et de maïs. Notamment farine de maïs. Le tabac peut être déposé sur le sol avec le maïs, ou on le laisse s'envoler au vent, ou on le fume (ou on le brûle si on ne fume pas). (Voir aussi un peu plus loin la partie sur les céréales pour le maïs, et sur les plantes enthéogènes pour le tabac).

Attention, le yin et le yang n'existent pas dans l'absolu mais seulement dans le relatif c'est-à-dire l'un par rapport à l'autre : l'homme est yang par rapport à la femme yin. Mais si vous prenez une femme un peu 'masculine', qui paraissait bel et bien yin par rapport à un homme, elle va paraître yang si vous la mettez à côté d'une femme plus féminine, plus yin qu'elle. C'est pareil avec les plantes. Une plante que l'on reliait au ciel peut tout à coup servir à se relier à la terre si à côté d'elle vous en mettez une autre qui est plus 'ciel' qu'elle ! Tout ceci n'est donc qu'une indication générale. Pas un dogme figé.

TOTEMS VEGETAUX

Abricotier (*Prunus armeniaca*) : passion, sensualité, désir charnel, offrande pour les divinités qui président à ces domaines.

Absinthe (*Artemisia absinthium*): voir le chapitre sur les plantes enthéogènes.

Acacia (*Robinia pseudoacacia*) : bois dur et imputrescible, épines ; symbole d'immortalité. Force, courage. La couronne d'épine de Jésus aurait été en acacia donc certains s'en servent aussi pour rencontrer les énergies christiques.

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*): c'est une plante du Masculin sacré. Cela peut faire sourire quand on sait à quel point elle aide les femmes dans bien des troubles menstruels. Pourtant, ce n'est pas idiot quand on y réfléchit car en fait elle nous aide en apportant de la progestérone (quand on l'utilise en tisane par exemple), hormone proche de la testostérone qui est par excellence l'hormone des hommes (même si le corps des femmes en produit aussi mais beaucoup moins). Donc, voici une de nos plantes guérisseuses en fait porteuse du Masculin ! Elle est masculine et solaire donc l'opposé et complément

parfait des bruyères et callunes ! Elle réduit les sensibilités exagérées, donne la force d'affronter la réalité, donne le goût des contacts sociaux, de la vie en communauté. C'est une bouffée d'air frais, de lumière. Elle parle d'extraversion là où les plantes eau-lune-féminin parlent d'introspection. Elle parle de matière, du corps, là les plantes féminines parlent de sentiments et d'intuitions, de rêves...

Aigremoine eupatoire (*Agrimonia eupatoria*) : dans la tradition des élixirs floraux (fleur de Bach®), l'aigremoine fait naître la sincérité et l'aptitude à la confrontation chez les gens qui fuient les conflits ou qui cachent leurs soucis derrière un masque de gaieté, par exemple. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer. L'aigremoine aide à faire face, ou à trouver une véritable gaieté, un vrai optimisme, sincères.

Ajonc (tous les « *Ulex* ») : dans la tradition des élixirs floraux (fleur de Bach®), il donne l'espoir, la capacité de se maintenir en selle. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer. C'est une plante de force, notamment en période d'épreuves.

Alchémille (*Alchemilla vulgaris*) : idem que l'achillée. Deux plantes aux noms proches et aux propriétés identiques bien qu'elles ne soient pas apparentées botaniquement parlant.

Alisier (*Sorbus torminalis* principalement et d'autres *Sorbus* à feuilles simples) : voir « sorbier » ; c'est un arbre de la même famille et aux propriétés identiques.

Amandier (*Prunus dulcis*) : pureté, divinité en l'Homme, renaissance printanière, fragilité, amour platonique, virginité, créativité.

Armoise (*Artemisia vulgaris*) : tout comme la sauge et beaucoup d'autres plantes c'est un puissant purifiant (de l'aura des êtres vivants comme des lieux). Mais avec une nuance : l'armoise protège en plus des ennuis physiques comme par exemple les accidents de voiture, les incendies... L'armoise a aussi la propriété de nous faire communiquer avec les esprits que ce soit au cours de séance de divination, en rêve, dans des transes, etc. Tout comme sa cousine l'absinthe (voir à ce mot). « Communication avec les esprits » et « divination » sont des maîtres mots de l'armoise et de l'absinthe.

Aubépine (*Crataegus oxyacantha*) : arbre à fées (tout comme le houx, le sureau et d'autres). Bon pour le chakra du cœur (confiance, indulgence, juste équilibre) et le contact avec le Petit Peuple (fées, lutins, faunes, etc). Apaisement, retraite. Egalement symbole de pureté, d'innocence. Mais aussi protection, comme pour le houx, le sorbier, l'alisier et le sureau (voir à ces mots). Utilisée notamment en prévention comme en guérison (exorcisme) pour repousser les mauvais esprits, les sorts et les gens qui en vampirisent d'autres. Bien que, paradoxalement, les épines de cette plante aient été employées dans les campagnes pour percer les poupées représentant des gens en magie noire... L'aubépine est dure et résistante, pouvant pousser dans des endroits improbables et balayés par les vents, très difficile à déraciner. Elle a aussi été utilisée dans des rites de naissance ou de mariage. Une guirlande d'aubépine apporte chance et bénédiction. On pensait

également que l'aubépine gardait les puits et les sources sacrés. Et que, là où elle poussait, se trouvait la porte d'accès à d'autres dimensions.

Aulne (*Alnus glutinosa* et *incana* principalement) : arbre qui pousse en zone humide. Son bois coupé durcit au contact de l'eau donc il est employé dans les constructions immergées (piliers de pont par exemple ; fondations d'Amsterdam ou Venise). Son écorce produit aussi un tanin noir utilisé en tannerie et teinturerie. Son bois sert également à fabriquer des instruments de musique, des meubles, des sculptures, de la pâte à papier. Le totem de l'aulne apporte endurance et chasse les mauvaises énergies et influences. Les aulnes, comme les peupliers et les saules, fixent grâce à leurs nombreuses racines les berges des cours d'eau ou des étangs et assainissent les terrains humides. De nombreuses cultures (dont les celtes, les grecs et les romains par ex) pensaient qu'un cours d'eau séparait le monde des vivants de celui des morts (ex : le Styx). Les germains pensaient quant à eux que c'était l'eau en elle-même qui faisait cette barrière (non pas les vivants sur une rive et les morts sur l'autre, mais plutôt les vivants d'un côté du miroir naturel formé par la surface et les morts de l'autre). Pour ces raisons, en Europe, les totems de l'aulne, du saule et du peuplier étaient à la fois gardiens du seuil entre vivants et morts, et psychopompes (faisant traverser les âmes vers le lieu du repos éternel). Mais l'aulne avait une caractéristique en plus : il servait aussi à l'autre extrémité de la vie c'est-à-dire la naissance (faciliter l'accouchement...). L'aulne est aussi symbole de simplicité, d'humilité.

Bardane (*Arctium lappa*) : aide à trouver le juste attachement ou, si vous préférez, le juste détachement. Savoir quand se séparer de quoi/qui, ce que l'on doit laisser derrière soi ou pas (à un niveau matériel, ou relationnel ; ou même, savoir se départir de ses mauvaises passions, d'un trait de caractère néfaste, etc). La bardane fraîche plantée près de la porte d'entrée, ou sèche et suspendue près de la porte d'entrée ou de la cheminée éloignerait les mauvais esprits, laisserait entrer les bons, et permettrait grâce à la protection ressentie d'apaiser les habitants. Utilisée dans certains rites de passage.

Basilic (*Ocimum basilicum*) : une plante protectrice (un peu comme la sauge, le genévrier, la menthe, la verveine, et tant d'autres !) et amie du Petit peuple. Chasse la tristesse, la dépression, l'apathie. En général, les gens du totem du basilic sont de bons rieurs, proches de leur Enfant intérieur, dynamiques, enjoués.

Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) : plante de la neutralité et de la neutralisation, de l'égalité. En fumigation sur des objets chargés (magiquement ou émotionnellement...), elle les rend neutres. Pareil pour les lieux. Lors d'une assemblée, elle fait en sorte que tout le monde soit au même niveau. C'est un peu un paradoxe : elle chasse les énergies et les égrégories. Mais en même temps elle crée comme un égrégoire de communion et d'égalité. Elle met en communication avec les plus hauts niveaux du plan Divin et les êtres jugés purs (par exemple les âmes des enfants décédés ou qui vont bientôt s'incarner, les gens spirituellement très élevés...).

Bouleau (*Betula pendula* = *Betula verrucosa* ; et *Betula pubescens* ; ainsi que les hybrides nés naturellement de ces 2 espèces) : pureté et purification, calme ; mais aussi arbre chamanique car en Asie centrale (ainsi que chez les anciens germains et scandinaves) c'était l'axe qu'empruntait le chaman pour monter ou descendre lors des voyages chamaniques. De nombreux rituels et cérémonies se déroulaient près d'un bouleau. C'était un élément central, au même titre que le tambour et les chants sacrés. Certains ont émis l'hypothèse que c'est peut-être car les amanites tue-mouche (qui sont hallucinogènes et utilisées dans ces parties du monde pour cela) poussent souvent près des bouleaux (mais elles poussent aussi sous d'autres arbres, alors...). En tout cas, bouleau = voyage chamanique dans ces parties du monde. Le bouleau est aussi associé au Féminin (ex : arbre associé chez les Celtes à la Déesse Brigitte/Brigide), à la douceur et à la réconciliation avec soi-même. C'est une espèce pionnière (pousse en premier sur les terrains qu'on vient de défricher, de raser) et à croissance rapide donc associée à une certaine vitalité. Certains y associent aussi la claire-voyance, ou l'harmonisation du féminin et du masculin (mariage...), mais c'est plus rare.

Bruyère : nous parlons ici des plantes de nom latin *Erica*. Pour la callune fausse-bruyère (nom latin *Calluna*) voir à 'callune' ci-après. Mais en fait, les deux ont en commun les propriétés de divination et de féminité. Les deux étant associés à la Lune et aux femmes. Mais aussi à l'eau. Les bruyères et callunes sont des représentantes du Féminin sacré et de tout ce qui touche à la voyance, aux perceptions psychiques. Si la bruyère ou la callune est votre totem, faite la sorcière ! Si vous êtes un homme, penchez-vous sur votre intuition, votre sensibilité et votre part féminine. Voir aussi le chp « plantes enthéogènes ».

Buis (les *Buxus*) : fertilité, immortalité (il reste vert toute l'année même en hiver). La tradition chrétienne qui consiste à bénir du buis le jour des rameaux est en fait une couche chrétienne mise sur un rite païen qui consistait, à la fin de l'hiver, à poser du buis dans les champs et dans les étables pour assurer la fertilité du sol et des bêtes (cela se faisait aussi à tout moment de l'année dans la maison pour que les femmes tombent enceintes).

Callune (*Calluna vulgaris* dite aussi 'callune fausse-bruyère') : autonomie, altruisme, capacité à se relier à son guide intérieur. Dans la tradition des fleurs de Bach®, c'est la fleur qui met fin aux états de dépendances de type « enfant dépendant » : personne égoïste, réclamant toute l'attention pour soi, réclamant tout aux autres... Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer. Mais la callune possède aussi en plus toutes les propriétés de la bruyère (voir ce mot un peu avant).

Cèdre (les « *Cedrus* ») : son nom signifie « puissance » en arabe. Arbre qui a longtemps été réputé comme imputrescible grâce à l'abondance des molécules aromatiques qui le protègent. « Il stimule l'espoir et la foi et nous donne un sentiment d'amour véritable. Cette huile est relaxante, réconfortante et équilibrante. Son odeur fine et boisée invite

à la méditation. » (source : Sandrine Giordanengo). Aussi utilisé pour purifier lieux et êtres vivants (un peu comme la sauge). Le cèdre symbolise la force, le courage, la dignité et la grandeur spirituelle. L'huile essentielle de bois de cèdre inspire la confiance en soi et développe la persévérance. Certaines tribus d'Amérique du Nord font presque tous leurs objets rituels en cèdre (couronne du chef, masques, totems dressés, tissus...), c'est leur arbre sacré par excellence. Pareil chez certaines tribus d'Orient.

Centaurée : voir « petite centaurée ».

Cerisier : voir « prunier ».

Charme (genre *Carpinus*) : je connais peu le totem du charme personnellement, je n'ai pas encore eu l'occasion de travailler avec. Gilles Wurtz, dans son livre sur les arbres, dit que les celtes avaient recours à ce totem pour tout ce qui touche au savoir-vivre, tant physique (aspect propre, etc) que moral (civilité, respect, gentillesse...). Dans la tradition des fleurs de Bach®, le charme permet de passer de la lassitude psychique à la vivacité d'esprit. Vitalité.

Châtaignier (*Castanea sativa*) : vérité, vigueur, justice, équité. Le bois éloigne naturellement les insectes d'où le fait qu'il ait été très employé par exemple pour faire les charpentes des châteaux. Pas d'insectes = pas d'araignées non plus car si elles n'ont pas d'insectes pour se nourrir elles ne s'installent pas. D'où le fait que les greniers de ces châteaux, immenses, soient d'un aspect impeccable sans qu'on y fasse le ménage tous les jours ! Certaines constructions modernes s'intéressant à la sacralité des lieux sont aussi faites avec du châtaignier (par exemple le plancher du zome construit par Patrick et Brigitte Baronnet dans leur éco-hameau ; voir leur œuvre sur heol2.org). Les châtaignes (les 'marrons chauds' qu'on mange en hiver) sont aussi nutritives que le pain ou d'autres céréales et peuvent les remplacer. On peut les consommer cuites, en farine, en crème, en soupe... le châtaignier est un ami et gardien des Hommes qui les aide à passer l'hiver ou, symboliquement, toute période difficile dans leur vie, même à un autre moment de l'année. Si vous avez besoin de soutien et d'éclairage, appelez le Châtaignier à votre secours ! C'est l'un des alliés que je connais le plus, je peux vous assurer qu'il répond toujours 'présent' ! Dans les fleurs de Bach®, c'est l'élixir de châtaignier qui permet de retrouver sa lumière, d'atteindre la délivrance quand on est dans un désespoir absolu, qu'on pense être arrivé aux limites de l'endurance humaine (voir le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer).

Chêne (genre *Quercus*) : justice, force, endurance, robustesse, santé, stabilité, durée (voir quasi-immortalité), longévité, sagesse, majesté. Arbre sacré par excellence chez les celtes et les grecs. Souvent associé à la foudre et aux Dieux de la foudre. On allait retrouver des forces vitales quand on était malade, en s'asseyant au pied de l'arbre ou en le touchant (ou quand on préparait une épreuve sportive, etc). On pouvait aussi y entendre des oracles. Les divinités ont de tout temps aimé se manifester près des chênes : de nombreux sites où l'on pratiquait la divination en Grèce, des lieux où la Vierge est apparue

à diverses époques, etc. Le chêne fait le lien entre les Hommes et le Ciel. Le chêne sur lequel poussait du gui (très rare) était encore plus vénéré par les celtes que les autres chênes (surement car considéré comme encore plus sacré, guérisseur, dispensateur de force et de sagesse).

Le houx et l'if sont les symboles de toute la période sombre, de l'équinoxe d'automne à celle de printemps alors que le chêne est symbole des jours meilleurs, de la période lumineuse (de l'équinoxe de printemps à celle d'automne). Le totem du Chêne est associé au totem du Sanglier qui parle lui aussi de stabilité, de force, d'endurance et qui en plus mange ses glands.

Chèvrefeuille (genre *Lonicera*, surtout les variétés grimpantes ; la plus utilisée : *Lonicera caprifolium*) : faire la cour, liens d'amour, fraîcheur des jeunes amoureux. Dans la tradition des élixirs floraux (fleur de Bach®), il aide les personnes centrées sur le passé (nostalgie, regret...) à revenir au présent. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Chicorée (*Cichorium intybus*) : c'est une des plantes de l'Amour universel, du don véritable. Elle permet de ne pas être possessif envers les autres, de ne pas manipuler, de ne pas voir dans les autres systématiquement ce qu'ils pourraient nous apporter (relations basées sur le calcul), de ne pas être déçu si l'on obtient rien en retour... On est auto-suffisant, autonome, si l'on donne c'est alors un vrai don. La chicorée aide aussi à ne pas mater excessivement, que ce soit ses propres enfants ou les autres en général.

Clématite (*Clematis*) : dans la tradition des élixirs floraux (fleur de Bach®), les clématites (il y en a beaucoup, c'est une grande famille florale) sont des plantes d'ancrage, qui donne le sens des réalités et évitent de trop rêver, de fuir la réalité. Les fleurs de Bach® utilisent surtout *Clematis vitalba*. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Consoude officinale (*Symphytum officinale*) : plante des voyageurs (dans le temps comme dans l'espace ; par exemple se rappeler ses vies antérieures). Mais aussi de la chance et de la prospérité. Une anecdote amusante : j'ai une amie qui ne jure que par la consoude pour se soigner (c'est vrai qu'à un niveau physique elle a des tas de propriétés inégalables, je vous la conseille) et qui par ailleurs a beaucoup voyagé dans cette vie comme dans les autres et se rappelle en plus de ses vies antérieures (elle est même capable d'anticiper sur les suivantes). Et en plus, dans certaines de ses vies antérieures, elle voyageait pour des motifs commerciaux. On retrouve donc dans cette histoire les voyages dans le temps et l'espace et la prospérité (et la chance car elle est très protégée par des tas de guides et a échappé à bien des ennuis). Et comme par hasard cette femme vit main dans la main avec la Consoude...

Coquelicot (*Papaver rhoeas*) : un des porte-parole de la Terre-Mère (d'ailleurs il illustre tellement bien la cause de notre planète qu'il ne pousse pas en présence de pesticides, montrant clairement que ce n'est pas un chemin viable à long terme pour notre globe). Mais

également une plante liée aux rêves, et plus particulièrement aux rêves prophétiques, à la divination. Permet aussi d'atteindre le monde Invisible, plus particulièrement à ses plus hauts niveaux pour avoir accès à des connaissances, des savoirs ancestraux. Mais des savoirs 'pratico-pratiques', qui ont une visée concrètes. Notamment, le totem du Coquelicot est dépositaire des connaissances sur les plantes médicinales, sur les propriétés de tous les totems végétaux de notre planète. Il serait l'un des gardiens des annales akashiques. Au même titre que son proche parent le pavot somnifère (opium). Tous les pavots (du coquelicot au pavot à opium) ont toutes les propriétés décrites ci-avant en commun et sont dans la mythologie Grecque les symboles du Dieu Morphée, divinité du rêve et des songes, du monde du sommeil.

Coudrier : voir noisetier.

Cyprès (principalement *Cupressus sempervirens* ; mais les autres *Cupressus* aussi) : arbre du Monde d'En Bas, arbre des morts, passeur d'âme et gardien de la frontière entre les vivants et les morts. Mais aussi, paradoxalement, arbre de longévité pour les vivants.

Encens (Oliban) : c'est une résine issue d'un arbre oriental appelé *Boswellia carterii*. L'arbre n'est donc pas un totem que vous rencontrerez très souvent dans nos climats froids... Mais l'encens est une résine dont l'utilisation est assez répandue dans de nombreuses traditions ésotérique, religieuses, spirituelles... Certains chamans s'en servent également car ils ont remarqué son efficacité. C'est un très bon nettoyeur (comme la sauge, le genévrier, la myrrhe et d'autres). Tout comme la myrrhe il s'utilise en résine brûlée sur des chardons ardents (les bâtonnets peuvent aussi dépanner mais à condition de n'être faits que d'encens, et de qualité, ce qui est rarement le cas à notre époque car « encens » est devenu un terme désignant tout bâton odorant qu'on brûle, mais ces bâtonnets ne sont faits que de poudres végétales sans encens véritable, sans *Boswellia carterii*). Tout comme la myrrhe également, il connecte plus spécifiquement au Monde d'En Haut, aux divinités, aux archétypes, voir au Sans Nom (Dieu/Déesse, le Grand Esprit, etc ; peu importe comment on le nomme). Son complément est la manne.

Eglantier (rosier sauvage, *Rosa canina*) : féminité, amour, conscience spirituelle, compassion, ouverture aux autres mais qui commence d'abord par une ouverture à soi-même et une harmonie dans son propre chakra du cœur. Energisante, protectrice et purifiante, cette rose sauvage est associée à la sexualité féminine mais aide aussi au sens large à (re)trouver notre identité sexuelle ou à obtenir toute guérison en lien avec la sexualité. Plus globalement encore, elle restaure le lien avec les autres. Et elle aide aussi les femmes enceintes à établir un lien avec l'enfant qu'elles portent. Dans les fleurs de Bach®, c'est une fleur de la joie de vivre (qui aide à vaincre par exemple la résignation, le désintérêt, l'apathie, la capitulation).

Epicéa (*Picea abies*) : comme tous les conifères à aiguilles persistantes, on l'associe à l'immortalité, la constance, l'endurance, l'espoir... Les épicéas peuvent vivre des milliers d'années s'ils ne sont pas coupés ou déracinés avant (ses racines ne s'enfoncent pas

profondément dans le sol contrairement à celles du sapin par exemple, elles restent juste sous la surface du terrain donc il est aisément déracinable). Les épicéas ont aussi été associés à la naissance, à la réincarnation, à la mort. Bref, au cycle complet de l'existence (un peu comme le sapin en fait).

Erable (les « *Acer* »): indépendance, liberté, inspiration, créativité, ingéniosité, recherche de solutions.

Eucalyptus (les « *Eucalyptus* ») : purification autant à un niveau énergétique qu'en cas de maladies infectieuses. Pour les lieux comme pour les êtres vivants. Communication avec l'Invisible (Un-visible), avec nos guides, nos protecteurs, harmonie avec la Terre Mère. Les didgeridoos des aborigènes d'Australie sont traditionnellement en eucalyptus. C'est un arbre très important dans leur tradition.

Foin d'odeur ou foin odorant (*Hierochloe*) : c'est une variété de 'foin', de grande herbe, utilisée en Amérique du nord. Un peu comme le palo santo, c'est devenu très à la mode en Europe. Vous lirez un peu partout que c'est un nettoyeur, comme la sauge par exemple. Pourtant, les Amérindiens que je connais m'ont toujours enseigné de ne pas le considérer comme un purificateur égal à la sauge ou au genévrier (ou au cèdre, etc) : il ne purifie pas, il appelle les esprits. Nuance ! Quelque part, la sauge aussi appelle les esprits : comme elle nettoie, on considère qu'elle ne laisse que les bons esprits et les vibrations les plus hautes derrière elle donc elle connecte aux bons esprits, elle 'appelle' les bons esprits. Mais, de ce que les indiens m'ont dit, le foin d'odeur, lui, attire tous les esprits sans distinction ! On ne doit donc jamais l'utiliser seul. Si on l'utilise c'est avec de la sauge en plus. Même là où on range le foin d'odeur quand on ne s'en sert pas, il faut ranger de la sauge avec. Et c'est la même chose pour le palo santo ! Le foin d'odeur et le palo santo sont utiles pour attirer des esprits par exemple si un lieu est dépourvu de gardien du seuil, ce qui est anormal, ou lors de cérémonies diverses. Mais il faut toujours leur ajouter des plantes qui permettent de faire le bon tri, comme la sauge, le genévrier ou le cèdre par ex.

Fougère mâle (*Dryopteris filix-mas*) : attention à ce nom trompeur. Il s'agit juste d'une espèce de fougère parmi d'autres. Et il n'y a pas de pied mâle et de pied femelle. C'est juste une fougère, c'est tout. Elle protège des mauvais esprits, des mauvais égrégories (formes-pensées), des masses d'énergie stagnantes nuisibles (par exemple ces masses peuvent se retrouver dans une pièce où on a évacué de fortes émotions après un soin, ou où il y a eu une dispute...), etc.

Fragon (ou faux-houx ; *Ruscus aculeatus*) : un peu comme le houx que la tradition populaire qualifie « d'arbre à fées », le fragon offrirait un refuge aux esprits de la forêt et à toutes les âmes de passage dans son coin, surtout en période hivernale quand tant d'autres arbres ont perdu leurs feuilles. Symbole d'immortalité. Autant le fragon offre refuge aux esprits de la forêt et aux bonnes âmes, autant il est - tout comme le houx - une protection contre les mauvais esprits (voir « houx »).

Frêne (*Fraxinus excelsior* principalement mais ce pourrait être tous les *Fraxinus*) : solidité, immortalité, sagesse. Autant le chêne est symbole de tout cela pour les celtes, autant c'est le frêne qui porte cette symbolique chez les germains et les anciens scandinaves. C'est l'arbre suprême en quelques sortes. Qui permet de communiquer avec tous les mondes d'En-Haut comme d'En-Bas, qui donne la connaissance, etc. Yggdrasill (ou Irminsul), l'arbre mythologique des anciens germains et des Vikings, est soit un frêne soit un if selon les représentations et les versions des histoires. Odin reçut la sagesse des runes en se pendant à un frêne (Yggdrasill) pendant 9 jours entiers. C'est pourquoi les peuples nordiques prêtent également au frêne des vertus divinatoires.

Fusain d'Europe (*Euonymus europaeus*) : cet arbre a acquis une mauvaise réputation ces dernières décennies et a été éradiqué de certaines régions car les pucerons s'y abritaient par milliers. Triste exemple de la manière dont l'être humain règle ses problèmes... Depuis, les communautés à tendance écologique y ont vu au contraire une bénédiction : avoir un fusain dans les endroits où vivent les colonies de coccinelles et de syrphes est très utile puisque ces insectes essentiels à l'écosystème se nourrissent de pucerons ! Moralité : n'enlevez pas les fusains, faites venir les syrphes et les coccinelles. Voyez le 'problème' sous un autre angle et grâce à cela vous permettrez à ces insectes de vivre alors qu'ils sont - comme tout le monde - malmenés actuellement par la pollution, les pesticides, etc. Le fusain est associé à la Déesse germano-nordique Frigg (Frigga, etc). Tout comme cette Déesse, le totem du fusain parle de science du passé, du présent et de l'avenir ; de fertilité, d'amour, de protection et gestion des ménages, de mariage, de maternité...

Genévrier (les *Juniperus*) et **cade** (une espèce méditerranéenne de genévrier, *Juniperus oxycedrus*) : utilisé comme un équivalent de la sauge. « Là où il n'y a pas de sauge, les chamans prennent le genévrier ». Donc protection et nettoyage (purification) contre toutes les influences négatives (pensées, égrégories, magie noire, de nombreuses entités... ; peut même aider à neutraliser le brouillard électro-magnétique quand il n'est pas trop intense ; nettoie les êtres vivants comme les objets -> voir ce qui est dit à « sauge »). Certains se servent aussi du genévrier pour l'abondance, les rentrées d'argent.

Gentiane (*Gentiana lutea* est une des plus utilisées chez les Celtes, mais aussi d'autres gentianes) : dans la tradition des élixirs floraux (fleur de Bach®), elle donne l'optimisme et la foi en l'avenir quand on a tendance à se décourager pour un rien, à être sceptique, pessimiste. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer (la variété utilisée par les anglais est alors *Gentianella amarella* ; chaque pays fait avec les variétés qu'il a chez lui...).

Gui (*Viscum album*) : c'est la plante sacrée des celtes par excellence. Une plante associée à la guérison. Quel que soit le problème de santé, on peut demander de l'aide au totem du Gui. Le gui est un « héli parasite » qui pousse sur d'autres arbres (surtout les peupliers, pommiers, saules, sapins...). En fait, le terme de « parasite » est impropre car le gui et l'arbre sur lequel il pousse s'entraident et se renforcent l'un l'autre. Le gui étant toujours vert même en hiver, il représente aussi l'éternité. Le gui éloigne aussi les mauvais esprits

et appelle les bons. On peut s'en servir notamment dans des rituels chamaniques pour installer un gardien du seuil aux portes de son habitation. Le gui parle aussi de symbiose, de la survie des clans, des communautés, dans l'entraide (tout poison atteignant le gui atteindra aussi l'arbre qui le porte et vice versa). Les celtes l'auraient peut-être utilisé dans des rites de fécondité.

Hélianthème (*Helianthemum nummularium* principalement) : plante dont les fleurs suivent la course du soleil (son nom vient de « helios » qui signifie « soleil »). Elle est totalement solaire (comme le tournesol par exemple) et permet de se relier à cet astre, dans le but que vous voudrez si vous pensez que le soleil peut vous aider. Dans la tradition des fleurs de Bach® c'est un anti-stress puissant, capable de faire passer les états de panique extrême, de terreur aiguë.

Herbe : je parle ici de ce qu'on appelle en général « pelouse », « herbe », « gazon ». Vous auriez peut-être préféré avoir en totem un magnifique cèdre ou un hêtre majestueux (un peu comme on préfère l'aigle ou l'ours au canard ou à la limace...), mais en fait le totem de l'herbe est quasi universel puisque répandu sur tous les continents (sauf l'Antarctique mais de toute façon il n'y a pas grand-chose qui pousse là-bas à notre époque...) et très intéressant à plus d'un titre ! Ce que nous nommons 'herbe' est en fait composé de différentes plantes de la famille botanique des Poacées. Principalement *Pennisetum clandestinum*, *Lolium perenne*, *Poa pratensis*, *Festuca rubra*, *Festuca arundinacea*, *Festuca ovina*, *Agrostis stolonifera*, *Agrostis capillaris*, *Agrostis castellana*, *Cynodon dactylon*, *Poa trivialis*, différentes espèces de *Phleum* (la pelouse des footballeurs est en général *Phleum nodosum*), *Cynosurus cristatus*, *Deschampsia cespitosa*... Et la caractéristique principale de l'herbe est 'je plie mais ne me romps pas'. Pensez à l'étendue colonisée par les Poacées et pensez à combien de fois il faut la piétiner pour qu'elle soit abimée (et encore, elle finira par repousser quand même, par recoloniser encore et toujours l'endroit où elle se trouvait). Si un géant piétinait une seule fois un chêne, un hêtre ou un cèdre, il serait pulvérisé. A échelle plus petite, c'est ce que nous faisons subir à l'herbe. Et pourtant le brin d'herbe se redresse immédiatement ! D'une certaine manière, vous ne trouverez pas de totem porteur de plus d'endurance et de vitalité que l'herbe ! L'herbe, c'est la force que rien n'arrête. Vous ne payez peut-être pas de mine, vous n'avez peut-être même pas confiance en vous ou en vos capacités. Pourtant, si vous êtes du totem de l'herbe, je peux vous assurer que vous êtes en fait très fort. L'herbe dit « on continue », « on avance », « allez, un pas après l'autre, tu vas y arriver, ne lâche pas ». Ou peut-être trouvez-vous du réconfort, puisez-vous de la force, dans des choses qui paraissent insignifiantes à beaucoup, dans des petits détails que peu de gens remarquent...

Hêtre (*Fagus sylvatica* principalement en Europe ; mais aussi les autres *Fagus*) : confiance, patience, volonté, persévérance, douceur, stabilité, raffinement, joie, féminité, savoir doser son empathie et limiter la perméabilité aux émotions et énergies des autres. Une certaine vitalité, mais accompagnée de sérénité. Dans la tradition des élixirs floraux (fleur de Bach®), le hêtre est appelé arbre de la tolérance car il l'équilibre : il est

recommandé autant aux gens qui s'abstiennent de toute critique, même justifiée, qu'aux gens intolérants ou plein de préjugés et qui n'arrêtent pas de critiquer les autres. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Houx (*Ilex aquifolium*) : arbre à fée (comme l'aubépine). Protection contre les dangers et contre les énergies négatives. Une feuille (ou plusieurs) ou une branche de houx associée à des plumes de merle, de corneille ou de corbeau protège les lieux et les véhicules dans lesquels on les mets (pour les lieux, mettre près de l'entrée ou sur le point de vie - un genre de vortex énergétique proche de l'entrée en général ; le **sorbier** et le **sureau** sont également employés comme cela). Le houx ouvre les portes de l'Invisible en hiver. Il guide vers les dieux et déesses de l'hiver et des ombres (énergie « saturnienne » pour ceux qui s'y connaissent en astrologie). Pourtant c'est une protection en même temps. Le houx ouvre l'hiver (et il est symbole de toute la période hivernale, sombre, de l'équinoxe d'automne à celle de printemps) alors que le chêne est symbole des jours meilleurs, de la période lumineuse (de l'équinoxe de printemps à celle d'automne). Dans la tradition des fleurs de Bach®, le houx aide aussi à la magnanimité, à l'ouverture de cœur. On s'en sert pour libérer la colère, la haine, la rage, la jalousie. Voir le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Hysope (*Hyssopus officinalis*) : accès à la connaissance ésotérique, aux mystères... Plante de sagesse et de connaissance. Calmante, sédative, propice plus particulièrement à la connaissance par méditation, rêves, voyages chamaniques... Plante liée à l'élément Air et qu'affectionnent les esprits de cet élément. Plante qui invite aussi à développer l'odorat, à revenir à l'instinct. Beauté, esthétisme, monde des idées, inspiration, équilibre du mental et équilibre nerveux...

If (*Taxus baccata*) : éternité, immortalité (un if peut vivre 1000 ans), continuité de la vie. Gardien des cimetières (comme le cyprès), et du monde des morts. Gardien des âmes. Utilisé également pour faire son deuil, accepter les cycles de vie-mort-vie, vivre sereinement. C'est un arbre qu'on peut utiliser dans les rites de passage, quel que soit le passage, car par extension c'est l'arbre de toutes les transformations, de toutes les mues. Il est aussi considéré comme un arbre enthéogène (voir plus loin), utilisé en particulier pour communiquer avec les défunts.

Laurier noble (*Laurus nobilis*) : apporte force et courage ; victoire. On offrait des couronnes tressées de feuilles de laurier aux « poètes lauréats » et aux athlètes victorieux durant les jeux olympiques dans l'Antiquité. Ce symbole de la couronne de laurier accompagnait également les « Victoires » : statues féminines tenant des couronnes de laurier et souvent ailées, représentant toute victoire à laquelle on consacrait le monument sur lequel on les posait (encore aujourd'hui à Paris vous pouvez voir des Victoires sur de nombreux monuments et ponts car cette mode de l'Antiquité grecque a été reprise à la Renaissance et encore plus récemment). Il est apaisant, tranquillisant, harmonisant, équilibrant et tonifiant. Son huile ess est l'une des meilleures pour favoriser

une concentration et une confiance en soi à toutes épreuves. Le laurier est un symbole solaire, jupitérien, selon la tradition ésotérique.

Lavande (les « *Lavandula* » ; principalement *Lavandula angustifolia*) : à un niveau physique comme énergétique, c'est un relaxant. Un peu comme le thym et la sauge, on l'a parfois prescrit pour purifier des lieux ou des êtres vivants mais son action se fait plus en apaisant qu'en nettoyant véritablement. Disons que c'est un bon nettoyant *émotionnel*, qu'elle enlève toutes les énergies stagnantes ou résiduelles liées à des états émotionnels intenses, mais aussi les larves du bas-astral, etc.

Lierre grimpant (*Hedera helix*) : protège les lieux où il pousse, permet la divination et de faire traverser les morts vers l'Au-delà (rôle psychopompe). Par extension, certains l'emploient dans les rites de passage (qui sont comme une mort-renaissance symbolique). Toujours vert tout comme le gui, il est également symbole d'éternité.

Manne : résine produite par un petit arbre poussant à Malte et en Sicile (le frêne orne *Fraxinus ornus*), elle met en contact plutôt avec le Monde d'En Bas, les esprits de la Terre. C'est donc le complément de l'encens et de la myrrhe. Elle apporte aussi des gains matériels (argent, objets...).

Marronnier : c'est l'arbre de la connaissance et de l'apprentissage. Il permet d'apprendre de ses erreurs, de ne pas recommencer indéfiniment les mêmes erreurs. Il donne le goût de l'apprentissage et de l'autonomie. Il apporte un esprit vif, sans excès de pensée malgré tout. Dans la tradition des élixirs floraux (fleur de Bach®), on distingue l'élixir des bourgeons de marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) de l'élixir de fleurs de marronnier à fleurs rouges (hybride entre *Aesculus hippocastanum* et *Aesculus pavia*) et de l'élixir de marronnier à fleurs blanches (*Aesculus hippocastanum*). Le premier aide à l'apprentissage et à l'expérience ; on dit aussi qu'il aide à regarder la réalité en face. Le deuxième, est plus axé sur l'autonomie de penser. Il aide à rompre les liens trop forts et à arrêter de se faire un souci excessif pour les autres. Il peut entre autres aider les parents à ne pas trop couvrir leurs enfants. Enfin, la fleur de marronnier d'Inde à fleurs blanches aide à arrêter le 'carrousel mental', les pensées qui tournent inlassablement dans la tête, les monologues intérieurs... Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Mélèze (les « *Larix* ») : voir pin. On notera que le mélèze est un conifère qui perd ses aiguilles en hiver, ce qui n'empêche pas qu'on l'a associé à une certaine forme de vitalité malgré tout. A la résistance, à l'endurance. Il faut dire qu'il est très résistant, ne craignant pas des températures négatives jusqu'à -70°C. Il est l'un des arbres les plus répandus autour du globe. Il compose la majorité de la forêt sibérienne (*Larix sibirica*), la plus grande forêt d'un seul tenant au monde (plus grande que la forêt amazonienne, elle recouvre 20% des terres de notre planète) ! Dans la tradition des fleurs de Bach®, le mélèze sert à combattre le sentiment d'infériorité.

Mélisse officinale (*Melissa officinalis*) : Tout comme la verveine officinale, c'est un purifiant à tout niveau, pour les êtres vivants comme pour les lieux. Elle élève le niveau vibratoire. C'est aussi une plante considérée comme féminine, 'yin', et donc ce totem parle de la féminité, de l'entraide, de la sororité et du lien entre tous les êtres vivants, à l'opposé des jalousies, des combats, de l'intolérance. La féminité c'est autant les rites de passage féminins (puberté, grossesse-accouchement, ménopause) que les concepts comme 'notre espace est ouvert à tous', 'nous sommes tous les enfants de notre mère la Terre', une certaine forme d'écologie spirituelle aussi. Et l'art de guérir. Et l'intuition, la divination. Et les luttes féminines pour la liberté des femmes (la Mélisse incite les femmes à conserver leur pouvoir de femme, à le reconquérir autant au niveau intérieur/personnel qu'au niveau de la société). Loin des manipulations et du contrôle ou de la dépression/mélancolie, la mélisse parle de joie, de gaieté, de source de vie. Elle a des points communs avec le totem de la loutre tel que décrit par Jamie Sams dans ses « Cartes médecine » et avec le totem de l'ornithorynque tel que décrit par Scott Alexander King dans « Rêver de votre animal totem, cartes oracle ».

Menthe (toutes les espèces *Mentha*) : c'est un purifiant de manière générale (comme la sauge). Mais les celtes l'utilisaient apparemment plus spécifiquement pour purifier les rêves, avoir des rêves agréables.

Millepertuis (*Hypericum perforatum*) : c'est une plante porteuse des vertus du Soleil et du Feu. Toute chose associée au Soleil ou au Feu est également associée au millepertuis. Par exemple la Lumière qui chasse les pensées noires ou la mélancolie. La gaieté. L'Eveil, l'Illumination. Se connecter au plus haut niveau du plan Divin. Le Millepertuis a des propriétés communes avec le totem de l'Aigle tel que décrit par Jamie Sams dans « Les cartes médecine ». Souvent, les gens du totem du millepertuis ont aussi des dons comme couper le feu d'une part, et travailler avec le feu (en alchimie par exemple) d'autre part.

Mousses et sphaignes : toutes les variétés de mousses (en botanique, il s'agit de tous les Bryophytes) sont des absorbants et des draineurs. Par exemple, pour évacuer un trop plein de larmes, de tristesse, une mélancolie... que ce soit chez une personne particulière ou dans une habitation, vous pouvez inviter le totem de la mousse. Ou commencer un travail avec ce totem. Vous n'êtes pas obligé de ramener physiquement de la mousse chez vous. Vous pouvez simplement inviter son Esprit à venir. Tous les 'trop plein' peuvent ainsi être drainés. Mais plus particulièrement ce qui relève des larmes, de la tristesse, de la peine. Il y a beaucoup de points communs entre les totems des mousses et le totem de la grenouille tel qu'on le conçoit dans les tribus Amérindiennes (voir « Les cartes médecine » de Jamie Sams) : tous les rites de l'eau relèvent des Mousses et de la Grenouille. Les adeptes de ces totems peuvent aussi avoir le don de faire tomber la pluie. Les enseignements sur l'Eau sont gardés par ces totems. Les gens qui nettoient les maisons hantées sont aussi parfois de ces totems. Si vous êtes fatigué, surmené, que vous avez besoin de faire une pause pour vous revigorer et pour laisser à la boue le temps de se déposer et ainsi y voir plus clair, vous pouvez demander à ces totems de vous assister. Ces

totems harmonisent au Ciel-Père et permettent « le grand nettoyage concernant toute personne, lieu ou chose qui ne contribue pas à votre nouvel état de sérénité et de plénitude » (Jamie Sams).

Moutarde des champs ou sénevé (*Sinapis alba*) : vous ne vous l'êtes peut-être jamais dit, mais derrière la moutarde que vous utilisez en cuisine se cache un puissant totem ! Car la moutarde que l'on mange est produite à partir de la plante du même nom et - en chamanisme comme dans la tradition des fleurs de Bach® - cette dernière sert à se débarrasser des états de mélancolie profonde qui vont et viennent sans raison. Puisse la moutarde vous donner un bon coup de fouet !

Myrrhe et arbre à myrrhe (*Commiphora myrrha*) : la myrrhe est une gomme-résine aromatique produite par l'arbre à myrrhe, une espèce végétale orientale. L'arbre n'est donc pas un totem que vous rencontrerez très souvent dans nos climats froids... Mais la myrrhe est une résine dont l'utilisation est assez répandue (au même titre que l'encens) dans de nombreuses traditions ésotériques, religieuses, spirituelles... Certains chamans s'en servent également car ils ont remarqué son efficacité. On brûle la résine de myrrhe sur des charbons ardents (tout ceci se trouve facilement sur internet) pour purifier les lieux et les personnes (même usage que la sauge ou le genévrier par ex). La myrrhe aide aussi à la concentration mentale, à la méditation. Très utilisée pendant longtemps dans les offices religieux, elle va bien avec tout ce qui est prière, vénération. C'est une résine qui connecte donc plutôt au monde d'En Haut. Pourtant, de nombreuses cultures ont employé la myrrhe et d'autres essences pour embaumer les corps. Les hébreux par exemple le faisaient à une certaine époque, c'est pourquoi dans la tradition ésotérique on considère que les présents faits à Jésus par les rois mages à sa naissance étaient prophétiques : l'or car il serait reconnu roi par une partie de la nation, l'encens car il était d'origine divine, et la myrrhe annonçant sa mort (on donnait de la myrrhe dans du vin aux suppliciés pour atténuer leur douleur, Jésus en a reçu sur la croix ; et aussi pour embaumer son corps, enveloppé de linges). La myrrhe devient alors un symbole de Dieu fait Homme. De la divinité en chacun de nous. On revient donc bien à une connexion au Monde d'En haut. Le complément de la myrrhe et de l'encens est la manne.

Noisetier (coudrier ; toutes les espèces qui donnent des noisettes ; en France surtout *Corylus avellana*) : sagesse, enseignement caché, difficile d'accès. Inspiration. Energie robuste et protectrice. Le totem du noisetier équilibre le système nerveux. Protecteur et gardien des sources et puits. Arbre à fées. La méditation près d'un noisetier peut apporter la connaissance ou des rêves prophétiques, selon les anciennes traditions européennes. Les anciennes baguettes de sourcier étaient en coudrier car, apparemment, c'est la meilleure essence de bois pour trouver des sources et des cours d'eau, ou d'autres choses éventuellement. On l'a donc aussi associé à la divination. Il paraît que la baguette de Mercure (caducée) symbole de guérison et de sagesse était en noisetier, ainsi que les bâtons de pèlerins du Moyen-âge et de la Renaissance. Les noisettes sont très nutritives et font partie des aliments de réserve qui ont aidé nos ancêtres à tenir en hiver depuis

des millénaires. Selon certains, elles symboliseraient le besoin de diffuser la connaissance, pour les générations futures.

Noyer (les « *Juglans* » : surtout *Juglans regia* en Europe) : arbre plutôt solitaire. Certaines cultures l'ont pris pour symbole d'intelligence et de clarté mentale (noix en forme de cerveau humain) et d'autres se sont méfiées de cette solitude et ont déclaré cet arbre plutôt maléfique... En fait il protégerait de la foudre, de la pluie. Et de la folie ! Son bois est apprécié en ébénisterie. Certains se servent du noyer pour travailler leur sensibilité (être plus sensible, développer ses perceptions ; ou au contraire être moins sensible à son environnement physique (ondes électromagnétiques par ex) ou énergétique (réduire l'empathie...), etc). Dans les fleurs de Bach®, on se sert du noyer dans toute période de transition, pour garder le cap que l'on s'est fixé lors d'un nouveau départ, pour ne pas se laisser influencer dans les périodes de transition (associé à la petite centauree, l'élixir de noyer peut également aider les personnes à ne pas tomber sous des emprises de type sectaire ou à en sortir). Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Olivier (*Olea europaea*) : paix, pureté, fécondité, longévité, force, victoire, être nourri par la Terre Mère et le Soleil. Sagesse selon certains peuples méditerranéens. Symbole solaire selon la tradition ésotérique. Dans la tradition des fleurs de Bach®, l'olivier est utilisé pour retrouver sa vitalité après un épuisement intense. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Orme (les « *Ulmus* ») : l'orme, comme le chêne, a un bois très dur et imputrescible. On l'a utilisé pour des constructions partiellement immergées (piliers de pont...). On l'associe à l'endurance, à la force tant mentale que physique. Dans la tradition des fleurs de Bach®, il aide à passer du doute à la confiance en soi, à se montrer capable, responsable. Vous trouverez dans certains textes moyenâgeux qu'il représente aussi la justice car apparemment certains rois rendaient la justice sous un orme.

Ornithogale (*Ornithogalum umbellatum*) : c'est une famille regroupant plusieurs plantes cousines. Elles aident à retrouver son intégrité après un choc physique, émotionnel ou même spirituel. Dans la tradition des fleurs de Bach® on utilise surtout l'ornithogale en ombelle dont la magnifique fleur « conforte l'âme et apaise la douleur ». C'est la fleur du réconfort. Avec des mots chamaniques, nous dirions que les ornithogales aident au recouvrement d'âme !

Ortie (*Urtica dioica*) : divination, purification-protection (un peu comme la sauge et beaucoup d'autres) et regain d'énergie vitale (aphrodisiaque, convalescence...). Pour ses propriétés de purification et de gain d'énergie combinées, on la conseille notamment en fumigation dans la chambre des malades. Attention, les plantes purifiantes sont censées laisser les bons esprits, les bonnes énergies, et ne chasser que les mauvais. Mais certains disent que l'ortie, elle, chasse tout ! C'est une remise à zéro !

Oseille (les « *Rumex* ») : vitalité, croissance, fertilité (pour les champs comme pour les êtres vivants) voire virilité.

Palo Santo (*Bursera graveolens*) : il s'agit d'un bois exotique et je connais mal ce totem. Mais je le mentionne ici car il est très à la mode. Son usage et surtout ses conseils d'utilisation et de conservation (à connaître absolument !!) sont exactement les mêmes que pour le foin d'odeur (donc voir à 'foin d'odeur' ; Le palo santo est utilisé par ex dans les cérémonies d'ayahuasca mais les chamans mettent diverses protections en place durant ces rituels, ce que ne font pas les européens en général car on ne leur a pas expliqué qu'il faut le faire dès qu'on utilise ce palo...). Il faut savoir que le vrai palo santo est rare, il n'y en a pas assez pour fournir la planète ! Cela pose un grave problème écologique. Alors, comme toujours dans les cas où un produit est à la mode, des petits malins ont trouvé un proche parent, une essence de bois qui sent bon, une odeur proche. Et c'est souvent cela qu'on vous vend comme étant du palo santo sur le net et sur les marchés du bien-être... Le vrai palo santo est trop rare pour qu'on en donne à tout le monde. Et, par souci pour notre Mère la Terre, je vous invite à vous contenter des espèces locales. La sauge c'est bien aussi !

Pêcher : voir la famille des « pruniers »

Pervenche : on parle ici de la petite pervenche *Vinca minor* (attention de ne pas la confondre avec la violette) et de la grande pervenche *Vinca major*. La *Vinca minor* a parfois été appelée « violette des sorciers » car elle est très utilisée en magie depuis le moyen-âge. Pourtant ce n'est pas une violette botaniquement parlant (les violettes appartiennent au genre *Viola* et non *Vinca*). La pervenche apporte calme, détente, sérénité. Elle ne peut pas tonifier (contrairement à la violette ; voir plus loin dans ce dossier), elle ne peut qu'apaiser. La pervenche est plus 'yin' que la violette. La pervenche (petite ou grande) a 5 pétales. La fleur peut être violette ou blanche. Dans les deux cas elle est associée au chakra coronal. Elle aide à méditer, à développer toute aptitude en lien avec le chakra coronal. Elle peut guider sur le chemin spirituel, permettre de se relier à ses guides, de développer sa médiumnité, de communier avec la Création entière... A un niveau physique (quand on utilise physiquement la plante, en tisane par exemple, pour traiter des problèmes eux aussi physiques), la pervenche est calmante mais aussi vasodilatatrice, ce qui fait qu'on l'a utilisée comme aphrodisiaque. Cette capacité + le fait qu'on l'associait en tant que totem à des capacités psychiques a donné une étrange dérive : au moyen-âge, on utilisait parfois la pervenche dans les envoûtements. Particulièrement les envoûtements amoureux.

Petite centaurée (*Centaureum erythraea*) : elle nous aide à conserver ou à acquérir notre volonté propre, à garder notre propre pouvoir, comme on dit en chamanisme. Affirmer ses limites, ses goûts, ne pas basculer dans l'avis des autres à tout bout de champ, savoir quand dire oui ou non, savoir insister... sont des qualités qui peuvent se développer grâce au totem de la petite centaurée. Elle peut aider les gens embrigadés dans des sectes à en sortir.

Peuplier (les « *Populus* ») : temps qui passe, patience, avoir accès à ses vies antérieures, cycle de vie-mort-vie, se souvenir des êtres disparus (voir aussi à « aulne »). Arbre du 3^{ème} âge, simplicité, régénération, espoir, clarté mentale. Voir aussi les explications à Aulne (domaine des morts). Cas particulier du **peuplier tremble** (*Populus tremula*) : dans la tradition des élixirs floraux (fleur de Bach®), il fait taire les angoisses, les 'sombres pressentiments' des gens éternellement angoissés. Il aide à gérer sa sensibilité pour qu'elle ne soit pas un handicap et pour qu'elle colle à la réalité. Il donne le sentiment de sécurité et aide à retrouver son centre. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) : pousse dans toute l'Europe et jusqu'en Sibérie ; peut atteindre 40 mètres de haut et vivre 500 ans. L'huile ess de Pin sylvestre : puissant antiseptique pulmonaire, dégage les bronches. Rafrachissante, dynamisante et tonique (par un effet dit « cortisone-like), elle revigore le corps et stimule l'esprit. Le *galipot* est la résine du pin maritime. Mêmes usages que la '*poix naturelle*' qui est la résine du **mélèze** *Larix decidua* : entretenir et prolonger la jeunesse (la vitalité), ralentir les maladies liées au vieillissement, à la sénilité, ou aux maladies neurodégénératives ; ce qui inclut les rites de virilité, de fertilité (terre, femme, animaux)... Dans la tradition des fleurs de Bach®, le pin aide à se libérer de la culpabilité exagérée ou infondée, de l'auto-accusation. Voir le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer. Dans la tradition germano-nordique, le pin est l'arbre de l'illumination.

Pissenlit (*Taraxacum officinale*) : aide à la divination, et met en contact avec l'Invisible par l'intermédiaire du Petit Peuple (c'est pour cela qu'on doit faire un vœu en soufflant sur les fleurs de pissenlit : ainsi le message est transporté par les esprits de la nature jusqu'à « Dieu », jusqu'au « Grand Esprit », peu importe comment on le nomme). C'est une plante très aimée notamment des fées et des lutins.

Plantain (*Plantago lanceolata*, *Plantago major* et *Plantago media*) : plante d'ancrage, solaire et masculine. Masculin sacré (voir plus de développement sur le Masculin dans la partie sur l'achillée millefeuille ; mais attention le plantain, contrairement à l'achillée et à l'alchémille, n'apporte pas de progestérone).

Plumbago (*Ceratostigma willmottianum*) : dans la tradition des élixirs floraux (fleur de Bach®), il aide à avoir confiance en son intuition, à fortifier son jugement, et à se rappeler ses rêves. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Pommier (*Malus sylvestris*, *Malus domestica* et *Malus sieversii*) : connaissance/sagesse, purification et pureté, immortalité, fécondité, abondance, chance, beauté. Il est assez amusant de noter que cet arbre peut vraiment aider à se purifier si l'on en ressent le besoin (peu importe à quel niveau) mais qu'en même temps, il aide aussi les gens obsédés par la pureté et l'ordre (TOCs...) à lâcher-prise et à revenir à un état normal, non

pathologique. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Prunier (*Prunus domestica* principalement, mais aussi *cerasifera*) : calme et harmonie. C'est arbre auquel on fait appel quand on a besoin d'une grande aide et en urgence, quand il faut un remède puissant pour retrouver l'apaisement. On dit que le moment le plus propice pour y arriver est lorsque cet arbre est en fleur. Mais même sans fleurs il agit. Rien que la vue des fleurs de prunier sont un régal pour la vue. De nombreuses estampes japonaises les représentent et diffusent ainsi la sérénité dans la pièce. D'ailleurs, le Dr Bach, inventeur des élixirs floraux ne s'y est pas trompé : le Myrobolan ou Prunier-cerise (*Prunus cerasifera*) est son élixir n°6 ('cherry plum') et on l'utilise dans les états extrêmes de tension, quand on craint de basculer dans la folie. Les **cerisiers** sont aussi des *Prunus* et véhiculent calme et harmonie. Eux aussi figurent sur des estampes japonaises. Mais ils sont paradoxaux dans le sens où tout en parlant d'apaisement, ils parlent aussi d'éclat. La cerise brille, ne passe pas inaperçu, tout en n'étant pas dans l'orgueil ou l'exubérance. Tout donner sans pour autant être dans l'excès ou s'imposer. Une sorte de discrétion et de brillance à la fois. Certains disent qu'en surfant ainsi sur les paradoxes tout en étant emplis de sagesse, le cerisier est le totem correspondant au fou divin, comme des animaux comme le coyote ou le singe par exemple. Le **pêcher commun** est aussi un *Prunus* : *Prunus persica*. Il donne la longévité, la générosité, le calme et l'espoir. Et il débarrasserait aussi de certaines larves psychiques, de certains mauvais esprits.

Prunellier (épine noire ; *Prunus spinosa*) : tout comme le houx, c'est une protection contre les dangers et contre les énergies négatives. Pouvant être associé à des plumes de merle, de corneille ou de corbeau (voir à « houx »). On a aussi utilisé le prunellier pour faire des bâtons et baguettes magiques qui servaient à projeter les énergies protectrices lors des rituels.

Les pyrophytes : on qualifie de « pyrophyte » toute espèce végétale qui supporte bien le feu, voire ... qui l'aime ! En effet, certaines espèces résistent très bien aux incendies et sont les seules debout après le passage des flammes. Certaines attendent même de sentir un incendie pour larguer leurs graines et donc se reproduire ! C'est une stratégie : elles sont ainsi les premières à repousser sur les lieux et ont toute la place qu'elles veulent ! On trouve des pyrophytes/pyrophiles surtout dans les régions chaudes du globe, et elles peuvent appartenir à des espèces très différentes : *Pinus halepensis* (le pin d'Alep), *Pinus nigra* (pin noir d'Autriche), *Pinus concorta* (pin tordu d'Amérique du nord), les cistes (les *Cistus*), la *byblis* (plante carnivore d'Australie), *l'Imperata cylindrica* (une herbe de Papouasie Nouvelle Guinée). Elles sont les équivalentes végétales du totem du Phoenix.

Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria* = *Spiraea ulmaria*) : vit en milieu humide donc mêmes propriétés que l'aulne et le saule (voir à « aulne »).

Ronce (genre *Rubus* ; à ne pas confondre avec les mûriers, bien que *Rubus fruticosus* soit improprement appelé « mûrier sauvage ») : les ronces sont des protectrices des endroits

où elles poussent, contre les ennemis, contre les mauvaises énergies et entités, et contre les infections et inflammations.

Rosier (les « *Rosa* ») : voir « églantier ». Le rosier est aussi le symbole de l'amour au sens large (ce peut être en amitié par exemple, ou l'amour que l'on porte aux gens de sa famille...). Encore plus largement, c'est la plante du chakra du cœur. *La rose ouvre le cœur*. Enlever et enterrer les épines au cours d'un rituel signifie nous libérer des blocages, blessures et difficultés sentimentaux, émotionnels.

Santal (les « *Santalum* ») : ce bois était très à la mode dans les années 90-2000 dans de nombreux courants ésotériques. Comme la sauge et le genévrier (et d'autres !) il purifie contre toute influence ou énergie négative. Harmonie, guérison, paix, recueillement, purification. Le santal blanc (*Santalum album*) est plus utilisé à des fins 'religieuses', dans des temples et autres lieux sacrés, dans des cérémonies (méditation, prière, paix). Le santal rouge (*Santalum rubrum*) est plus utilisé pour apaiser les tensions émotionnelles après une dispute par exemple (+ réconcilier, concilier, entretenir ou célébrer l'amitié...).

Sapin (les « *Abies* » ; en France et chez nos ancêtres celtes et germains surtout *Abies alba*) : force renouvelée, vie qui perdure (arbre du solstice d'hiver), équilibre entre vie et mort, lien entre l'En Haut et l'En Bas, entre spirituel et matériel... Immortalité, constance, endurance, espoir. Et, de nos jours, don et générosité, puisque c'est au pied du sapin qu'on met les cadeaux. Utilisé aussi pour guérir les voies respiratoires en cas d'infection (pour toutes ces raisons, que le totem du sapin soit votre allié en hiver !).

Sauge (toutes les espèces *Salvia*) : tient son nom scientifique, *Salvia*, du latin *salvare*, qui signifie « guérir ». D'après Sandrine Stella Giordanengo (créatrice de parfums végétaux non testés sur les animaux et créés sur des bases énergétiques, alchimiques, etc ; parfums-sama.com), elle nous reconnecte à la sagesse de nos ancêtres et renforce la connexion avec les différents plans. Elle est purificatrice et libératrice de l'esprit et de l'environnement. Elle permet de s'adapter aisément aux changements d'énergie.

En chamanisme, la sauge est archi-connue : utilisées en fumigation, toutes les sauges sont purifiantes => protection et nettoyage contre toutes les influences négatives (pensées, égrégores, magie noire, de nombreuses entités... ; peut même aider à neutraliser le brouillard électro-magnétique quand il n'est pas trop intense). Aide aussi à nettoyer lieux et objets lors d'un changement de propriétaire par exemple. Ou s'il faut dé-consacrer un objet, le rendre neutre (en vue de le laisser ainsi ou de le re-consacrer ensuite à autre chose).

Ce que l'on sait moins, c'est que le totem de la sauge est aussi utilisé pour apporter fécondité (aux femmes, aux troupes...) ou capacité divinatoire.

Attention, employées physiquement dans des remèdes, ne confondez pas les diverses sauges ! Là ce n'est plus la même histoire ! Par exemple, l'huile essentielle de sauge officinale peut être toxique et très délicate d'emploi, alors que celle de sauge sclérée est sûre (voir « ma bible des huiles essentielle » Dr en pharmacie Danièle Festy).

Cas particulier : la **sauge divinatoire**. Il s'agit de l'espèce nommée *Salvia divinorum*, qui pousse au Mexique mais rarement naturellement (on pense que c'est l'être humain qui l'a créée par sélection à partir d'on ne sait quelle variété de sauge) et qui est interdite en Europe car considérée comme une drogue. Elle provoque des visions grâce aux molécules psychotropes qui sont en elle. Rien que respirer sa fumée fait entrer en transe si on en respire assez (mais le principal usage est surtout de chiquer les feuilles fraîches sans rien avaler, même pas la salive). Elle est donc bien plus puissante que toutes les variétés de sauges européennes (pourtant, même ces dernières ont toujours eu la réputation d'augmenter les capacités divinatoires, comme nous l'avons vu juste avant, mais c'est simplement par un effet énergétique, elles n'ont pas de molécules qui provoquent des hallucinations).

Saule (*Salix alba*) : Voir les explications à Aulne (domaine des morts) et noter qu'en plus, le saule a été utilisé dans les rites de passage divers (il fait passer les morts, mais par extension il devient un des arbres de tous les passages au sens large). Il symbolise la régénération et la renaissance. Le saule symbolise aussi la souplesse, tant physique que psychique, la faculté d'adaptation. Il est associé à la Lune. Il libère aussi les sentiments enfouis avec les larmes. Et il aide à guérir les pathologies dues à l'humidité (rhumatismes, rhumes...). Dans la tradition des fleurs de Bach® on utilise aussi le saule blanc pour passer « de l'amertume envers son destin » à la « prise en main de son destin ». On laisse l'aigreur et la rancune envers son destin derrière soi pour reprendre les choses en main, gérer activement sa vie, rentrer dans une pensée constructive où on comprend que ce qu'on attirera extérieurement sera le reflet de notre monde intérieur. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Scleranthus annuus (gnavelle annuelle, renouée allemande) : dans les fleurs de Bach® elle permet de passer du doute ou de l'irrésolution à la certitude intérieure, à la décision. C'est une plante capable de donner une grande force intérieure. Elle est souvent considérée comme une 'mauvaise herbe' et elle pousse sur des terrains perturbés (carrières, rochers, terrains dénudés, parfois même des friches industrielles).

Sorbier (*Sorbus aucuparia* principalement et d'autres *Sorbus* à feuilles composées) : voir à « houx » : c'est un protecteur, en particulier un protecteur psychique, et il peut renforcer les capacités psychiques et mentales.

Sureau (*Sambucus nigra*) : idem que le houx et le sorbier. Voir à ces mots. Tout lieu, personne ou domaine de votre vie que vous voulez protéger peut l'être par le sureau. Il aurait aussi la faculté de nous faire communiquer avec les morts ou d'autres esprits. Il parle de renaissance dans tous les sens du terme (tout passage, toute transformation, de la naissance à la mort), vu que c'est une espèce très prolifique qui donne de nombreux rejetons. Comme l'aubépine et d'autres, il est considéré comme un arbre à fées et un gardien des portes de l'Invisible. A un niveau physique, il aide à lutter contre les infections.

Thym (*Thymus vulgaris*) : purifiant (comme la sauge, le genévrier, etc), guérisseur. Il élargit aussi notre conscience pour que nous ayons accès à plus d'informations, plus particulièrement concernant les mémoires en lien avec le passé (vie antérieures ou mémoires familiales). Le thym apporte protection et bénédiction dans les demeures auprès desquelles il pousse.

Tilleul (tous les *Tilia* sauvages par exemple *Tilia europaea*, *Tilia platyphyllos*, *Tilia cordata* = *sylvestris*) : arbre protecteur des relations d'amitié et d'amour, fidélité. Arbre du Petit Peuple : fées, elfes, lutins, etc aimeraient danser autour des tilleuls. Le tilleul qu'on ampute volontairement ou involontairement (tempête...) d'une partie de lui-même se régénère facilement. On l'a donc aussi associé à la régénération : utilisé après un accouchement ou une fausse-couche, après une amputation, en cas de fracture...

Trèfle (principalement *Trifolium pratense* et *Trifolium repens* mais aussi d'autres espèces de *Trifolium*) : le trèfle enrichirait la terre où il pousse. Et il serait la demeure des lutins. Il parle de reprise des forces, de convalescence, d'auto-purification, de (re)trouver ses propres forces et son Chemin de vie, de s'en tenir à notre direction personnelle.

Tremble : voir à « peuplier ».

Tussilage (*Tussilago farfara*) : comme la reine-des-prés (voir à « reine-des-prés »). Permettrait la divination en plus. Aurait une action positive sur le chakra de la gorge et sur le troisième œil.

Valériane (*Valeriana officinalis*) : aide à gérer l'émotionnel, à équilibrer l'humeur. Ce totem peut tonifier les lymphatiques comme calmer les hypertendus. Mais seulement à un niveau spirituel ! Je ne parle pas de l'action physique d'une tisane de valériane par exemple. Car, c'est bien connu, à un niveau physique la valériane fait dormir, elle ne tonifie pas.

Verveine officinale *Verbena officinalis* (ne pas confondre avec la verveine odorante, parfois nommée verveine citronnée *Lippia citriodora* = *Aloysia triphylla* ; qui n'est elle-même pas la même chose que la citronnelle des Indes *Cymbopogon/Andropogon citratus* ou que le lemongrass *Cymbopogon flexuosus* ; compliqués parfois ces noms de plantes !!) : dans la tradition des fleurs de Bach®, cette plante aide à trouver la juste mesure pour ne pas verser dans le prosélytisme, dans l'excès de zèle pour une cause, dans le fanatisme, dans l'excitation excessive, dans l'emballement excessif pour un sujet ou un autre. On dit que la verveine fait passer du « zélé missionnaire » au « porte-drapeau » qui laisse leur place aux autres et arrive à lâcher-prise. Voir à ce sujet le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer. La verveine officinale est un protecteur général (contre les maléfices, la maladie, les mauvais esprits...). Elle apporte aussi la gaieté, la joie, l'amour. En fait, elle augmente le taux vibratoires des êtres vivants comme des lieux (comme la sauge).

Verveine odorante (*Aloysia triphylla* ou *Lippia citriodora*) : c'est une plante qui, un peu comme le foin d'odeur, a tendance à attirer tous les esprits sans distinction. Donc on peut

l'utiliser par exemple pour appeler les esprits protecteurs mais en utilisant en même temps une plante qui sélectionne les bons esprits et repousse les mauvais (ex : sauge, menthe, genévrier, cèdre, verveine officinale, bouleau...). Attention, la verveine odorante est parfois surnommée 'citronnelle' ou verveine citronnelle/citronnée. Le terme de 'citronnelle' prête à confusion car beaucoup de plantes portent ce titre : la mélisse (*Melissa officinalis*) est parfois appelée ainsi. Et aussi la citronnelle des Indes (*Cymbopogon/Andropogon citratus*) et le lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*). Normalement, quand on parle de citronnelle, c'est à ces deux dernières espèces que l'on devrait faire référence. La mélisse devrait être appelée mélisse, et la verveine citronnée/citronnelle devrait être appelée 'verveine odorante'.

Vigne (les « *Vitis* » qui donnent du vin ; en France surtout *Vitis vinifera*) : c'est en quelque sorte la plante de la bonne vie en société : elle aide à prendre les autres en compte, à les respecter. Elle est à l'opposé de la tyrannie et de la domination. Elle porte une certaine convivialité en elle. Ce n'est donc pas pour rien que le vin issu de la vigne est consommé lors de repas partagés avec ses proches, ses amis, ses collaborateurs... Vous ne boirez plus jamais votre verre de vin de la manière après avoir lu ces lignes !

Violette (*Viola odorata* principalement ; éventuellement, les autres types de *Viola* également) : attention, la violette dont nous parlons ici n'a rien à voir avec la « water-violet » des fleurs de Bach® qui est en fait l'hottonie des marais (la water-violet *Hottonia palustris* est utilisée en élixir floral pour communiquer, pour ne pas s'isoler). La violette dont nous parlons ici ne doit pas non plus être confondue avec la petite pervenche (*Vinca minor*) parfois appelée « violette des sorciers ». La violette est un totem équilibrant du système nerveux, pouvant servir par exemple en cas de stress, ou pour méditer, se relaxer. Elle est liée au chakra coronal. Elle permet autant de se calmer que de se tonifier si besoin. Elle offre en quelques sortes la capacité de répondre de manière adéquate au stress, sans en être trop atteint, mais en réagissant quand même. Elle est considérée comme un peu plus « yang » que la pervenche qui, elle, sera donc « yin » par rapport à la violette. Ces deux plantes ont beaucoup en commun au niveau totémique et peuvent faire un bon binôme.

Viorne commune (*Viburnum lantana*) : protectrice des voyageurs, il est conseillé de se faire des talismans grâce à son bois. Mais elle parle aussi d'autres voyages comme par exemple les voyages chamaniques, les sorties hors du corps. La viorne protège aussi ces activités. De par cette activité de protectrice psychique, on considère qu'elle rejoint sur ce point le sureau (l'un ou l'autre peuvent convenir). La viorne parle aussi d'aventure. Elle incite à aller dans le monde au lieu de s'isoler comme un ermite ou de se contenter d'un savoir théorique. C'est l'amie des aventuriers et de ceux qui expérimentent, pas des gens qui intellectualisent à outrance ou qui se coupent des autres. Se forger son propre savoir, ses repères, sa personnalité, avancer (se déplacer ou avancer dans un projet, etc), voyager, autonomie, vacances, carrière, mouvement, action, les changements qui arrivent dans votre vie... Tout cela peut être dans les cordes du totem de la viorne.

LES CEREALES

Globalement, les céréales sont liées, dans le chamanisme, à la Terre-Mère, à la Terre Nourricière. Ce sont ses dons, transmis aux humains pour leur survie. De nombreuses traditions orales attestent qu'au premier âge du monde, il n'y avait pas de céréales. Puis, les conditions climatiques évoluant et les humains devant apprendre à vivre et à se nourrir autrement, les Dieux et Déeses obéirent à la volonté de la Terre-Mère en créant les céréales et en les confiant aux Humains, en leur apprenant l'agriculture.

En général, les céréales sont utilisées en répandant un peu de farine ou de grains de l'espèce sélectionnée sur le sol lors des rituels, ou en remerciement après avoir prélevé quelque chose à cet endroit. Que vous préleviez un animal, une plante, un caillou ou autre chose vous pouvez laisser un peu de céréales derrière vous. Les céréales sont rarement cueillies pour être brûlées et servir à des fumigations (on fait plutôt cela avec le tabac, la sauge, le genévrier...). Néanmoins, il peut y avoir des exceptions à tout donc utilisez les totems céréaliers comme bon vous chante du moment que c'est avec respect (voir « une histoire de ciel et de terre » au tout début de ce dossier).

Il y a peu de différences entre les diverses céréales. Toutes servent à ce que je viens d'expliquer. Simplement, chaque continent a eu sa céréale favorite : les blés (épeautre, froment...) en Europe, le maïs en Amérique, le riz en Asie de l'Est...

Les céréales sont symbole de solidarité, de communauté, de civilisation. « Copain » vient de « co-pain » = celui avec qui on partage le pain !

Toutes les céréales sont aussi symbole d'abondance. Vous pouvez demander aux céréales l'abondance matérielle et financière, un bon travail, voire la santé selon certains. En Europe on a conservé cette tradition de nouer 7 épis de blé ensemble (aux alentours de la saint jean) pour avoir de la chance toute la semaine. Et ce pour toutes les semaines de l'année donc on est protégé pendant un an. En fait cela vient d'un ancien rituel païen qui consistait à faire cela au solstice d'été, vers le 21 juin. Le blé était considéré comme un don à la fois de la Terre et du Soleil. Comme on rend honneur au Soleil à sa force maximale lors de ce solstice, on se plaçait sous sa protection et on le remerciait en même temps pour les bienfaits accordés, en récoltant les 7 épis que l'on plaçait ensuite dans la maison avec amour.

Les céréales parlent aussi de nourriture au sens large. De la manière dont vous nourrissez toutes les parties de votre Être. Elles peuvent parler de nourriture bien physique mais aussi de nourrir ses émotions. De nourrir son intellect, son mental (quelles idées j'y fais entrer ? De quoi je nourris mon esprit ?...). De nourrir son âme : qu'est-ce qui nourrit votre essence, qu'est ce qui vibre à l'unisson avec vous ? Nourrir son intuition, son enfant intérieur, son côté artistique, son côté rationnel, etc.

Les céréales nous apprennent également à 'gérer les stocks', à faire du tri, à savoir quand engranger et quand arrêter d'engranger ou quand donner, vendre, se débarrasser... A tout niveau : des objets matériels, des idées, des relations, des modes de fonctionnement, gérer nos réserves d'énergie, etc.

Les céréales ont des points communs avec le totem de l'écureuil tel qu'en parlent les Amérindiens (voir « Les cartes médecine » de Jamie Sams). Tous ces totems (céréales et écureuil) parlent d'approvisionnement, d'amasser et de conserver pour un usage ultérieur : réserver son énergie, son jugement, son argent, des aliments ou d'autres produits de base... Ces totems demandent de/aident à se préparer pour les changements qui arrivent. Mais ils demandent aussi / permettent de ne pas trop en faire, de ne pas amasser inutilement, de faire circuler, de se débarrasser de ce qui ne sert plus (les objets qu'on a cessé de regarder, les habits qui ne servent plus, les anciens jouets des enfants qui ont grandi, les papiers dont on n'a plus besoin, mais aussi le stress, les inquiétudes, les pensées et les modes de fonctionnement dépassés...). Les céréales et l'écureuil ne demandent donc pas seulement d'être prêt matériellement parlant mais aussi d'être calme, d'amasser de l'apaisement. Car ces deux volets sont inséparables ! Amasser matériellement avec inquiétude, par exemple, conduirait à une mauvaise gestion.

Cas particulier de l'avoine : dans la tradition des fleurs de Bach® on considère que l'avoine aide en plus à trouver son but, à se fixer des objectifs précis. Voir le livre « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach » de Mechthild Scheffer.

Petite anecdote : avez-vous entendu parler des « 3 sœurs » ? C'est une expression amérindienne. Il s'agit du maïs, de la courge et du haricot. Les indiens les cultivent ensemble, dans le même champ, mélangées les unes aux autres. La culture du maïs demande beaucoup d'azote, que les haricots fixent justement dans le sol ! Et les courges, grâce à leurs grandes feuilles, limitent le développement de « mauvaises herbes » au niveau du sol.

TOTEMS FANTASTIQUES

On peut avoir en totem animal une espèce qui n'existe pas 'en vrai', de ce côté-ci de la réalité : licorne, phœnix, dragon... Ou une espèce disparue (tigre à dent de sabre, dinosaure...).

Il en va de même pour les plantes. Que vous arriviez ou non à les nommer, que vous retrouviez ou non une trace d'elles dans certaines mythologies du monde par exemple (ou en archéologie), il pourrait arriver que vous rencontriez des espèces qui vous expliqueront qu'elles « n'existent pas dans notre plan d'existence », ou « dans notre dimension », etc. Elles ressembleront peut-être à quelque chose de connu (« je suis un genre de liane, mais qui n'existe pas dans ton monde », « je suis un peu comme une mousse », « un arbre »...), ou pas.

PLANTES ENTHEOGENES

NB : « *Enthéogène* » signifie « qui amène l'expérience du divin ». Nous parlons donc ici de plantes qui peuvent avoir un effet 'psychédélique' comme on dit à notre époque, hallucinatoire, quand on les consomme ou qu'on respire leur fumée en les brûlant... Mais je ne vous conseille pas de les utiliser surtout que la plupart sont des poisons mortels ! Je rappelle que ce dossier parle uniquement du totem, de l'esprit de la plante. De ce que le totem peut apporter, par exemple, si vous le contactez par méditation, voyage chamanique... mais sans l'avoir consommé. Ou des effets qu'on en attend si on le cueille et qu'on le met sur un autel par exemple. Il ne s'agit pas de l'ingérer 'bêtement' sans préparation et en étant dans l'illégalité par rapport au pays où vous vous trouvez !

Absinthe (*Artemisia absinthium* ; mais *Artemisia pontica* aurait les mêmes propriétés elle aussi) : aide à voyager entre les mondes, à communiquer avec l'Invisible (principalement par voyage chamanique, rêve, sortie hors du corps), à développer aussi le don de voyance. Aide aussi à capter l'énergie vitale (prana, T-chi, ki...) soit pour se recharger en énergie (ou recharger un malade...) soit pour capter cela à des fins magiques, dans certains rituels. Son essence ou certains extraits très concentrés sont toxiques si on ne sait pas les doser. Néanmoins, les feuilles sont utilisées sans problème pour faire des infusions (il y a quand même des contre-indications, notamment pour les femmes enceintes, attention) et personne n'en meurt ni n'en tire d'effet psychotrope. C'est pourquoi, en raison de cette toxicité relative, elle n'est en général pas considérée comme un totem sombre (voir après pour savoir ce que signifie cette expression). L'absinthe est un totem prisé des artistes car il aiderait à leur donner l'inspiration. L'absinthe est aussi un protecteur (des gens, des habitations, des champs, des troupeaux...) qui éloigne les mauvais esprits (et en particulier les âmes errantes) et la magie noire. Elle aiderait à unir (mariage) également. En homéopathie, *Artemisia absinthium* 9 ou 15 ou 30 CH combat la dépression accompagnée de prostration (3 granules une fois par jour ou par semaine si 9 CH ; 10 granules par mois si 15 CH ; 10 granules une seule fois si 30 CH ; tester par test musculaire ou aux baguettes ou au pendule ce qui convient au malade).

Bruyère : le Dr en pharmacie Pascal Lamour dans « L'herbier secret du druide » explique que « les anciens ont employé la callune comme hallucinogène, en évitant de la nettoyer avant brassage, dans la préparation de la bière. Les Pictes avaient la réputation de détenir des pouvoirs surnaturels qu'ils partageaient avec des fées. Ils les obtenaient en buvant une boisson fermentée, secrète à base de bruyère. » Est-ce pour ces propriétés que depuis toujours la callune et la bruyère sont associées à la divination, à l'eau, à la lune et au féminin ?

Chanvre (*Cannabis*) :

Voir le documentaire « La Cannacée » disponible gratuitement sur Youtube pour comprendre pourquoi et comment cette plante a été diabolisée alors qu'elle est en fait un puissant remède médicinal, et apporte également un matériau de construction hors normes, un isolant très performant, un papier qui n'entraîne pas les méfaits de la

déforestation, un bio-carburant réellement écologique, un plastique d'une robustesse inégalée à ce jour et bien d'autres choses encore ! Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas une drogue, le cannabis vapé seul (sans tabac, sans additifs chimiques...) ne provoquant pas de dépendance. C'est en revanche une plante extrêmement dangereuse du point de vue économique car si on la légalisait elle obligerait beaucoup d'industries à fermer en nous donnant des matériaux et des molécules plus performantes que tout ce que nous avons pour l'instant sous la main...

C'est une plante sexuée puisqu'il existe des plants mâles et d'autres femelles. Seuls les plants femelles ont les propriétés médicinales. Pour les chamans, le chanvre est une Plante de la Paix d'une importance capitale. Elle n'a pas son égal et si elle venait à disparaître demain, ce serait un très mauvais signe pour l'avenir de l'humanité, un sacrilège irréparable.

Elle peut également servir à réconcilier le masculin et le féminin, ou alors à mettre l'accent sur le féminin sacré, selon ce que vous désirez pour votre rituel.

Douceur, rayonnement, apaisement, esthétique. Le Chanvre peut aussi, comme toutes les plantes enseignantes, vous murmurer des chants sacrés que vous réutiliserez après.

L'âme du Chanvre s'est parfois révélée à certaines personnes sous la forme d'une buse. Apportant une capacité de Vision accrue (tant pour les yeux, physiquement, que pour la Vision dans le sens de discernement, vigilance, lucidité, de voir au-delà de certaines choses, voir avec recul mais pouvoir zoomer aussi sur un détail, déceler des origines, agrandir son horizon... Le Chanvre, comme la Buse, apporte la Lumière et fait voir). La Buse, le Faucon et l'Aigle volent près de la Lumière, du Grand Esprits, et en sont les émissaires. A ce titre, ils offrent parfois des visions et révélations aux gens. C'est pareil pour le Chanvre, qui aime tant s'élancer vers la Lumière et qui en est l'un des porte-paroles. Le Chanvre aussi peut vous montrer et vous révéler bien des choses. Et ouvrir votre horizon. La Buse et le Chanvre percent votre état d'inconscience et vous invitent à la recherche de la vérité.

If (*Taxus baccata*) : il est enthéogène dans le sens où certaines substances qu'il contient provoquent des visions mais c'est un poison mortel même à des doses très faibles donc son ingestion est quasi-impossible. En revanche, par des températures très chaudes (canicule), se mettre dans les branches d'un if et ainsi respirer les vapeurs qui s'en dégagent peut suffire à induire des états de conscience modifiée. Mais même cela est déconseillé car très toxique ! S'il ne vous fait pas communiquer avec les morts, l'if entraînera votre propre mort. Alors, abstenez-vous. C'est un arbre très particulier, pourtant pas du tout maléfique. Pour ses propriétés voir avant dans la partie « totems végétaux » et ci-après dans « totems sombres ».

Pavot somnifère (pavot à opium ; *Papaver somniferum*) : même propriétés que le coquelicot (voir ce mot dans les totems végétaux), sauf qu'il est délicat d'emploi vu

l'addiction énorme qu'entraîne l'opium, pouvant conduire à la mort après longue déchéance. C'est pourquoi il est considéré par certains comme un totem sombre (voir ci-après).

Peyotl / peyote : c'est une variété de cactus américain provoquant des visions. Vous n'en croiserez pas ici car ce n'est pas son climat et il est interdit, considéré comme un stupéfiant. Mais comme il est assez connu et que certaines personnes partent en Amérique se faire initier avec ce cactus, j'ai pensé qu'il serait utile de vous donner quelques informations. Ce cactus est utilisé par certaines femmes guérisseuses mexicaines même encore à notre époque. Les hommes comme les femmes peuvent s'en servir pour usage perso ou pour leurs patients. Mais, étrangement la majorité des guérisseurs à peyote les plus 'connus' (en tout cas reconnus par leur communauté, localement) sont en fait des femmes. Il faut dire que ce cactus est considéré comme un ami et protecteur du Féminin sacré. La légende raconte qu'avant le peyotl, ces indiens consommaient surtout le « kieri » ou « arbre du vent », une variété de datura (c'est bien plus dangereux que le peyotl ; le peyotl n'est pas un poison, ce n'est pas un totem sombre). Puis, l'usage psychotrope du peyotl fut découvert par une femme enceinte qui s'était perdue dans le désert. Assoiffée et affamée, elle se reposa sans le faire exprès près d'un peyotl qui lui expliqua télépathiquement qu'il fallait qu'elle le mange, qu'il prendrait soin d'elle et de son bébé. Le peyotl, en plus des visions et si on sait le doser, permet de traverser de grandes étendues sans se reposer ni manger ni boire. La femme pu ainsi reprendre son parcours et arriva à rentrer chez elle. Ensuite, le peyotl servi également à diminuer les douleurs de l'accouchement. Depuis, les indiens Huichols retournent chaque année sur « la terre où demeurent leurs mères », ramasser le peyotl pour leurs cérémonies.

Pourtant, étrangement, d'après Castaneda, l'entité du Peyotl prend plutôt la forme d'un homme, une forme masculine, pour apparaître à ses utilisateurs. Parfois la forme d'une lumière aussi... Comme d'autres plantes sacrées (ayahuesca, tabac, etc), le peyotl nous apprend des chants sacrés si on lui demande. Chants qui nous aident entre autres à l'appeler, à rester en contact avec lui. Il est également vrai qu'il décuple les forces. Sous peyote, on peut marcher des jours sans s'arrêter ni boire ni manger, et un homme peut facilement en soulever un autre d'une seule main.

Le peyotl a été popularisé en Amérique du nord, en Europe et en Océanie par le livre de Castaneda « l'Herbe du diable et la petite fumée ». Il y est dit : « Quant au *Lophophora williamsii* [peyotl], il apportait la sagesse, et la connaissance de la bonne façon de vivre. » Ce qui classerait donc le peyotl dans la même « catégorie chamanique » que l'ayahuesca ou le chanvre par exemple. En en faisant un maître sage et doux. Contrairement à des alliés plus 'guerriers' et portés sur le pouvoir ou même la violence comme le datura, qui a servi en Amérique comme en Europe à faire entrer des hommes en transe guerrière (ex : les berserkers) ou à faire plier la volonté des gens par magie noire. Don Juan le chaman dit que le Peyotl est un protecteur, un maître, extérieur à nous ; tandis que les psylobes ou le datura sont plus comme des alliés qui nous donnent des capacités, activent des capacités bonnes ou mauvaises en nous.

Les totems sombres : belladone *Atropa belladonna*, datura (stramoine, pomme épineuse ; *Datura stramonium*), morelle noire *Solanum nigrum*, bryone *Bryonia dioica*, jusquiame *Hyoscyamus niger*, if *Taxus baccata*, mandragore *Mandragora officinarum*, pavot à opium *Papaver somniferum*.

Ils sont dits 'sombres' car ils paraissent plutôt 'maléfiques' à beaucoup au premier abord (en plus le fait qu'ils aient été employés par des personnes mal intentionnées en tant que poisons n'arrange rien). En fait, ils permettent de plonger dans notre part sombre, notre côté noir. On en a tous un mais on n'aime pas trop le voir ni qu'on nous le rappelle en général. Travailler avec l'un ou l'autre (ou plusieurs si vous le souhaitez) de ces totems permet d'accepter sa part sombre, de ne pas vouloir à tout prix n'être « que lumineux, que positif ». Et ainsi, finalement, de réaliser que rien n'est vraiment sombre ou lumineux mais qu'il n'y a que des facultés ou des traits de caractère ni bons ni mauvais mais que tout est au final affaire de dosage, d'équilibre. Cela est d'ailleurs très bien illustré par l'emploi de ces plantes : autant elles sont toxiques si on les prend par exemple en infusion, autant leur signature énergétique utilisée en homéopathie est puissamment guérissante ! Par exemple, Belladonna 5 à 7 CH permet de lutter contre les angines, laryngites, la fièvre si la personne a la figure rouge et chaude, les brûlures de radiothérapie, diverses inflammations (otite, conjonctivite, rougeole, scarlatine, les débuts d'abcès), mais aussi l'incontinence, certaines névralgies, etc (3 granules matin, midi et soir). Quant au datura et à la morelle noire, elles peuvent soigner certaines épilepsies ou autres convulsions (Stramonium 5 ou 7 CH, ou Solanum nigra 5 CH ; 3 granules matin, midi et soir). Datura et jusquiame noire (Stramonium 5 CH et Hyoscyamus niger 5CH) calment aussi les délires, insomnies, états d'hyperexcitation (3 granules 3 à 5 fois/j). Bryonia dioica 5 CH à raison de 3 granules 3 fois par jour soigne les rhumatismes, les bronchites aiguës, les troubles digestifs aigus (colique hépatique par ex), la constipation, les migraines, certains vertiges, les points de côté. Ces plantes, prise en homéopathie, soignent en fait les symptômes qu'elles provoqueraient si on les avalait à trop forte dose en infusion, décoction ou autres préparation du genre ! *Rien n'est bon, rien n'est mauvais, tout est question de manière d'employer et de dosage. C'est le message des totems sombres. A méditer.*

A noter aussi qu'au début de la pharmacie, on employait certains extraits de ces plantes pour soigner les malades. De grandes découvertes chimiques ont été faites grâce à ces totems. L'humanité leur doit beaucoup. Mais seuls les pharmaciens et chimistes peuvent faire ces préparations car il y a souvent peu de marge entre la dose thérapeutique efficace et la dose mortelle...

Avoir une ou plusieurs de ces plantes en totem personnel indique en général qu'on a une grande faculté de communiquer avec l'Invisible et/ou de guérir et/ou de voir l'avenir et/ou qu'on peut autant réussir dans la magie noire que dans la magie blanche et/ou qu'on peut selon le contexte faire preuve d'une immense compassion comme d'une grande violence (ou autre trait de caractère jugé 'mauvais' en général par les gens). Et, si ces plantes ne sont

pas vos totems personnels, vous pouvez néanmoins travailler avec elles pour progresser sur ces thèmes cités juste avant.

Souvent, les gens qui possèdent un totem sombre ont des opinions très décalées par rapport à la société dans laquelle ils vivent. Par exemple, ils peuvent être pour l'euthanasie en fin de vie alors que leur époque est contre. Les gens qui ont un totem sombre, quant à eux, trouveront l'idée de l'euthanasie tout à fait normale, logique, ne comprendront même pas comment on peut penser autrement ou débattre sur le sujet pendant que des patients souffrent. Autre exemple : ce sera pour eux une évidence que les médecines 'douces' sont efficaces et ils verront sans problème les travers du système médical actuel, là où d'autres seront aveugles jusqu'à la fin de leur vie. Avoir un totem 'sombre' est souvent le signe qu'on pense/vit de manière très décalée par rapport à la 'norme' locale.

Beaucoup d'artistes ont également un totem sombre.

Les totems sombres demandent à être en quelques sortes apprivoisés. Il faut y aller par étape avec eux. Et si le travail avec un totem sombre ne vous apporte que de mauvaises expériences voire manque de vous faire mourir, il faut abandonner le travail avec lui. C'est que ce n'est pas votre totem ni votre allié. Mieux vaut en essayer un autre. Le datura et la belladone ont la réputation d'être parmi les plus difficiles. Cela n'est pas sans rappeler ce qu'en dit Castaneda dans ses livres : le datura a un côté presque manipulateur, s'insinuant dans votre vie sans en avoir l'air, sans que l'on voie à quel point il prend de la place et se nourrit de notre volonté de pouvoir, de puissance, de notre ambition. Si l'on n'y prend pas garde, le datura nourrit l'Ego plus que l'Âme. Il est « possessif, violent, imprévisible, a un effet délétère sur ses adeptes et confère une puissance superfétatoire ». C'est la dérive de l'Ego : en mettre plein la vue aux autres sans servir à rien... La jusquiame et la mandragore ont la réputation d'être un peu plus 'accessibles'. Néanmoins, j'insiste sur le fait que les expériences agréables ou désagréables, enrichissantes ou appauvrissantes, libératoires ou asservissantes, dépendent avant tout du fait de trouver le bon totem. Si par exemple la jusquiame n'est pas pour vous, elle vous donnera des expériences pires que celles qui découlent du travail avec le datura ou la belladone.

Tabac (*Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, *Nicotiana obtusifolia*):

La culture du tabac est autorisée en France - ce que peu de personnes savent - du moment que vous gardez vos pieds pour votre consommation personnelle. Tapez « cultiver son tabac » sur youtube et vous trouverez tout ce qu'il faut pour vous former ! En plus, vous aurez un tabac sans additifs donc moins nocif pour la santé et vous ferez un beau pied de nez à la dictature mondiale... Comme nous l'avons vu en début de dossier, le tabac et le maïs sont parmi les plantes les plus utilisées pour des offrandes. On ne parle donc plus ici de leur consommation. On donne souvent l'une ou l'autre (ou les deux) de ces plantes à la terre en échange de ce qu'on lui prend (par exemple après avoir cueilli n'importe quel

végétal, on répand un peu de tabac au sol). On en répand également là où il s'est passé une belle chose, un beau rituel, où l'on a trouvé une offrande de la nature, etc.

Sachez que les amérindiens du nord, avec leur fameuse pipe sacrée, ne fumaient pas de tabac mais de l'écorce de saule rouge d'Amérique (en fait du cornouiller sanguin américain *Cornus stolonifera* apparemment), des feuilles de bouillon blanc (molène ; *Verbascum thapsus*), de la busserolle (*Arctostaphylos uva-ursi*), de la lobélie enflée (*Lobelia inflata*) ou d'autres plantes (selon les régions le mélange pouvait évoluer). Le tabac ne poussait à la base qu'en Amérique du Sud. Il s'est ensuite répandu à cause des Européens qui l'y ont récupéré et ont perpétué l'habitude de le fumer jusqu'à des doses toxiques et mortelles, ce que ne faisaient pas les Amérindiens. Le tabac dans les pipes sacrées s'est alors répandu tout simplement car il permettait une combustion plus facile du mélange de plantes traditionnel !

Toutes les variété de tabac, comme vous le savez certainement, sont toxiques et provoquent une forte dépendance quand on les fume en trop grande quantité et sans y mettre d'intention, sans rituel sacré. Leur toxicité est évidemment accrue par les additifs qu'on ajoute à notre époque, mais même sans cela on ne doit pas en fumer autant que les fumeurs modernes le font. Les Amérindiens du Sud fumaient d'ailleurs rarement à l'origine. Ils se servaient à la base du jus de tabac frais ! Ce jus était absorbé par le nez, tête un peu penchée en arrière, grâce à un coquillage qui a un bout fin qu'on rentrait partiellement dans une narine. On induisait ainsi une transe avec une forte ouverture de l'esprit, des chakras supérieurs. Et on ne renouvelait pas l'expérience au point d'en devenir dépendant. L'usage était raisonné.

Il existait également un usage du tabac séché, mais la plupart du temps ce n'était pas non plus en le fumant. On sélectionnait une variété de tabac riche en alcaloïdes (eh oui, il existe bien plus de variétés de tabac que ce que connaissent la plupart des gens ! Les variétés chargées en certains alcaloïdes sont interdites en France) et on en faisait du « rapé » ou « hapé » : une poudre fine, à base de tabac principalement mais pas seulement, que l'on mettait dans un genre de pipe très fine. Cela se fait encore de nos jours. On met une extrémité de la pipe dans une narine et à l'autre bout on met une pincée de poudre. Et le chaman souffle à l'extrémité où il y a la poudre, ce qui la propulse dans le nez de la personne qui veut tester le rapé. Il faut garder la poudre dans le nez le plus longtemps possible pour qu'elle fasse effet. Au bout d'un moment le nez se met à couler, on peut alors se moucher. Il est possible de répéter l'opération quelques fois de suite pour augmenter l'effet. C'est sans danger s'il s'agit d'un vrai rapé et pas d'une contrefaçon. Pour l'anecdote, l'utilisation du rapé est montrée dans le film « La forêt d'émeraude » (John Boorman, 1985). C'est un mélange sacré nettoyant et guérisseur (il purifie l'aura et active le métabolisme de l'organisme pour qu'il élimine ses toxines), qui ouvre en même temps puissamment l'esprit.

D'autres préparations et modes d'administration chamaniques du tabac sont décrits dans « Deux plantes enseignantes, le tabac et l'ayahuasca » de J. Narby et R. Chanchari Pizuri.

De nos jours, la tendance s'inverse et l'usage le plus courant, même en Amérique du Sud, est bien de fumer.

Les totems du tabac et du chanvre sont certainement parmi les plus incompris, mal utilisés et décriés de notre époque... Pourtant les deux peuvent augmenter les capacités médiumniques ou chamaniques. Ils vous aideront à établir un bon contact avec le monde invisible. Le tabac comme le chanvre sont antidépresseurs et relaxants. Le tabac est aussi un bon purifiant des lieux et des personnes. C'est même carrément un guérisseur capable d'aider dans toutes les maladies tellement il purifie (on l'utilise même pour des exorcismes) ! Les Amérindiens soufflent de la fumée de tabac sur les zones malades du corps de leurs patients ou y frottent des petits sachets remplis de tabac qu'ils vont ensuite jeter dans la nature au pied d'un arbre volontaire et capable de transmuter les énergies (demander son avis à l'arbre avant !).

Les amérindiens du sud disent que le tabac expulse toute douleur et permet de voir la réalité (utile par exemple pour déceler la vraie origine d'une maladie, etc). Dans leur culture, les totems du tabac et du jaguar sont liés (de même l'ayahuesca et le jaguar). La consommation du premier pouvant permettre d'acquérir les pouvoirs du deuxième.

Le tabac est une plante du Masculin Sacré. Dans son livre (associé à un jeu de cartes) « L'Oracle du peuple végétal », Arnaud Riou lie à juste titre le tabac à : la guérison, la clarté, la protection, le territoire, le Masculin Sacré (l'âme du Tabac se manifeste à ceux qu'elle choisit sous l'apparence d'un homme brun ; cf « Deux plantes enseignantes, le tabac et l'ayahuesca »), l'accoutumance, la puissance, les rituels, les grands-parents, les ancêtres, l'histoire, la maison, l'emménagement, l'habitat, la terre.

Que les totems du tabac et du maïs soient avec vous !

Et d'autres... (liste non exhaustive)

- Le galanga (*Alpinia galanga* certainement ; peut-être une autre espèce de galanga aussi...), une plante (rhizome) du genre gingembre ; si on la fume c'est psychotrope.

- L'amanite-tue-mouche (*Amanita muscaria*). Ce champignon que tout le monde a déjà vu, rouge à points blancs, n'est pas mortel contrairement à ce qu'en dit la croyance populaire, mais c'est un puissant hallucinogène qui peut en prime mettre à mal votre système digestif. Les peuples de Sibérie, de l'Est de l'Inde et de la Scandinavie savaient néanmoins s'en servir.

- La très à la mode ayahuesca/ayahuasca/yagé, en fait mélange de deux plantes : la liane ayahuasca et la plante chakruna. L'usage en est montré, de manière romancée, dans le film *Blueberry* (Jan Kounen, 2004). On trouve de bons documentaires sur le sujet, gratuitement sur Youtube : « Voyages chamaniques (Envoyé spécial) » sur la chaîne Investigations et enquêtes, « Ayahuesca, d'autres mondes, documentaire Jan Kounen », « Ayahuesca, le serpent et moi »... L'ayahuesca est aussi appelée liane des morts ou Mère ou la liane des âmes. Pourtant, son âme n'est ni mâle ni femelle. On peut la voir en vision

autant sous forme d'hommes que de femmes (ou les deux à la fois) ou sous forme d'animaux comme le jaguar, le boa, le colibri, la chauve-souris et sous bien d'autres formes encore. Elle est considérée, un peu comme le peyotl, comme une Mère pour ses consommateurs et plus largement pour l'humanité entière. Elle est porteuse d'une sagesse archaïque et primordiale, elle parle souvent à ses utilisateurs des premiers âges du monde. Elle donne des informations qui, en temps normal, sont réservées aux mourants. Et elle amène véritablement l'âme à la frontière de la mort. Elle est souvent associée à deux serpents (qui apparaissent parfois enroulés, comme sur le caducée par exemple), même si certains utilisateurs n'en voient parfois qu'un seul durant leur voyage : c'est le Serpent Ayahuesca, une force et une sagesse brute, aussi ancienne que notre monde. L'ayahuesca est un totem de première importance pour notre planète. S'il venait à disparaître, de grandes catastrophes s'en suivraient.

- La chair d'un poisson du Pacifique nommé *Kyphosus fuscus*.
- L'ergot du seigle (*Claviceps purpurea*), un champignon parasite de certaines céréales et grâce auquel on a synthétisé le LSD au vingtième siècle.
- Les champignons *Psilocybe*. Différentes variétés se consomment notamment en Hollande. Ce champignon contient de la DMT, la même molécule que celle du mélange ayahuesca. Néanmoins, les doses doivent être respectées car le psilocybe à forte dose peut provoquer des troubles cardiaques pouvant entraîner la mort. Si les doses sont respectées, on ne craint rien. Au moins une partie de ces variétés serait porteuse du Masculin sacré. Le psylobe amène une énergie virile tout en étant « doux, sûr, sans passion, bénéfique pour ses adeptes ». Et « il procure l'extase » (citation de Castaneda).
- Le San Pedro (*Echinopsis pachanoi*), un autre cactus. Originaire des Andes.
- La racine d'iboga (*Tabernanthe iboga*), un arbuste africain. Voir le livre « Bois sacré » de Vincent Ravalec.
- etc

PROPOSITION DE MELANGES, LISTES

Ces listes sont non-exhaustives.

Plantes de la naissance :

Aulne, églantier, épicéa, sapin, pin sylvestre, sauge, saule, sureau, tilleul.

Plantes des morts :

Myrrhe (résine à brûler), lierre grimpant, cyprès, épicéa, sapin, if, peuplier, aulne, saule, sureau, reine-des-prés.

Ex : en Europe, le saule accompagné de thym et de romarin a été utilisé pour contacter les morts. Le fait qu'on mette du thym servait plus particulièrement à contacter les ancêtres, pas n'importe quels morts. Avec ou sans thym, de toute façon, on brûlait en plus de la sauge, du genévrier ou du cèdre pour se protéger.

Autre exemple de pratiques qui ont eu cours en Europe, en 'magie de campagne' et qui furent sûrement inspirées pour une part de rites celtes (car on a retrouvé, par ex, certaines de ces plantes dans les tombes) : absinthe en fumigation pour ouvrir à la voyance, la divination, la réceptivité au monde des âmes. Tout en protégeant des âmes errantes. + Bouleau pour conduire les âmes vers la lumière + Reine-des-prés pour son rôle général de passeuse d'âme.

Plantes pour les rites de passage en général (passer d'un stade à un autre, laisser l'ancien et accueillir le nouveau, faire une transition) : bardane, if, lierre grimpant, noyer, sureau.

Plantes de la divination : menthe, sauge, fusain, absinthe, armoise, jusquiame noire (ou d'autres totems sombres), pervenche, bruyères et callunes, lierre grimpant, coquelicot et autres pavots, frêne, ortie, noisetier (coudrier), pissenlit, sorbier, sureau, tussilage... ; un peu le bouleau aussi, un peu l'hysope...

Les 7 arbres sacrés des druides : bouleau, chêne, saule, aulne, houx, noisetier, pommier.

Les plantes purifiantes de l'aura et des lieux :

Cèdre (bois et aiguilles), genévrier, sauge (toutes les variétés de 'Salvia'), verveine officinale, basilic, bouleau, thym, armoise, santal, mélisse officinale, eucalyptus, tabac,

menthe, fougère mâle sont des plantes couramment utilisées en chamanisme pour purifier êtres vivants et lieux (en fumigation, en sprays, en huiles essentielles, etc). Ainsi que les résines comme l'encens, le benjoin, la myrrhe.

Myrrhe + cannelle était un mélange apprécié des anciens hébreux apparemment. On en retrouve des mentions dans la Bible.

Si vous voulez tout enlever, tout purifier, faire une remise à zéro totale (et non pas enlever le mauvais et garder le bon) : bouillon blanc + ortie.

Eau lustrale : feuilles de verveine officinale, sommités de thym, sommités ou feuilles de menthe (n'importe quelle sorte) et feuilles de mélisse : 5 grammes de chaque, faire bouillir dans l'eau. Laisser les vapeurs s'évaporer pendant 15 minutes. Les vapeurs purifient le lieu, mais on peut aussi en asperger les participants quand ce n'est plus trop chaud. C'est l'eau bénite des païens ;)

L'eau lustrale est l'eau dont on se sert pour purifier les autels et les lieux de cérémonie avant qu'elle ne démarre. C'est une tradition très ancienne. En Europe, elle remonte au moins à l'époque celtique.

Mais à certaines époques, dans certains départements, on a aussi procédé par d'autres manières que l'eau lustrale. Par exemple en accrochant de la verveine au balai avec lequel on balayait les espaces sacrés ou tout simplement les habitations, on nettoyait ainsi les lieux à tous niveaux. C'était encore plus efficace, paraît-il, si on balayait d'Est en Ouest soit en accompagnant la course du soleil.

Chambres de malade (purifier, aider...) : sauge, romarin, pin, verveine officinale (eucalyptus en plus s'il s'agit d'infection), ortie, thym, lavande (pour apaiser, nettoyer l'émotionnel...), tabac...

Les sprays prêts à l'emploi de la marque Chrysopea : on les trouve sur internet. Celui nommé « Fleur d'encens » est un bon nettoyeur. Faites attention à celui nommé « Leonis grand nettoyeur » car il efface vraiment totalement les mémoires des lieux, il enlève le bon comme le mauvais, c'est la touche 'reset'.

Les plantes du Rêve, d'après la tradition Amérindienne.

Cette 'recette' vient du livre « Les femmes et la pratique spirituelle des rêves » de Connie Cokrell Kaplan. Comme cette pratique est issue d'Amérique du Nord, il est possible que vous ne trouviez pas certaines plantes en France (à l'heure où j'écris, on peut arriver à se fournir en feuilles de buchu par le net, mais la Larrea est impossible à trouver).

Faire un oreiller miniature de ces plantes séchées, à parts égales, et dormir dessus. Cela favorise la venue des rêves et leur souvenir.

« **Armoise** : Celle qu'adorent les Elfes et les Lutins. Elle vous met au diapason des pulsions électromagnétiques des royaumes éthériques.

Absinthe : Elle vous aide à absorber le Prana. Elle ouvre votre troisième œil et vous aide à voyager entre les mondes.

Verveine bleue [rien à voir avec la verveine officinale ; il s'agit ici de *Stachytarpheta jamaicensis*] : La couleur bleue a une influence sur l'hypothalamus et la glande pituitaire, ce qui stimule la créativité et le rêve.

Hysope : La grande protectrice. Elle empêche les cauchemars.

Mandragore : La racine des magiciens. Elle vous donne le pouvoir d'amener dans la réalité matérielle ce que vous avez acquis dans le monde des rêves. Cette « protectrice » vous préserve du mal. Elle vous aide à vous souvenir de vos rêves.

Larrea : Pour désenvoûter. Elle invoque la hiérarchie des esprits de la nature pour que se manifeste leur pouvoir.

Achillée : Grand-mère des herbes. La bien-aimée des sages et anciens chinois et amérindiens. Excellente pour faire des recherches. Elle nous met sur la fréquence des annales akashiques, l'enregistrement énergétique de tout ce qui s'est passé.

Cataire (*Nepeta cataria*) : Elle équilibre le corps électrique et le corps éthérique en soulageant, sur le plan physique, les congestions qui affectent le système nerveux.

Cumin (*Cuminum cyminum*) : Cette plante a le pouvoir de conservation. Elle suscite une belle amitié avec les esprits de la nature.

Feuilles de buchu : Cette plante révèle le futur, et stimule la créativité de l'imagination.

Sel gemme [du sel en très gros grains ; souvent de type 'sel de l'Himalaya' ou du genre] : Formation cristalline naturelle. Il aide à la clarté et facilite les rêves en couleurs. »

Un mélange purifiant, au niveau physique comme aux niveaux subtils, pour nettoyer les êtres vivants comme les lieux :

(source *Sandrine Stella Giordanengo* ; découverte un très beau reportage à voir sur inrees.com, seulement pour les abonnés mais c'est un abonnement qui vaut le coup ! le mélange peut s'acheter en la contactant grâce au site parfums-sama)

NB : vous pouvez utiliser les huiles essentielles de ces végétaux ou des hydrolats, ou même un mélange de teinture-mères ou de tisanes... Il y a plusieurs manières de bien faire (attention à la conservation des mélanges ; les huiles essentielles se conservent bien mais

un mélange d'hydrolats ou d'infusions, par exemple, devra être stabilisé avec de l'alcool ou du vinaigre !). On pourrait aussi faire un mélange de ces plantes séchées que l'on brûlerait...

L'huile essentielle de **Buplèvre ligneux** (*Bupleurum fruticosum*) est détoxifiante au niveau physique, positivante au niveau psychisme. Extrêmement purifiante de manière générale, elle permet de nettoyer les anciennes mémoires.

L'huile ess de **Pin sylvestre**.

La **Sauge officinale**. (ça marcherait avec d'autres types de sauge). Attention, huile ess potentiellement dangereuse. Cf les explications plus détaillées sur la sauge.

Le **Laurier noble**.

Le **Cèdre de l'Atlas**.

Le parfum profond du **Vétiver**, riche et sensuel est une panacée contre le stress et les tensions quotidiennes. C'est une huile qui favorise l'enracinement, elle relie le cœur aux cycles rythmiques sacrés de la Nature. Elle est très appréciée pour ces vertus réconfortantes, sécurisantes, nourrissantes et reconnue pour favoriser la joie. Dans son état naturel, le vétiver se développe sur un réseau racinaire profond et fort. Son huile essentielle est connue comme lien à la terre. Il donne aux gens du courage et les aide à réaliser leurs rêves.

Le **benjoin** : son odeur sucrée, balsamique et vanillée calme et ressource l'esprit. Le benjoin a été très utilisé par les anciennes civilisations notamment égyptiennes lors des embaumements, dans des rituels religieux pour ses vertus sur l'émotionnel, la paix intérieure, la connexion avec les dieux et son pouvoir désinfectant. Il assainit et purifie l'air ambiant.

L'huile essentielle de **Cypriol** (*Nagarmotha ; Cyperus scariosus*) est un assainisseur d'air courant dans certaines régions d'Asie. Elle est digestive, décongestionnante. C'est aussi un apaisant psychique favorable entre autres à la méditation. Elle aiderait aussi à calmer la frustration en amour. De là vient peut-être la tradition qui dit qu'appliquer cette huile sur son front assure le succès en amour ? Le problème est que cette tradition a été détournée et l'huile ess de cypriol est parfois utilisée dans des rituels de magie noire pour contrôler l'esprit des gens (amoureux, patrons, etc) et les plier à la volonté du mage qui officie. Néanmoins, aucune plante n'est maléfique en soi. Donc n'ayez pas peur de l'utiliser pour purifier.

La **Cannelle de Ceylan** (*Cinnamomum verum*) est une des plus anciennes épices connues de l'homme. C'est une huile ess sacrée reconnue pour ses propriétés médicinales. Entre autres antiseptique.

L'Ylang Ylang (*Cananga odorata*), dont le nom signifie fleur des fleurs, a un parfum puissant et voluptueux. L'huile ess éveille les sens, apaise les colères et apporte de la douceur de vivre. C'est un puissant stimulant qui booste les organismes fatigués. Par ses

effets régulateurs du rythme cardiaque, l'Ylang Ylang aide aussi à calmer les crises d'angoisse et les stress excessifs. Il peut également entrer dans la préparation de mélanges aphrodisiaques (passion, amour, sensualité).

Le **Petit Grain Bigaradier** est un puissant rééquilibrant nerveux, son odeur vivifiante et citronnée apporte détente, légèreté et harmonie.

L'odeur douce et calmante du **Linaloe baies** est un véritable plaisir et elle est appréciée pour ses effets apaisants et équilibrants sur le système nerveux. Aussi très efficace comme relaxant et anti-stress.

L'Amyris suggère l'idée d'amour, elle aide à vous aimer vous-même, elle apaise et nourrit le cœur. Cette huile procure bien-être et favorise un climat de relaxation.

L'Armoise (*Artemisia vulgaris*) fut ainsi nommée d'après la déesse Artémis, déesse lunaire, sœur de l'Apollon solaire. Elle est connue pour accroître les pouvoirs psychiques et médiumniques.

Liste des propriétés des plantes d'après Ted Andrews dans « Le langage secret des animaux ».

Basilic : intégration, discipline et force du dragon

Bégonia : équilibre, psychisme

Bouton d'or : estime de soi, valeur personnelle, pouvoir des mots

Cactus : manifestation de la richesse et de la beauté

Dahlia : développement suprême, estime de soi et dignité

Gardénia : pureté d'action et d'objectif, aide émotionnelle

Géranium : bonheur, guérison, et joie restaurée

Glaïeul : réceptivité à la volonté divine

Gypsophile/brouillard vivace/souffle de bébé : modestie, beauté discrète

Hibiscus : féminité, sexualité et chaleur, nouvelle création

Iris : inspiration supérieure, pureté mentale

Jacinthe : victoire sur la peine, gentillesse, beauté intérieure

Jonquille : pouvoir de la beauté intérieure, clarté de pensée

Lavande : magie, amour, protection, guérison et vision

Lis : naissance, esprit pieux et humilité

Liseron/belle-de-jour : effondrement de l'ancien, spontanéité

Muflier/gueule-de-loup : force de la volonté, expression créatrice, clairsentience

Œillet : amour profond, guérison, amour de soi

Pâquerette/marguerite : conscience accrue, créativité, force intérieure

Romarin : pouvoir, clarté de pensée, sensibilité

Rose : amour, force par le silence, passion

Souci (calendula) : fidélité, longévité, sacrifice par amour

Tournesol : opportunités, réalisation de soi, bonheur,

Trèfle : chance, amour et fidélité, bonté

Violette : modestie, accomplissement, sensibilité psychique

Propriétés/symbolisme des plantes d'après Siolo Thompson dans « L'Oracle des Simples ».

Camomille (*Matricaria chamomilla* = *Chamaemelum nobile* = *Anthemis nobilis*) : apaiser, calmer, compromis, désamorcer (en quelques sortes l'inverse et complément du cornouiller)

Menthe (*Mentha*) : guérir, stimuler

Genévrier (*Juniperus communis*) : purifier, revigorer, lucidité, prise de décision rapide

Sauge (*Salvia officinalis*) : purifier, bannir les mauvaises/anciennes énergies

Absinthe (*Artemisia absinthium*) : prudence, mesure, lucidité, aptitude à 'voir à travers', stimuler, protéger

Lavande (*Lavandula angustifolia* ??? une lavande qu'on trouve en Amérique) : détendre purifier

Actée à grappe (*Actaea racemosa*) : repousser, rejeter, en finir, couper pour passer à autre chose

Ail des ours (*Allium ursinum*) : servir, se rendre utile

Airelle à feuilles ovées (*Vaccinium ovalifolium*) : débrouillardise, transformer l'adversité en opportunités, s'épanouir malgré un contexte défavorable, passer au-dessus des obstacles, tirer le maximum de ce qu'on a, stratégie, patience.

Alchémille (*Alchemilla vulgaris*) : magie de nos profondeurs, création/créativité, féminité, yin

Aubépine (*Crataegus monogyna*) : sacré, seuil de l'Invisible, porte, rituels, ce qui est sacré pour vous dans votre vie, créer un espace sacré...

Bardane (*Arctium lappa*) : ténacité

Bourrache (*Borago officinalis*) : courage, exaltation, revigorer, affronter un stress

Busserole (*Arctostaphylos uva-ursi*) : force (par assurance intérieure, maîtrise de soi ; comme la Force du Tarot de Marseille)

Calendula aussi appelé Souci (*Calendula officinalis*) : illuminer, lumière, solaire, apaiser, guérir, grâce

Criste marine (*Crithmum maritimum*) : aventure, aller vers la nouveauté

Chicorée (*Chicorium intybus*) : soutien, contribution, aide

Cornouiller (*Cornus florida*) : défendre, combattre, action, confrontation, vigilance (en quelques sortes l'inverse de la camomille)

Digitale (*Digitalis purpurea*) : connexion (à soi, aux autres, etc), relation

Erythrone d'Amérique (*Erythronium americanum*) : patience

Fougère (*Athyrium filix-femina*) : croissance, changements (mort symbolique)

Fraisier des bois (*Fragaria vesca*) : plaisir

Guimauve (*Althaea officinalis*) : adversité, prendre soin de soi pour pouvoir l'affronter

Hémérocalle (*Hemerocallis lilioasphodelus*) : éphémère, temporaire

Lupin indigo (*Baptisia tinctoria*) : valoriser

Massette (roseau, *Typha latifolia*) : construire, fondations, plan pour l'avenir

Millepertuis (*Hypericum perforatum*) : stabiliser

Monotrope uniflore (*Monotropa uniflora*) : mystère, ce qui est caché, profond

Morille (*Morchella esculenta*) : régénérer

Ortie (*Urtica dioica*) : tribulation

Palommier (*Gaultheria shallon*) : maîtriser avec équilibre

Pavot de Californie (*Eschscholzia californica*) : rêve, états de conscience modifiée, imagination, illusion

Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) : préserver, retenir, mener à terme

Pissenlit (*Taraxacum officinale*) : humilité (ni orgueil, ni dévalorisation)

Plantain (*Plantago major*) : enrichir, nourrir, être nourri

Ronce de Californie (*Rubus ursinus*) : s'adapter, prospérer

Rose trémière (en fait de la famille des mauves ; *Alcea rosea*) : abondance

Rosier arctique (*Rosa acicularis*) : clarté

Sorbier (*Sorbus aucuparia*) : protection, vigilance

Sureau (*Sambucus nigra*) : rituel

Trèfle (*Trifolium pratense*) : prendre soin, encouragement, gentillesse, douceur, harmonie, union

Violette (*Viola odorata*) : attirer

BIBLIOGRAPHIE

Tout ce qui se trouve dans ce dossier n'est pas issu de livres (loin de là...), il y a des informations issues d'enseignements oraux. Néanmoins, certains ouvrages peuvent être intéressants pour approfondir ou compléter ce qui a été dit ici :

Pour compléter ce dossier, « L'oracle du peuple végétal » d'Arnaud Riou sera une suite parfaite ! ;)

Autres :

- « L'herbier secret du druide » Dr en pharmacie Pascal Lamour.
- « Chamanisme celtique, ces arbres nos maîtres » Gilles Wurtz.
- « Cannabis médical, du chanvre indien aux cannabinoïdes de synthèse » Michka.
- « Plantes des dieux, des démons et des hommes » Jacques Fleurentin.
- « Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach. Initiation, perfectionnement » Mechthild Scheffer.
- « Encens : usages, effets, rituels » Susanne Berk.
- « Magie du nord » Nigel Pennick.
- « Le chamanisme » Audrey Mouge, Stéphane Alix (ne parle pas que de plantes mais aussi de la transe, etc).
- Si vous souhaitez avoir un aperçu de la manière dont les sociétés amérindiennes utilisent les plantes en chamanisme de manière traditionnelle : « Chamane, les enseignements d'une vie chamanique » de Geraldine Correia, et pourquoi pas le très célèbre « L'herbe du diable et la petite fumée » de Castaneda ? Dans le premier vous verrez plusieurs plantes qu'elles soient enthéogènes ou non. Dans le deuxième, c'est un témoignage sur quelques plantes enthéogènes seulement. Les deux se complètent mais ne sont que des récits, des enquêtes, des témoignages. Pas de recette toute faite, dans aucun de ces bouquins. Et aussi : « Deux plantes enseignantes, le tabac et l'ayahuasca » de J. Narby et R. Chanchari Pizuri ; et « Plantes et chamanisme, conversations autour de l'ayahuasca et de l'iboga » de J. Kounen, J. Narby et V. Ravalec.

Et je ne peux que vous recommander très chaudement le best-seller « La vie secrète des arbres » de Peter Wohlleben. Quand vous le lirez, vous saurez pourquoi c'est devenu un best-seller !

Pour vous mettre à la phytothérapie : « Se soigner par les plantes » Dr Gilles Corjon, « La phytothérapie » Dr Jean Valnet, « Encyclopédie des plantes médicinales » T. Cecchini, « Alcools médicinaux et magiques » Maïté Molla-Petot et Quentin Lucchi, « Potions magiques de médecins oubliés » Dr Jacques Labescat. + un site altheaprovence.com

Pour les huiles essentielles (aromathérapie) : « Ma bible des huiles essentielles » Dr en Pharmacie Danièle Festy.

Maïté Molla-Petot
