

Une vie avec les totems : la suite !

Maïté Molla-Petot

Tous droits réservés.
maitemollapetot.com

Avant d'entrer dans le vif du sujet : l'avertissement habituel. Vous le connaissez, il apparaît dans de nombreux livres et sert à protéger auteurs et éventuelles maisons d'édition.

Ne substituez aucun conseil de ce livre 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'emploi du produit suspecté et d'aller consulter un médecin ou un vétérinaire.

Sommaire :

Abalone
Acacia
Acajou du Bénin
Aconit
Acore Odorant (Jonc dorant)
Agate
Agripaume
Ail
Alligator
Alpaga
Aluminium
Amarante
Amazone
Ananas
Ancolie
Aneth
Anis Vert
Anis Étoilé (Badianier de Chine)
Apophyllite
Ara
Ashwagandha (Withania)
Aster
Aunée
Aventurine
Bambou
Baobab
Belladone
Béluga (Bélouga)
Benoite
Bergamote
Blaireau
Bocote
Bouillon Blanc (= Molène)
Bourrache
Bryone
Cacaotier
Cacatoès Noir
Caladium
Calcite
Calla des marais
Carvi
Cataire
Centella asiatica
Chameau
Chamois
Charbon
Charoïte
Chèvre des Montagnes (Oreamnos americanus)
Chien de Prairie

Choucas
Chrysocolle
Cigale
Ciguë
Concombre
Crabe
Crocodile
Cyprès
Danburite
Datura
Démouille
Digitale
Dragon
Dromadaire
Dugong
Dumortière
Ébénier (ébène)
Écrevisse
Écureuil terrestre
Éland
Éléphant de mer
Étain
Euphrase
Fenouil
Fenugrec
Fragon petit-houx
Frangipanier
Furet
Gardenia
Gila Monster (Monstre de Gila)
Ginkgo
Gomphrena
Gotu kola
Grenadier
Griffon
Grue
Guanaco
Guépard
Gui
Guimauve
Hamamélis
Hellébore
Hématite
Hérisson
Hippocampe
Hippopotame
Houblon
Huppe
Hyacinthe (plante ; =Jacinthe)
Hyacinthe (pierre)

Igname
Indicator indicator
Iris
Iroko
Isard (Chamois des Pyrénées)
Jais
Joubarbe
Laitue vireuse
Lama
Lamantin
Lentisque Pistachier (= Mastic)
Libellule
Libérite (Vulcanite)
Lierre
Lilas
Lion, Lionne
Lobélie
Loriquet Arc-En-Ciel
Lotus
Lys Calla
Magnétite
Magnolia
Manchot
Mandragore
Mante
Mauve
Mélisse officinale
Millepertuis
Moldavite
Molène
Monarde
Morelle Noire
Morse
Mouffette
Muscade
Myosotis
Nacre
Nénuphar
Nerprun
Nymphaea
Œil de Tigre
Oiseau-Tonnerre
Origan
Ormeau
Ortie
Otarie
Pachira
Panda
Panda roux
Pâquerette

Passiflore
Péridot
Perruche de Bourke
Perruche Moineau
Persil
Phénix
Phoque
Pierre Ponce
Pieuvre
Pintade
Pissenlit
Pitohui Châtain
Pois de senteur
Potentille rampante
Putois
Pyrite
Quartz Tourmaline
Quetzal
Quinquina
Réglisse
Renard
Requin
Rhinocéros
Rosier des Cherokees
Rue officinale
Safran
Santal Blanc
Sardoine
Sarriette
Scorpion
Sel
Sélénite
Septaria
Shatavari (*Asparagus racemosus*)
Simorgh
Sodalite
Solidage
Spermophile
Spinelle
Sugilite
Telagon
Titanite (= Sphène)
Tomate
Topaze
Toucan
Toui Céleste
Tussilage
Ulexite
Valériane
Vanille

Verveine Officinale (*Verbena officinalis*)
Verveine Odorante (*Aloysia triphylla* ou *Lippia citriodora*)
Vétiver
Vigogne
Vivianite
Vulcanite (voir « Libérite »)
Ylang-ylang
Yucca
Zircon
Ziricote

Ce fichier a pour but de compléter mon livre « Une vie avec les totems : animaux, végétaux, minéraux » paru aux éditions Edilivre en 2024.

Afin que vous compreniez la démarche, laissez-moi vous résumer l'histoire : je baigne depuis des années dans le chamanisme. Je suis tombée dans la marmite de manière totalement inattendue grâce à un ami (Christophe S.) qui s'était lui-même lancé dans l'aventure un an avant moi et qui n'a pas eu de mal à me convaincre de tester le voyage chamanique. Ce premier essai, qui ne devait être qu'une découverte sans conséquences extraordinaires a en fait changé toute ma vie, qui était pourtant déjà bien « perchée ». Comme si j'avais besoin d'en rajouter ! Quand les Esprits Guides arrivent enfin à enclencher le dialogue avec l'humain sur lequel ils veillent (ce qu'ils cherchent à faire avec chaque être humain sur Terre, mais beaucoup restent sourds...), ils ne le lâchent plus ! A moins, bien sûr, que ledit humain ne veuille pas poursuivre sa collaboration avec ses Guides plus longtemps. Mais qui ferait cela ? Si on vous donnait une ligne directe avec vos totems, vos anges ou même le Doyen Divin de cet Univers en Personne – peu importe comment on Le nomme – qui penserait sérieusement à raccrocher ? C'est qu'ils ont des arguments là-haut, en plus ! L'ami par lequel j'ai découvert le chamanisme a d'ailleurs lui-même tout plaqué très peu de temps après, pour devenir officiellement chaman. Ce qui lui a très bien réussi à tous les niveaux.

Donc, il y a un peu moins de 10 ans (j'écris cela en 2024), me voici lancée. Et que ce soit en France ou ailleurs, j'apprends, je découvre, je m'émerveille, je me plais à suivre plusieurs enseignants, j'entame un périple sans fin que je vis comme un jeu. Enfant Intérieur lancé à fond dans les voyages intérieurs comme extérieurs, les stages, les ateliers, ou tout simplement les soirées marquantes autour d'un repas et d'un bon feu, où l'on apprend plus en 5 heures qu'habituellement en un séminaire. Et, pendant tout ce temps, éparpillés au milieu de mes notes sur tous les sujets possibles et imaginables qui défilent, une oreille de Loup, une plume discrète de Corbeau, une branche de Cerisier, le parfum d'une Rose, l'éclat d'un Cristal : je garde des enseignements donnés de manière éparse sur des animaux totems, des végétaux totems et des minéraux totems. Dont beaucoup de choses inédites ! Et je me dis qu'un jour, il serait profitable à mes lecteurs ou mes stagiaires (car je commence à transmettre moi aussi) de pouvoir lire tout ceci. D'ailleurs, parfois, certains amis ou élèves me demandent si je ne rédigerais pas un jour un ouvrage sur les totems.

C'est ainsi que nous arrivons début 2022. Énième demande innocente d'un ami (Karl G.) alors que nous profitons d'une randonnée. Je me dis que, là, il va vraiment falloir que je m'y colle, que ça ne peut plus attendre. Et je m'y mets ! Je rédige pendant tout 2022 le livre « Une vie avec les totems : animaux, végétaux, minéraux » qui, après bien des déboires essentiellement dus à la crise économique sévère qui frappe la France dès 2023, paraît enfin en 2024.

Mais je sais pertinemment, dès la rédaction de l'ouvrage en 2022, que je n'ai pas fini d'en apprendre sur les totems et que l'on pourrait donc multiplier les tomes à l'infini jusqu'à la fin de ma vie terrestre. La question se pose : comment faire après la parution de « Une vie avec les totems » pour continuer d'informer les lecteurs sur tous les totems qui se rajouteront ? Plusieurs solutions s'offrent à moi. Je choisis la plus simple pour moi (qui n'aurai pas à gérer encore plus de livres, plus d'éditions) comme pour mes lecteurs (qui n'auront pas à payer davantage) : je choisis de livrer tout ce que j'aurai à dire sur les totems à partir de 2023 dans un fichier informatique gratuit, qui s'étoffera au fil du temps. Les lecteurs intéressés n'auront donc qu'à revenir régulièrement sur mon site internet et à voir si le fichier en est à une version plus complète ou pas encore. Ils découvriront des nouveautés au fil du temps sans que personne ne se soit compliqué la vie. Et c'est ce fameux fichier que vous lisez actuellement !

Cela dit, je dois vous prévenir que vous ne trouverez ici aucun des chapitres d'explication qui

figurent dans le livre édité « Une vie avec les totems », que vous pouvez commander sur internet (éditions Edilivre, ou sites comme Amazon, Fnac, etc) ou chez un libraire de votre coin (espèce en voie d'extinction malheureusement). Ce que vous lirez dans le présent fichier ne vous servira vraiment que si vous savez ce que sont les totems, d'où ils viennent, à quoi ils servent, comment les trouver, ce que l'on peut leur demander, etc : informations données, justement, dans « Une vie avec les totems : animaux, végétaux, minéraux ». Procurez-vous donc ce livre, dont les droits d'auteur sont reversés à la protection animale, et ce fichier gratuit ainsi que ces versions futures vous sera alors très utile !

Nous allons donc, sans plus d'explications (puisqu'elles figurent toutes dans le livre édité), plonger dans d'autres totems classés par ordre alphabétique.

Abalone

Voir à « Ormeau ».

Acacia

Le nom prête en fait à confusion car il désigne, dans le langage commun, deux genres de végétaux totalement différents.

Le terme « acacia » peut désigner le robinier, de nom latin *Robinia pseudoacacia*. Ou, au contraire, les acacias véritables, c'est-à-dire les variétés appartenant au nom latin *Acacia*, que l'on nomme acacias, mimosas, tamarins et par d'autres noms encore (c'est une grande famille). Par exemple, *Acacia senegal* est celui, dans cette grande famille, qui donne la gomme arabique. *Acacia arabica* donne aussi une gomme mais de moins bonne qualité. Beaucoup d'acacias véritables sont pourvus d'épines. Certaines histoires racontent, sans que l'on puisse le vérifier, que la couronne de Jésus était issue d'un acacia du genre *Acacia*, donc certaines personnes se servent du totem de l'*Acacia* pour rencontrer les énergies christiques. A la base, on rencontre des Acacias en Asie, en Afrique, en Amérique, en Australie...

Le robinier, quant à lui, est originaire d'Amérique du Nord. Il a été importé il y a quelques siècles dans le reste du monde. C'est lui qui donne le « miel d'acacia ». Il possède aussi des épines. Certains s'en servent donc quand même pour rencontrer les énergies christiques bien qu'il soit très improbable que ce soit cet « acacia » qui ait croisé Jésus. Mais ça marche quand même, c'est symbolique ! Et puis, Dieu est en toute chose de toute façon. Le Robinier est un totem qui apporte une grande vitalité, qui symbolise la Vie elle-même. D'ailleurs, le robinier est une espèce pionnière, qui pousse en premier même là où il n'y a aucune végétation, et qui se développe très vite. Elle est donc utilisée pour lutter contre la désertification. C'est pour cela que, sans surprise, elle va représenter la vie, la croissance, la vitalité, la santé, la guérison, etc.

Les bois des robiniers et acacias sont souvent très durs, imputrescibles : donc tous ces totems parlent d'immortalité, de longévité. Et, une fois de plus, de santé, de vigueur, de force, d'énergie vitale. Ce sont des arbres pouvant pousser en climat sec voire aride. C'est aussi pour cela qu'il apporte force, ténacité, courage, endurance, indépendance.

Par leurs épines, le totem du Robinier comme celui de l'*Acacia* parlent de se défendre, de résister, de poser des limites, de se faire respecter, etc. Ou encore, de ne pas se laisser envahir, de ne laisser

passer que ce que l'on veut et qui on veut, de ne pas « faire éponge » comme on dit en langage courant. D'ailleurs, certaines tribus d'Amérique ont fait par le passé des arcs en bois d'acacias (apparemment, plutôt les acacias véritables que le robinier) et ont équipé les flèches des épines de ces mêmes arbres. Les fleurs d'acacias représentaient pour eux l'amour platonique (ou la déclaration d'amour, avant que les choses sérieuses commencent) et l'élégance.

Acacia et Robinier sont des totems solaires, associés à des divinités telles que Râ, Ishtar, Astarté, Krishna, etc. Ils sont très yang, ils parlent du Masculin Sacré. On les associe en général à l'Air ou Feu. En Asie, c'est avec les acacias véritables que l'on entretient les feux sacrés. Ces totems éloignent aussi toute négativité (mauvais esprits, magie noire, énergie négatives de votre collègue de bureau ou de votre belle-mère qui vous en veut, etc). La gomme de certains acacias peut aussi servir d'encens. Acacia et Robinier sont des totems sacrés par excellence, divins, même si en fait toute la Création est sacrée.

Les Acacias véritables sont aussi en rapport avec l'amitié, l'argent, la prospérité, l'initiation (ésotérisme, rites, travaux occultes...), les mystères, la connaissance, la pureté, l'innocence, la transmutation, les voyages, la maîtrise et les sources d'apprentissage (sagesse intérieure, maîtres extérieurs).

Acajou du Bénin

Khaya grandifoliola est en quelque sorte l'opposé et complément de l'iroko, que vous découvrirez plus loin dans ce fichier. L'acajou est l'arbre de la vie alors que l'iroko est l'arbre des morts.

L'acajou du Bénin est un arbre à croissance continue et qui aide à lutter contre le paludisme, comme le quinquina que vous découvrirez également dans ce fichier : ces deux totems ont de nombreux points communs. Ce sont donc des vecteurs de vie, d'énergie vitale, de force, de santé, de croissance. Guérir et conseiller les malades, accompagner les convalescents et tenir la mort à distance fait partie de leurs attributions. Ce qui ne veut pas dire qu'ils soient « bons » face à un Iroko (voir ce mot) « méchant » car la mort, pour les vaudouisants du Bénin comme pour toute culture chamanique, fait pleinement partie de la vie : elle n'est que le passage à une autre forme de vie. Mais tant que ce moment de transition n'est pas venu, il est clair que les totems comme l'Acajou du Bénin sont les bienvenus !

Aconit

Ce groupe de plantes répondant au nom scientifique latin Aconitum forme ce que l'on appelle un totem sombre (ce qui ne veut en aucun cas dire « maléfique »). Le totem de l'Aconit est réputé chasser les démons et les loups-garous, les mauvaises sorcières, etc. Mais il peut aussi, selon certains, servir à faire de la magie noire (surtout à empoisonner, quand on utilise la plante physiquement, ce qui s'est pratiqué au moins jusqu'au Moyen Âge). C'est au choix...

L'Aconit peut également appeler Hécate (voir aussi à « Morelle Noire ») et d'autres divinités qui font en général peur aux ignorants bien qu'elles ne soient pas néfastes. En fait, le rôle parfois bon parfois mauvais de l'Aconit, comme pour beaucoup de totems sombres, tient au fait que c'est un poison à « forte » dose (en fait il faut peu d'aconit pour tuer un humain adulte) et une substance induisant la transe à faible dose. C'est donc un énthéogène. Si vous avez lu « Une vie avec les totems », vous savez ce que ce terme signifie et à quel point ces plantes et totems sont

indispensables à l'humanité.

Certains totems sombres ont aussi parfois servi à rendre la justice en tuant des gens coupables de crimes (massacres, agressions sexuelles, etc). Donc, à la base les peuples premiers Européens en ont fait – du moins dans la théorie – un usage qu'ils jugeait bon, d'après leurs valeurs. Mais bien sûr, savoir que cette plante pouvait être utilisée par n'importe qui pouvait également rendre nerveux... Et puis, la Mort et la Nuit ont toujours effrayé une partie des foules !

Je le répète : **ATTENTION**, l'aconit est un poison donc elle ne figure pas dans ce fichier pour que vous la testiez physiquement. Je ne vous invite qu'à communiquer avec l'Esprit, avec le totem de l'Aconit, par voyage chamanique, méditation ou tout moyen que vous maîtriserez.

Acore Odorant (Jonc dorant)

Son nom latin est *Acorus calamus*. On l'appelle aussi roseau aromatique, acore vrai, etc.

Ce végétal totem représente l'abondance en tout domaine, la maîtrise (en tout domaine également mais plus particulièrement la maîtrise des émotions, des sentiments), la force, la chance, la protection, la guérison. Il permet de faire émerger des idées, donne de l'inspiration. Il peut également ramener de l'inconscient une information ce que l'on veut, mais il est évident que c'est là une capacité à manier avec délicatesse ! D'autant plus qu'il est collecté à l'inconscient personnel de chaque individu mais aussi à l'inconscient collectif : ce que vous en remontrerez vous appartient-il vraiment ? C'est une question légitime.

Les traditions de type Candomblé ou Santeria mettent l'acore odorant en relation avec des orishas (esprits, divinités) comme Oshun, Oshossi, ou encore la Mami Wata africaine.

Agate

Il s'agit d'une pierre. D'une variété de calcédoine. Nous avons parlé du totem de la Calcédoine dans « Une vie avec les totems ».

Je dirai simplement ici, pour compléter, que l'Agate a comme particularité parmi les Calcédoines de faire comprendre le sens derrière les choses, d'aider à rester calme et serein face à ces découvertes, ou face aux sollicitudes et aux bouleversements en général. C'est un totem de détachement et d'acuité, de stabilité et de recueillement. Maturité, sens des réalités et aisance à négocier tous les virages de la vie font partie de ses enseignements. Le côté calmant, apaisant, des agates, et leur énergie tout en douceur en font des pierres très utilisées en lithothérapie même chez les très jeunes enfants, les bébés. C'est une pierre de simplicité, de gratitude, d'humilité, d'accessibilité.

Bien sûr, afin d'apporter des nuances ou des compléments à ces généralités, il est ensuite possible de creuser la question en fonction des types d'agates : par exemple porter une agate rose ou appeler à l'aide le totem de l'Agate Rose pour des problèmes rejaillissant plus particulièrement sur le chakra du cœur, Agate Rouge pour encore plus de stabilité, d'ancrage et/ou de lien avec la Terre-Mère, etc.

On détermine également des propriétés de certaines agates en fonction des dessins que les lignes font à la surface. Par exemple, si une forme vague d'utérus se forme, on parle « d'agate à signature d'utérus » et cette pierre aidera dans tous les troubles utérins, protégera la grossesse, aidera à

l'accouchement, etc. Si on y décèle une forme d'estomac, ce sera une « agate à signature d'estomac », bénéfique pour tous les troubles...de l'estomac ! C'est bien, vous suivez, vous êtes attentif. Continuez ainsi ! Donc, elle sera bénéfique à cet organe mais aussi pour tous les troubles relevant du méridien de l'Estomac en Médecine Chinoise. Etc.

Sachez que, même sans une signature spécifique d'utérus, l'Agate est une protectrice des femmes enceintes, de la grossesse, des bébés pas encore nés (idem pour les animaux bien sûr, ou même pour préserver les graines des plantes). L'Agate apporte également harmonie, relations sociales, amitié, amour, réussite et chance.

Attention, les agates fuchsia, vert pétant, bleu pétant, etc sont en fait teintées artificiellement et sont donc à éviter ! Les agates ne peuvent pas être de toutes les couleurs imaginables. Renseignez-vous bien !

Cas particulier de l'Agate Mousse ou Agate Arbre : c'est la même chose. Il s'agit d'agates dans lesquelles certains minéraux tracent, lors de la formation, des lignes vertes faisant penser à de la végétation. Mais ce phénomène est bien 100% minéral. Il ne s'agit pas de végétaux. Ces Agates sont utiles quand un besoin se fait sentir d'augmenter d'avantage l'ancrage, la stabilité. Elles invitent aussi aux relations familiales saines. Elles permettent de découvrir sa propre nature, de partir à la recherche de soi, d'assouvir un besoin de liberté, de respirer (sens propre et figuré). Elles parlent de renouvellement, de cycle de vie, de libération spirituelle. Les pressions et les charges inutiles s'allègent. Elles renforcent l'estime de soi, rendent conscient, développent Communication et vivacité d'esprit.

Et bien sûr, elle permettent la symbiose avec la nature et plus largement avec le monde entier, avec tout le cercle des vivants. Elles peuvent protéger dans des métiers au contact de la nature, ou dans l'humanitaire. Et, au niveau physique : elle parlent plus précisément d'une bonne santé de la lymphe, des tissus, des voies respiratoires, de la bonne répartition de la chaleur et de l'énergie vitale. La glycémie qui s'équilibre. Et on favorise une bonne santé des méridiens Rate-Pancréas et/ou Rein et/ou Poumon.

Agripaume

Ce totem végétal permet de garder de la jeunesse à tout niveau, de ne pas se scléroser, d'éviter la morosité et la dépression. Il purifie également les lieux, en fumigation ou par tout autre moyen de votre choix.

L'Agripaume permet de surmonter toute difficulté, de s'adapter à toute situation même extrême, de trouver des solutions ou au moins de garder le moral même dans les pires moments. Elle apporte de la résistance à tout niveau.

C'est aussi une protectrice, en particulier pour les femmes enceintes, les jeunes mères et les enfants.

Ail

Cette plante repousse les maléfices et énergies négatives en tous genres. C'est une protectrice et nettoyeuse générale. Elle est liée aux énergies de la planète Mars et de l'astre solaire. Elle équilibre le côté Guerrier Intérieur. Elle peut même repousser des personnes bien physiques, pas que des

esprits ou des énergies.

Certains chamans vont jusqu'à utiliser l'ail pendant des rituels visant à purifier les lignées familiales ou le karma. Avec l'Ail, plus jamais un ancêtre malveillant n'osera vous enquiquiner...

Elle incite également les gens un peu trop « tièdes » à l'engagement. Elle forge le caractère, apporte courage, détermination, force intérieure, authenticité, vigueur (y compris vigueur sexuelle mais pas seulement).

En magie campagnarde, on suspend parfois encore une tête d'ail à un carrefour comme offrande à la déesse Hécate.

Alligator

Voir « Crocodile » plus loin dans ce fichier.

Alpaga

Voir à « Chameau » car toute la famille des Camélidés y est développée.

Aluminium

Et oui, si l'on peut être du totem de l'Or, du Cristal de Roche ou de l'Améthyste, cela signifie que l'on peut être du totem de n'importe quel minéral. Par exemple, l'Aluminium.

Il n'a pas forcément bonne réputation car beaucoup de gens savent maintenant que l'aluminium sert à empoisonner les masses, dans les vaccins ou les chemtrails notamment. Mais ce n'est pas parce qu'il peut être toxique qu'il n'est pas un totem, ou qu'il est maléfique. Vous pouvez bien avoir en totem un animal ou un végétal vénéneux. Ce n'est pas dérangeant ni « mauvais ». Nous ne devons pas juger la nature à travers nos croyances humaines. La nature est la nature. Et tout ce qui s'y trouve a sa raison d'être. Et ce n'est pas parce que l'être humain fait un mauvais usage de certaines choses que ces choses sont néfastes. Après tout, l'humain fait aussi un bien mauvais usage de l'or, des diamants et de tout ce qui le rend « riche ».

L'Aluminium est un totem bien utile car vecteur de souplesse, d'adaptabilité et de tolérance à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental, spirituel. Il favorise aussi les voyages, que ce soit de « vrais » voyages à travers le monde (ou de plus courts trajets) ou des voyages chamaniques, des sorties hors du corps, etc. Et il protège pendant ces voyages. Il est très utile à tout ce qui est équilibre du mental et du spirituel.

Amarante

Il s'agit d'une plante nourricière qui est en fait un équivalent du totem du Jaguar Noir (voir le livre « Une vie avec les totems » aux éditions Edilivre). L'Amarante (toutes les plantes de nom latin *Amaranthus*) représente la nuit, la mort et possède un aspect guerrier autant qu'un aspect nourricier (point commun qu'elle partage avec les Céréales totems ; voir également le livre).

L'Amarante a toujours été - chez les Toltèques, les Incas ou les Aztèques par exemple - un totem assez ambivalent : il représente des choses dont les gens ont peur donc certaines personnes ont peur de ce totem. Et d'autres non. Et vous, que pensez-vous de la nuit ? De la mort, des choses qui doivent s'achever ? Avez-vous peur de la nuit et/ou de l'inconnu ? Si oui, peut-être que le Jaguar et l'Amarante vous effraient. Sinon, ils vous procureront une Paix à peine imaginable. Car ces totems ont le pouvoir (un peu comme la Libellule et d'autres) de mettre fin à l'illusion, de vous conduire au Grand Vide (voir l'ouvrage « Via Divina : Voyage vers la Source » paru aux éditions Bussière, pour mieux comprendre cette expression).

L'Amarante représente l'immortalité, l'Éveil spirituel, la richesse spirituelle (un peu comme on peut parler dans d'autres domaines de richesse émotionnelle par exemple).

En clair : si vous dépassez peurs et limites, vous arriverez à l'illimité et à la paix. Si vous n'êtes pas à l'aise avec ces totems, c'est que la limite vient de vous. Pas d'eux (au contraire : ils représentent l'infini!). Ils sont extrêmement puissants et bénéfiques. Donc, quand un individu ou une civilisation a tendance à prendre plus ou moins en grippe un totem, il convient de se pencher sur les blocages de cet individu ou de ce groupe. Selon moi, les Jaguars, Amarantes, Chouettes, Hiboux et autres totems parfois mal compris renvoient en fait à nos parts d'ombre que nous devons regarder en face et intégrer/dépasser. Si vous voulez un très bon livre bourré d'exercices pratiques sur le sujet, lisez et pratiquez « La part d'ombre du chercheur de lumière » de Debbie Ford. Vous comprendrez alors pourquoi l'être humain prend des parts de lui-même ou de la vie en grippe et projette alors cela sur les autres, sur l'extérieur (sur ses proches, sur des totems, sur d'autres peuples, etc). Sale manie dont il nous faut nous libérer si nous voulons prétendre être un jour une civilisation avancée. Que l'Amarante vous aide à franchir ce pas !

D'ailleurs, conte symbolique peu connu (ou histoire vraie ? A chacun d'en juger par lui-même), certaines civilisations Amérindiennes anciennes et assez avancées racontaient que d'autres planètes étaient habitées et que sur certaines d'entre elles poussaient des variétés d'amarantes. Ou que l'amarante avait été importée et acclimatée depuis l'un ou l'autre de ces mondes éloignés de la Terre.

Puissent donc toute la richesse et la puissance pacifique de votre Être, de votre Âme, de votre Étincelle Divine, vous être montrées et se révéler dans votre quotidien.

J'affectionne tout particulièrement le totem de l'Amarante. Vous verrez, il ne vous mangera pas !

Amazone

Il s'agit de plusieurs variétés de perroquets qui ont, en gros, les mêmes propriétés que le Ara ; donc voir ce terme un peu plus loin dans ce fichier.

Ananas

En fait, l'ananas n'est que le fruit de la plante qui le porte, qui elle constitue ce que l'on appelle « le totem de l'Ananas ». Il existe de nombreuses variétés d'Ananas en Amérique et une en Afrique. Elles appartiennent à la famille des Broméliacées.

Ces plantes sont le symbole de ceux qui ont triomphé, qui ont été endurants, forts, qui ont surmonté les vicissitudes de la vie.

Il est clair que c'est aussi par l'apport de cette force et par la conservation/restauration du pouvoir personnel que la bromélaïne est une molécule anti-cancer. Sur la bromélaïne, issue de l'Ananas, voir le livre « Les miracles de la bromélaïne » du Dr Luc Bodin.

Le totem de l'Ananas donne également une grande patience ou symbolise les gens patients.

Ancolie

C'est une plante ornementale aux fleurs magnifiques.

Le totem de l'Ancolie est maître dans des domaines comme séduire, aimer, se faire aimer et désirer. Mais aussi, plus particulièrement, rétablir la juste circulation énergétique dans le petit bassin. C'est un totem qui ne renierait pas des ouvrages comme « Femme désirée, femme désirante » par exemple.

Pour les hommes comme pour les femmes, il rend également courageux, audacieux et augmente les chances de réussites en tout domaine. On raconte dans les campagnes françaises que les contrebandiers d'antan en avaient un brin sur eux et que certaines mamies conseillent encore à leurs petits enfants dans mettre dans leur poche pour aller à leur entretien d'embauche. Qui ne tente rien n'a rien...

On peut également appeler l'Ancolie à l'aide pour faire partir vers la mort les gens victimes d'acharnement thérapeutique, de lente agonie, etc. **ATTENTION** : je parle bien de prier le totem de l'Ancolie (ou de participer à un rituel chamanique en son honneur par exemple) et non d'empoisonner ces gens ! Cela me paraît logique, mais on vit à une époque tellement déséquilibrée que je préfère préciser.

Aneth

Ce totem végétal favorise une communication adéquate. Les applications sont multiples : de ceux qui bégayaient à ceux qui cherchent trop souvent leurs mots ou ne parviennent pas à se faire comprendre pour x raison, en passant par les avocats en recherche d'éloquence, etc.

Il favorise également l'apprentissage au sens large, peut aider dans des handicaps mentaux et des troubles du développement.

Et il aide à régler des disputes.

Disposée dans les habitats ou près des entrées, l'aneth repousse également tout ce qui est malfaisant. Elle apporte la prospérité matérielle et une sexualité équilibrée.

Enfin, le totem de l'Aneth permet aux gens de s'ouvrir et de rester « jeunes de cœur et d'âme », ainsi que de trouver des solutions au lieu de s'enliser dans les problèmes en vain. Il chasse la dépression ou tout ce qui est morose, terne, qui a perdu la vie. En parlant de vie, on dit qu'il aide d'ailleurs à dépasser les craintes autour de la mort. Si vous fabriquez des sprays à base d'aneth et que vous en pulvérisiez au bureau ou chez vous, vous inviterez la légèreté, la Lumière, vous ressentirez comme un grand coup de fraîcheur. Pulvérisé sur les gens, ce remède aide à cicatiser les blessures

émotionnelles.

Anis Vert

Pimpinella anisum, à ne pas confondre avec l'anis étoilé que nous verrons plus loin. Elle est très liée au monde des rêves comme peut l'être le totem du Léopard (voir le livre « Une vie avec les totems ») et elle chasse les cauchemars.

Elle aide à augmenter les capacités psychiques, spirituelles, divinatoires et à appeler les esprits bienveillants.

Le totem de l'Anis est lié à des divinités comme Legba, Apollon, Hermès, Mercure...

Anis Étoilé (Badianier de Chine)

A ne pas confondre avec l'anis vert ou simplement anis, vu auparavant. Ici, il s'agit de l'arbre à feuilles persistantes répondant au nom latin de Illicium verum.

Ce totem parle d'autorité et de pouvoir, et du bon usage de ces derniers. Un peu comme le totem du Puma vu dans le livre « Une vie avec les totems ». Je vous laisse vous y reporter.

Il aide aussi à développer les capacités divinatoires. Il attire les énergies positives et les bénédictions. Il amène une énergie très douce, agréable.

Apophyllite

Ce totem minéral est dynamisant, il stimule l'ensemble de votre Être, mais plus particulièrement le mental. Il favorise par exemple l'organisation, la fluidité et la clarté de la pensée, etc. Il inspire aussi parfois de nouvelles idées, voire d'incroyables révélations. Il débarrasse des croyances, des pressions ou des soucis qui emprisonnent, qui tournent trop en boucle.

Il favorise aussi tout ce qui relève du troisième œil : perceptions de l'Invisible, pouvoirs psychiques, divination, etc.

Il aide à la franchise, à la droiture, à montrer qui l'on Est sans craintes. Il libère les sentiments refoulés.

Ara

Il s'agit de plusieurs espèces de grands perroquets, notamment connues pour leurs très grandes plumes de queue. Dans le livre « Une vie avec les totems », j'ai déjà consacré un chapitre au totem du Perroquet en général. Mais, comme toujours, on peut en plus de ces généralités ajouter d'autres propriétés, des particularités, à chaque espèce de perroquet prise séparément. Nous allons donc nous pencher sur les aras.

Le Ara, comme le Petit Perroquet Amazone, le Colibri (vu aussi dans « Une vie avec les totems »)

et le Toucan (voir plus loin), et comme tous les oiseaux se nourrissant de fruits ou de nectar, est réputé être littéralement imbibé de Chi (= d'énergie vitale, de fluide divin). Il est également directement connecté aux plus hauts niveaux spirituels, aux Créatures et Guides les plus lumineux, les plus proches du Divin.

En même temps, le Ara est puissamment connecté à la Terre-Mère et à tous ses messages, à tout ce qu'elle représente. Il joint donc le Ciel et la Terre avec grâce et panache. Chez les Amérindiens Kogis, le Ara militaris (ils l'appellent « Guacamaya ») est tellement important et sacré, tellement lié à eux et à la terre qu'il partage avec eux, que lorsque les Aras s'en vont à cause des colons, l'écologie s'effondre. En même temps que les Kogis sont chassés de leurs terres. Quand les Kogis reviennent, l'une des priorités est de faire revenir les Aras. Et lorsque les Kogis sont là, étrangement, les Aras reviennent très vite ! Et, quand les Aras sont revenus, toute la terre se porte subitement mieux, l'amélioration de son état fait un grand bond. En fait, que l'on touche à l'environnement, aux Kogis ou aux Aras, dans tous les cas tout fiche le camp. Mais quand la terre et les Aras militaris reprennent vie, tout s'améliore, on entre dans un cercle vertueux.

Le Ara – en plus des propriétés attribuées à tous les Perroquets et qui vous ont été présentées dans mon livre - parle de beauté, d'élégance, d'art, de décoration, de bon goût, d'harmonie, d'intelligence, de sensibilité, de la juste imitation, de la juste empathie, d'universalité, de don mystique, de la capacité de fusionner avec l'âme du monde, de Lumière. C'est avec justesse que le chaman Arnaud Riou, dans son « Oracle du peuple animal », fait dire au Ara « A force d'accueillir dans ton cœur toutes les facettes du monde, tu deviendras toi-même le monde ». On pourrait ajouter « Tu deviendras toi-même le monde, sans pour autant t'y perdre » ! Subtil mélange et grand paradoxe qui animent le Ara... Tout un art... Enfin, tout un Ara.

Ashwagandha (Withania)

Il s'agit d'une plante répondant au nom scientifique latin de Withania somnifera. C'est un aphrodisiaque à la mode, mais pas seulement. Dans l'Ayurveda (médecine naturelle traditionnelle de l'Inde), l'ashwagandha travaille aussi comme antistress, régulateur du système immunitaire, régulateur du sommeil et bien d'autres choses (voir par exemple le livre « Dravyaguna pour les Occidentaux » de Vaidya Atreya Smith).

En chamanisme, c'est un totem de la vitalité et de la jeunesse (anti-vieillesse ; ce qui rejoint les enseignements de l'Ayurveda d'ailleurs). On dit qu'il « nourrit la Vie », il va même jusqu'à soutenir la régénération de la moelle osseuse et à empêcher les nécroses de n'importe quel tissu. Il vous calme et vous donne de la force en même temps, donc il est idéal en cas de fatigue mentale comme physique, de stress. On fait même appel à ce totem dans des cas extrêmes d'exposition à des rayonnements toxiques ou en cas de SIDA, pour vous donner une idée. Encore une fois : c'est un ami de la Vie.

Il parle de vitalité, de Feu, mais aussi de Terre, d'enracinement, d'avoir le sens des réalités, d'évoluer avec aisance et efficacité dans la matière (au lieu de la fuir ou de s'épuiser contre elle), d'avancer dans sa vie.

C'est un totem qui parle de fidélité dans le sens de « fidélité à soi », rectitude, alignement. Fidélité à ses propres idéaux par exemple. Fidélité aux autres qui le méritent, qui sont de notre clan, de notre tribu de cœur. Ce totem conduit à devenir une personne calme, jeune, et qui, en même temps, sait parfaitement qui elle est et où elle va. Un genre de « jeune chevalier calme » si l'on voulait trouver

un symbole. Il s'agit d'une jeunesse mais pas fouguese à l'excès. Il s'agit d'une vitalité forte, indéniable mais, bien maîtrisée, un peu comme sur la carte « La Force » du Tarot de Marseille.

L'Ashwaganda vous demande de vous pencher sur votre énergie au sens large (sexuelle mais pas seulement), sur votre vitalité, sur ce que vous en faites. C'est une plante qui équilibre calme et action, qui apaise mais tout en incitant au « réveil » dans le sens de « conscience ».

Et, tout comme d'autres totems (le Caladium par exemple), l'Ashwagandha est une intermédiaire entre les humains et tous les végétaux. C'est un totem messenger. Un genre « d'Hermès ».

Aster

Ce végétal totem élève le taux vibratoire et donne une grande force intérieure. Par exemple pour surmonter des obstacles ou pour oser rayonner à sa juste valeur...

Il facilite les transitions et accompagne tous les rites de passage. Il protège et enveloppe d'amour. C'est l'ami du Petit Peuple et de divinités comme Vénus par exemple.

Aunée

Aussi appelée grande aunée, inula helenium.

Il s'agit d'une plante totem qui protège contre les énergies négatives (notamment pendant les rituels) et qui attire l'Amour au sens large. Que ce soit l'amour terrestre ou l'amour divin. Elle redonne le moral, donne de la joie, aide à surmonter les deuils, les dépressions. Elle permet de trouver du bonheur dans les petits actes du quotidien. Elle équilibre tout ce qui relève du chakra du cœur.

Elle donne de la volonté tout en restant détendu.

Elle aide également dans la divination, surtout les pratiques visant à voir des signes, par exemple, dans une boule de cristal, dans un miroir, à la surface de l'eau, dans les nuages, etc. Elle développe les capacités psychiques. Elle est également spécialiste des rêves prémonitoires, des prophéties et de la transe.

On l'associe au Petit Peuple (Fées, etc) et aux divinités comme Hermès, Mercure.

Aventurine

Ce totem minéral parle de paix, de sérénité, de recueillement, voire de dévotion, et d'insouciance.

Ensuite, on observe des différences selon les couleurs : par exemple, l'Aventurine Bleue apporte plus de paix ou de recueillement que les autres (encore que, cela dépend aussi de vous, de ce dont vous avez besoin). Elle apporte la chance et favorise l'expression sous toutes ses formes, l'art sous toutes ses formes. L'Aventurine Verte parlera plus de guérison du chakra du cœur et de tout ce qui lui est relié. Elle favorise la richesse et la chance. Elle soutient autant la créativité que le mental (intelligence, analyse, etc). Elle est aussi très calmante et aide à se débarrasser des soucis ou des croyances limitantes. L'Aventurine rouge aide le premier chakra, procure de la force et un sentiment

de sécurité intérieure. Elle aide à rester pragmatique, à ne pas lâcher ses objectifs et à réaliser ses projets. L'Aventurine jaune réchauffe, donne une bonne humeur, aide à aller vers les autres et vers ses projets en ne lâchant rien mais tout en étant détendu, en ne versant pas dans la tyrannie par exemple.

Bambou

Ce végétal totem est un symbole oriental de longévité, de résilience, de guérison, de chance, de bonheur et de vérité spirituelle. Rien que cela. Ne perdez plus de vue vos vérités spirituelles, à commencer par celle énonçant que vous êtes un être sacré.

Le bambou est un signe de pureté, de flexibilité, d'agilité, d'adaptation. Il symbolise la force contenue dans la douceur, un peu comme dans ces arts martiaux où l'on se sert plus de la force de l'adversaire et de la souplesse que de sa propre force (exemple : aikido, voie de l'harmonie du Ki).

Poussant en différents « étages », le Bambou est un symbole des étapes sur le chemin de l'illumination. Calme, paix intérieure, et chaque chose en son temps. Inutile de courir dans tous les sens, vous n'arriverez pas plus vite. Pourtant, le Bambou pousse rapidement et apporte donc une croissance à tout niveau et une bonne dose d'énergie vitale !

Trouvez aussi votre équilibre entre Ciel et Terre.

Le totem du Bambou favorise aussi la méditation et disperse les énergies négatives (des lieux en particulier).

Baobab

Baobab (genre scientifique *Adansonia*) et Iroko (*Milicia excelsa*, anciennement appelé *Chlorophora excelsa* ou *Clophora excelsa*, dans les livres de Claude Planson par exemple) sont des arbres des morts vénérés en Afrique. On peut devant eux - ou à distance en appelant ces totems - parler aux morts, les honorer, entrer en contact avec les Ancêtres.

Outre cette forte affinité avec le monde des morts dans son sens le plus large, ces arbres sont sacrés par excellence et peuvent servir à de nombreuses choses. Si, par exemple, la forme d'un baobab ou d'un iroko ou un symbole à sa surface évoque le Dieu Python Damballa Wedo, il lui sera consacré. Près de certains points d'eau, il pourra être consacré à Mami Wata, Déesse de l'eau, etc.

Ces arbres ne doivent pas être coupés pour construire des routes ou quoi que ce soit sous peine de grands malheurs pour les ouvriers. Si des abeilles y installent une ruche, on ne doit pas aller s'y servir en miel sous peine de mort ou d'autres malédictions...

Outre les Divinités auxquelles ces arbres peuvent se trouver rattachés s'ils sont dotés de certains « signes » (Damballa, Mami Wata, etc), ils sont tous d'office sous la protection de Loco, Divinité de la végétation. On ne peut couper de Baobab ou d'Iroko (ou d'autres encore) sans sacrifier à « Loco », voire à « cousin Zacca » en prime. La végétation et l'agriculture sont leurs domaines.

Concernant le baobab plus particulièrement : il sert également de réservoir d'eau aux populations d'Afrique. Et de nombreux conseils, de nombreuses réunions, se déroulent au pied d'un baobab. Cet

arbre peut vivre des milliers d'années, ce qui explique son rôle d'Ancien, de Sage, et de mise en relation avec les Ancêtres. Le totem du Baobab symbolise donc le don, la générosité. Mais aussi la stabilité, l'immortalité, la vitalité, la sagesse, la maturité, l'authenticité, la transmission, l'abondance au sens large, le fait de se nourrir (pas seulement physiquement mais de nourrir toute partie de l'Être). Il peut aussi vous parler de tout ce qui est vérité, parole, domaine de l'oral, engagement, contrats (domaine de l'écrit par extension du domaine de l'oral), etc. Ou encore de tout ce qui concerne tout groupe de personnes : groupe d'amis, famille, communauté, entreprise, etc. Il apporte la convivialité.

Belladone

Avec cette plante, nous allons retrouver le même raisonnement que pour l'Aconit, totem sombre.

Les sorcières et chamans d'antan connaissaient l'usage physique (chimique) comme spirituel de la belladonne et s'en servaient pour provoquer la mort des ennemis ou la furie guerrière chez ceux qui partaient au combat. **ATTENTION** : ici encore, vous ne vous amusez pas à vous servir physiquement, chimiquement, de cette plante vénéneuse ! Vous vous contenterez de prier le totem de la Belladonne (ou de l'inviter à participer à un rituel chamanique par exemple). Je ne fais que relater ce que nos ancêtres en faisaient à titre de culture générale.

Donc, revenons à Dame Belladone : c'est la plante symbole d'Atropos, la Parque qui donne la mort en coupant le fil de la vie. C'est aussi un poison utilisé pendant des millénaires en magie campagnarde dans toute l'Europe. Bellona, Déesse guerrière Celte, l'avait également pour emblème. Et ses fidèles en consommaient, ce qui les plongeait dans une transe (ou parfois dans une folie durable à force d'en abuser) dans laquelle ils se lacéraient la peau ! Certaines death doulas (midnight wife), phénomène trop peu connu selon moi en Europe, en portent un brin séché lors de leur accompagnement aux mourants et aux familles en deuil, ou en disposent sur un autel chez elles. Attention cette plante est mortelle, je le répète, donc ne la consommez pas ! Pour ceux qui tentent de comprendre ce qu'est une death doula, je vous conseille de vous renseigner d'abord sur internet ou dans des livres sur ce qu'est une doula : une femme qui en accompagne d'autres pendant la grossesse, l'accouchement et les premiers mois de vie du bébé. Ce phénomène prend peu à peu de l'ampleur en Europe. Eh bien, il existe le même phénomène pour accompagner les mourants (hommes, femmes, enfants) et les familles endeuillées : une femme offrant ce service est appelée « midnight wife » ou « death doula ». Mais ce volet-là est malheureusement quasi inconnu en Europe, surtout en France. Ah, le tabou de la mort, les vieilles peurs... !

Béluga (Bélouga)

Il s'agit d'un mammifère marin, d'un Cétacé, comme la Baleine ou le Dauphin. Je vous renvoie donc au chapitre « Baleine » dans mon livre « Une vie avec les totems », car j'y ai donné toutes les généralités sur les Cétacés. Le Béluga est donc aussi concerné par ce qui y est dit.

J'ajouterai juste ici que, plus que d'autres Cétacés, le Béluga est le symbole d'une plus grande sociabilité encore, de l'amitié, de la famille, de la communauté, de l'accueil, de l'entraide, de l'ouverture aux autres, de la paix, de la consolation, de la compassion, de la médiation, de la joie et de la solidarité. Au Québec, on a même vu une communauté de bélugas adopter un narval qui avait été séparé des siens (à côté de Tadoussac).

Le Béluga est aussi très associé aux sons, à la musique, à la communication, à l'expression dans son sens le plus large, à l'équilibre mental-émotionnel, à l'endurance, à la souplesse à tout niveau. Et à la purification, au nettoyage.

Évidemment connecté aux Archives Akashiques (comme tous les Cétacés, voir mon livre), le Béluga est particulièrement bavard (s'il aime votre tronche et vous trouve digne de ses révélations) sur les civilisation shyperboréennes.

C'est vraiment un totem agréable, avenant, que vous ne lâcherez plus une fois que vous le connaîtrez.

Benoite (Geum Urbanum)

Il s'agit d'une plante. Ce totem purifie et exorcise personnes et lieux.

Au Moyen Âge, on se servait également de cette plante pour montrer s'il y avait de mauvais esprits, s'il fallait exorciser : on faisait bouillir la plante et la fumée révélait les mauvais esprits des maisons.

C'est une plante solaire, de victoire, une plante « jupitérienne » peut-on dire. Le Millepertuis ; et tous ces totems sont encore plus puissants quand on les cueille ou utilise aux alentours du Solstice d'été. La Digitale peut aussi servir à cela mais attention lors des manipulations, prenez des gants, ou contentez-vous du totem, car elle provoque l'arrêt cardiaque à forte ou moyenne doses.

Bergamote

Voici Citrus bergamia aussi nommé Citrus aurantium ssp bergamia. Le bergamotier. Très lié à la Terre autant qu'au Soleil, il chasse les énergie négatives et les entités néfastes, c'est une bonne protection. Il attire la chance, le bonheur, la joie, la prospérité, l'abondance, la logique et la paix. Il permet de faire les choses en pleine conscience, il réveille l'esprit, le cœur et l'âme.

Il aide les méridiens Estomac, Rate-Pancréas et il est lié à des divinités chthoniennes comme Gaïa, Perséphone... Il permettrait également de rester jeune.

Si vous voulez l'utiliser pour vous soigner ou soigner certains de vos animaux, je vous conseille mon livre « Formidables agrumes, pour humains et animaux », rebaptisé ensuite « Les formidables vertus des agrumes », paru aux éditions Bussière (les droits d'auteur de mes livres sont reversés à la protection animale, merci pour eux).

Blaireau

Le mot « blaireau » s'applique en fait à plusieurs espèces très différentes les unes des autres. Ce que nous allons dire ici concernera Taxidea Taxus et les individus de genre « Meles ». Cela ne concernera pas les autres espèces, telles que le « blaireau de Palawan » par exemple, qui est en fait une mouffette (voir ce mot, dans ce fichier).

Le Blaireau n'attaque pas sans raison. Mais si vous le harceler ou si vous lui fournissez une bonne raison, gare à vos fesses ! C'est un bon Guerrier Pacifique, mais un bon Guerrier néanmoins... Un

gardien, un protecteur. Vous pouvez même lui demander de l'aide dans les sports de combat.

Il aime également fouiller dans les profondeurs : d'un individu, de l'inconscient collectif, d'une affaire judiciaire, de ce que vous voulez. Déterrer, savoir ce qui se « cache dessous », c'est sa passion. Connaître notre Mère la Terre et ses profondeurs au sens littéral aussi. Sagesse et connaissance des énergies telluriques, amitié avec le Petit Peuple (fées, gnomes, ondines, etc), science des végétaux... Si vous commencez à faire ami-ami avec le totem du Blaireau, vous en apprendrez ! Le Blaireau est un archiviste, gardien de la mémoire de la Terre, des histoires, des contes. Il donne de la concentration. Avec sa capacité à fouiller et débusquer, le Blaireau a tendance à faire ressortir tout ce qui est caché dans nos vies. C'est automatique et ce n'est évidemment pas maléfique du tout, mais certaines personnes non-averties peuvent mal le vivre. Ainsi, une de mes cousines m'a un jour donné un crâne de blaireau trouvé en forêt car, disait-elle, depuis qu'elle l'avait, il ne lui arrivait que des mauvaises choses. Sauf que lorsqu'on analyse sa situation, on voit bien au contraire qu'il fallait que ces choses sortent, et vite ! Par exemple, un cancer a été diagnostiqué chez son père. Sa fille subissait du harcèlement scolaire très grave mais n'en disait rien : cela aussi a fait surface par un chemin détourné et a permis de protéger sa vie. Etc. Accueillez le Blaireau dans vos vies, arrêtez de préférer une vie de politique de l'autruche ! J'ai adopté le crâne et il me sert énormément je dois dire.

Le Blaireau, c'est la Puissance intérieure, l'introspection, la tranquillité. Mais aussi la Puissance dans le combat s'il le faut. C'est la réputation, car tous ceux qui connaissent l'animal savent à quel point il peut être dangereux. C'est l'indépendance, l'autonomie, le courage, la détermination, le dynamisme. Il sert même de protection contre la magie noire et les mauvais esprits !

Le Blaireau, c'est aussi la joie, le jeu et... c'est un porte-bonheur ! Y compris pour réussir dans des tours de passe-passe, de magie, pour avoir de la chance aux jeux d'argent ou dans les paris... Un peu Filou ce Blaireau quand même... D'ailleurs, il peut aussi vous apporter la ruse.

Enfin, tout comme le Raton-Laveur, le Blaireau est un Guérisseur. Pensez donc, avec tout ce qu'il sait ! Il enseigne à « prendre soin ». De vous, des autres, de la planète, de toute chose. Et, toujours avec courage ! S'il y a bien un totem qui aidera les médecines naturelles en ces temps troublés où la dictature sanitaire veut les éradiquer, c'est le Blaireau.

Faites-vous-en un ami : le Blaireau c'est un peu le Lion de nos forêts, tout le monde le connaît et évite de s'en approcher, même les renards, les loups, les chiens de chasse, etc. Que le Blaireau accompagne tous les Guerriers modernes, ceux qui luttent contre l'oppression, ceux dont le combat est juste et noble. Qu'il vous accompagne jusqu'aux tribunaux et jusque dans les prisons si nécessaire. Que les innocents soient protégés par lui. D'ailleurs, il est connu comme un protecteur des enfants. Il donne le sens de la stratégie, l'affirmation de soi et la juste communication.

Enfin, le Blaireau sert aussi à faire du nettoyage, à arranger : votre monde intérieur comme votre maison. Peut servir !

Bocote

Voir « Ziricote ».

Bouillon Blanc (= Molène)

Tout comme la Benoite (voir avant), le Bouillon Blanc peut servir à révéler la présence de mauvais esprits.

Mais aussi : c'est une plante de la neutralité et de la neutralisation, de l'égalité. Qu'est-ce que cela signifie ? Par exemple : en fumigation sur des objets chargés (magiquement ou émotionnellement...), elle les rend neutres. Pareil pour les lieux.

Ou encore, 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 égrégores (énergies collectives, formes-pensées... Vous pouvez lire sur mon site internet l'article de mon blog consacré aux égrégores), mais en même temps elle crée comme un égrégore de communion et d'égalité.

Si on veut rendre un lieu ou un objet totalement neutre, on peut par exemple le fumiger avec de l'ortie et du bouillon blanc, ou invoquer ces totems dans une cérémonie, etc. Cela conduira à une remise à zéro totale, ça ne fera même pas le tri entre les bonnes énergies et les mauvaises, non : ça enlèvera tout, carrément. Il faut parfois en passer par là avec des lieux trop chargés négativement. Mais, attention, certains animaux domestiques présents sur place pourraient ensuite être déboussolés en ne sentant plus les énergies habituelles, en perdant tous leurs repères. J'ai déjà vu cela dans plusieurs habitats. Pour régler le problème, différentes astuces sont possibles comme par exemple des soins comme l'Harmonisation Globale et/ou l'emploi de phéromones apaisantes.

Enfin, le Bouillon Blanc met également 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, les âmes des animaux...).

Bourrache

C'est une plante porte-bonheur, qui rend les gens heureux ! La tradition des campagnes françaises conseille de dire « Petite bourrache, grand bonheur » 3 fois au-dessus des sirops ou vins de bourrache. Ou avant de trinquer. Succès assuré, à ce qu'il paraît...

Ce totem est également associé au courage. A tel point que de nombreux peuples anciens en consommaient d'une façon ou d'une autre avant d'aller se battre ! Je ne vous encourage pas à la violence alors je vous invite plutôt à vous adresser à la Bourrache pour chasser tristesse, découragement, abattement, ou pour vous booster si vous avez à mener à bien un procès ou à passer un examen, un entretien d'embauche, etc.

Bryone

ATTENTION : plante mortelle comme la belladone ou l'aconit par exemple, donc mêmes avertissements (reportez-vous à leurs chapitres) !

Comme la Mandragore (voir ce mot), ce totem sombre permet de converser avec les esprits (mais il faut aussi les trier, en faisant brûler de la sauge par exemple pour ne laisser venir que les bonnes entités de Lumière) et de protéger les habitations et les gens.

Cacaotier

Cet arbre nous fournit le très apprécié cacao. Tout comme le cacao, le totem du Cacaotier a une action un peu ambivalente : d'un côté il apaise les émotions et les relations (excellent pour le chakra du cœur dans toutes ses facettes), de l'autre il dynamise les corps. Il faut dire que le cacao, le vrai, concentré, est une bonne source de protéine qui permet de tenir plusieurs heures sans coup de fatigue, sans perte de concentration, etc.

Selon certains, c'est également un enthéogène, ce qui est peu connu des foules. Pour ce mot, je vous laisse vous reporter au livre « Une vie avec les totems » dans la partie « Enthéogènes ». Et oui, avec le cacao on peut voyager à ce qu'il paraît... mais à de fortes concentrations. Seulement entre les mains d'un chaman compétent. Ce n'est pas la peine d'essayer avec les cacaos du commerce, même en vidant des litres, vous n'y arriverez pas. En revanche si vous voyez une personne dans un « mauvais trip » à cause de substances illégales et dangereuses, le Cacaotier peut l'aider à revenir à la réalité, à s'ancrer, à sortir de son bad trip. Le Cacaotier : toujours bon à prendre en ami.

Et, pour les intolérants aux laits, sachez que vous pouvez boire du cacao chaud dans de l'eau, tout simplement ! C'est comme cela que ça se fait chez les peuples premiers. On n'a jamais dit qu'il fallait le mélanger à autre chose.

Enfin, le Cacaotier est un totem qui apporte prospérité, fertilité (très apprécié lors des mariages par exemple). Il est aussi utilisé dans des rites autour de la mort, ou de la naissance, ou de la mort-renaissance symbolique.

Puisse le Cacao vous reconnecter à l'Amour Universel !

Cacatoès Noir

Il s'agit d'un perroquet de grande taille. Donc vous pouvez en plus de lire ces paragraphes, vous reporter à « Perroquet » dans mon livre « Une vie avec les totems ».

Le cacatoès noir est une espèce très menacée malheureusement. C'est un perroquet au look unique : tout noir du bec aux pattes, avec seulement les joues rouges ! Il est noble et magnifique. Il se nourrit de beaucoup de choses, donc les gens qui ont ce Cacatoès en totem ont tendance à « faire feu de tout bois » comme on dit. Ils s'adaptent à tout, trouvent leur compte dans tout (par exemple, dans beaucoup de métiers, beaucoup de passions, etc), retombent sur leurs pattes. De nombreuses choses peuvent nourrir toutes les parties de leur être (leur corps, leur cœur, leur mental, leur âme). Ils « ratissent large », on va dire. Contrairement aux gens qui ont un Lorient dans les totems principaux, par exemple (voir « Lorient Arc-En-Ciel » dans ce fichier).

Le totem du Cacatoès Noir apporte aussi la dextérité, l'habileté (manuelle, mais pas seulement ; à tout niveau), l'intelligence. Surtout une intelligence pratique, dans des réalisations concrètes.

Il parle aussi de musique, de rythme, de cadence, car le mâle, pour séduire la femelle, tape avec une baguette de bois sur un arbre. Plutôt que de chanter, comme beaucoup d'oiseaux. Et chaque mâle a son rythme ! Rythme qu'il tient avec une régularité exemplaire. Un totem de choix pour tous les humains jouant de la batterie (non, ce n'est pas une blague, je suis sérieuse).

Après accouplement, Madame pond un seul œuf. Mais le mâle et elle vont le couvrir ensemble, à

tour de rôle. Le Cacatoès enseigne donc l'équilibre entre le Féminin et le Masculin. Le fait que ces deux voies mènent toutes à de bons résultats, au même résultat. Pas d'êtres supérieurs à d'autres : tous les chemins mènent à Rome !

Le cacatoès noir peut vivre 100 ans ! C'est donc un totem de longévité, d'éternité. Mais avec un seul œuf par couvée, c'est aussi la patience, le calme : hâtez-vous lentement.

Caladium

Il s'agit d'une plante totem...qui adore papoter avec les humains ! Toujours très accessible, sympathique. Il faut dire que l'un de ses rôles est justement de servir d'intermédiaire entre les humains et tous les végétaux quels qu'ils soient. Une plante de la communication. Une messagère. Un genre d'Hermès si l'on veut.

Le Caladium apporte la Lumière partout : dans les lieux, dans les soins, dans les relations. C'est un totem qui apaise. Vous pouvez, par exemple, lui demander de faire en sorte qu'un entretien d'embauche ou une demande de promotion se passent bien. Vous pouvez lui demander de calmer un conflit, d'amadouer une personne, un groupe. C'est une plante de la joie, de l'Amour au sens large et de la paix. C'est aussi un porte-bonheur, raison supplémentaire de faire appel à ce totem dans toute situation. Les peuples premiers, par exemple, lui demande de l'aide pour une chasse fructueuse. Certaines ethnies partent même à la chasse avec des genres de bracelets tissés en caladium.

Bien sûr, ce totem très « orienté chasse » ne vous aidera pas que pour la chasse littérale. Ce peut être une chasse au sens figuré : débusquer de nouvelles idées, etc.

C'est aussi un totem qui est réputé « anti-folie ». Évidemment, il ne s'agit pas d'arrêter vos traitements médicaux ou de vous passer d'une psychiatre (surtout pas!), mais le Caladium peut aider. C'est un totem qui permet d'arrêter de faire éponge, de prendre les problèmes ou les mauvaises énergies d'autrui sur soi. Il arrête également la magie noire, les mauvaises entités, les mauvaises énergies au sens large. Il est même réputé aider à se détoxifier, à lutter contre tous les poisons. Il m'a aussi dit une fois qu'il aide à lutter contre (à supporter, à atténuer les effets) le brouillard électromagnétique. Pourtant, officiellement, à ma connaissance, il ne fait pas partie des plantes réputées « anti-electrosmog ». Mais nous ne les connaissons pas toutes ! Nous avons encore beaucoup à apprendre. Et en prime, il calme les angoisses.

C'est un ami qui ne vous quittera plus si vous commencez à communiquer avec lui.

Calcite

Il s'agit d'un minéral qui parle de centrage et d'attention.

Il apporte le centrage, la confiance en soi, le fait de ne pas être déstabilisé quand nos ressentis ou notre intuition sont soumis à rude épreuve. Il aide également à développer ces derniers, même dans les moments où ils semblent ne pas fonctionner. Faire la différence entre une influence du mental (ou de l'extérieur) et ce qui vient vraiment de votre petite voix est du ressort de la Calcite. Mais aussi, voir ses propres ressources quoi qu'il arrive et rester dans la joie.

Calla des Marais (et autres Calla)

Le Calla des marais a pour nom latin *Calla palustris*. Le Lys Calla, lui, répond au nom latin de *Calla zantedeschia* ou *Zantedeschia aethiopica* (Arum blanc). Ce sont des plantes de la famille des Aracées.

Ces deux Callas sont des totems de transmutation de tout ce qui est sombre en Lumière. Ils transmutent les blessures, ils permettent de trouver la Lumière même aux endroits et dans les moments les plus sombres. Ils parlent de perfection, de sagesse, d'harmonie, de transcendance, d'alchimie interne, de géométrie sacrée, de savoirs anciens, de résilience, de spiritualité incarnée dans la matière, de spiritualité autant que d'érotisme, de beauté, de sympathie et de pureté.

Qu'on les invite aux mariages ou aux enterrements, dans tous les cas c'est pour parler d'Amour. Et, si vous êtes célibataire, il peuvent même vous aider à rencontrer quelqu'un !

Propriétés moins connues et qu'un aimable amérindien a eu l'amabilité de me transmettre : ce sont aussi des totems qui aident à entrer en contact avec des civilisations anciennes. Même (et surtout) des civilisations issues d'autres planètes et qui sont venues nous visiter il y a des milliers d'années (voire plus). En particulier, ces totems végétaux aiment apparemment mettre ceux qui le demandent (et qui sont prêts) en contact avec des êtres extraterrestres qui vivaient en hyperborée et ont fondé là-bas une civilisation évidemment très avancée qui s'est ensuite répandue sur Terre en de nombreux lieux (civilisation qui se tenait dans ce qui est aujourd'hui le pôle nord, la région arctique ; les Atlantes descendraient eux-mêmes de la civilisation hyperboréenne, une des plus anciennes au monde, peut-être même la plus ancienne de toutes).

Carvi

Carum carvi. Ce végétal totem protège de la négativité, des mauvaises pensées que nous n'voient les autres... et du vol paraît-il.

C'est un grand Guérisseur, favorable à la santé en général. Et il travaille aussi sur tout ce qui est fidélité, amour, libido.

Il aide à la concentration, la mémorisation, il aide à retrouver des souvenirs, il augmente et préserve les facultés intellectuelles, le développement mental. Il est associé à des divinités comme Mercure, Hermès.

Cataire

Si vous avez des chats, vous connaissez peut-être la cataire, *Nepeta cataria*, herbe à chat. Beaucoup de petits félins l'apprécient et sur certains d'entre eux, cette plante a l'effet d'un psychotrope. Vous ne me croyez pas ? Allez voir des vidéos qui en parlent sur internet. Préparez-vous à un incroyable fou-rire.

C'est bon ? Vous êtes revenu de vos vidéos sur la cataire ? Bon, alors poursuivons. Cette herbe tant appréciée de votre félin domestique est, mine de rien, un totem puissant propageant l'Amour au sens large. Peace and love quoi.

Elle parle aussi de médiumnité, de divination, d'états de conscience modifiée, de transe. En énergétique, on dit qu'elle équilibre le corps électrique avec le corps éthérique, soulageant ainsi le système nerveux. Elle est reliée à des divinités telles que Bastet, Aphrodite, Vénus, Freyja.

Centella asiatica

Autre nom : Gotu kola.

Cette plante totem aide à la concentration, la mémorisation. Elle soutient le développement mental et les capacités intellectuelles en général.

Elle donne aussi une vision claire de ce que l'on veut, aide à cerner ses propres buts ou ceux d'autrui et permet de réaliser nos buts. Elle calme l'esprit pendant les activités spirituelles, les médiations, etc.

Elle régénère tout notre Être du physique au spirituel. D'ailleurs, l'absolue (en gros, une sorte d'huile essentielle) de centella est un excellent cicatrisant.

On l'associe à des divinités comme Shakti ou la redoutable Sekhmet.

Chameau

Dans cette partie, je parlerai de toute la famille des Camélidés : chameau, dromadaire, lama, vigogne, guanaco et alpaga. Car, oui, un dromadaire et un lama appartiennent à la même famille !

Tous parlent d'endurance et de conserver les ressources (ou l'énergie ou tout ce dont vous auriez besoin), de persévérance, de prévoyance, d'adaptation, de survie et de vie dans des conditions extrêmes (altitude ou désert). Ils enseignent également comment se protéger des énergies, des individus et des situations toxiques. En gros, si vous êtes en train de vivre une « traversée du désert » dans votre existence, armez-vous d'un Camélidé ! Vous en apprenez des choses, hein ? Vous avez bien fait de lire ce fichier. Ce doit être le seul ouvrage au monde où l'on peut lire sérieusement « Armez-vous d'un Camélidé »...

Bon, redevenons sérieux. Que votre voyage soit littéral (physique) ou symbolique, puissent les Camélidés vous aider. Ils vous guideront et vous ouvriront aussi de nouveaux horizons, de nouvelles voies. Ils vous doteront également de prudence et de patience, même si vous apprendrez vite qu'il ne faut pas trop les enquiquiner sous peine de vous faire cracher au visage. En même temps, vous étiez prévenu : ces totems protègent de ce qui est négatif, toxique, méchant, inadapté, etc.

Allez en paix et en confiance grâce aux Camélidés : relax, ça va bien se passer ! On n'abandonne pas, on ne se démoralise pas, on avance un pas après l'autre. Allez, ça va aller ! Il vous ramèneront aussi à ce qui est la base de votre vie, à ce qui est cher à votre cœur, afin que ces essentiels vous soutiennent dans les moments difficiles. Ne lâchez pas !

Pour la culture générale, afin que vous cibliez à peu près ce que sont lamas, vigognes, guanacos et alpagas : le lama (domestique) descend du guanaco, (son homologue sauvage donc). Et l'alpaga, qui est aussi un Camélidé domestiqué par les Amérindiens, descend de la vigogne. Alpaga et Vigogne,

plus que les autres, vous donneront le sens du groupe, la sociabilité, le besoin d'un cocon, d'un entourage, voire l'épanouissement dans des communautés. Même si tous les Camélidés représentent la vie en groupe, l'instinct grégaire.

Le totem du Lama est plus patient et doux que le Guanaco qui, lui, peut mordre très facilement si on l'énerve. Donc plus de douceur d'un côté, plus de respect et de limites de l'autre. Voici le genre de nuances que vous remarquerez en côtoyant ces totems. Globalement, si vous êtes d'un totem sauvage, il faut moins vous chercher des ennuis que si vous êtes d'une espèce de Camélidé domestique.

Le Lama, c'est aussi la communication, l'expression. Lama, Dromadaire et Chameau incarnent la responsabilité.

Et tous les Camélidés incarnent l'idéalisme, la puissance, la souveraineté, le rayonnement, la noblesse. Ce sont les rois, les « lions » de leurs contrées. Et, en même temps, ils sont (Chameau et Dromadaire plus que les autres) symboles d'humilité, de dépouillement, de sobriété, de générosité, de calme, du service des autres ou d'une grande cause. Respectez ces vieux sages (tous les Camélidés) et ils vous respecteront. Leur alliance avec l'humanité remonte à la nuit des temps. Ce sont tous des grands protecteurs. Ils vous aideront à faire face à tout, mais en même temps vous rappelleront que ce n'est pas la peine de vous esquinter à prendre une mauvaise direction ou à vous accrocher à des gens qui ne devraient pas faire partie de vos vies. Ne gaspillez ni votre temps ni votre énergie car votre vie en dépend !

Chamois et Isard (Chamois des Pyrénées)

Et voici deux totems magnifiques associés aux hauteurs, à la prise de recul (comme la Chèvre des Montagnes ; voir un peu plus bas), à l'équilibre au sol (ça grimpe de sacrées falaises sans erreur !), à l'agilité, à l'aplomb et à la respiration. Mais aussi à la victoire, à la promotion, à la réussite au sens large. Et à la joie ! Ce qui ne gâche rien. Et à la sociabilité, à l'amour, à l'instinct maternel et paternel. C'est pas beau comme programme ça ?

Ça se sent que j'aime les chamois, hein ? J'avoue, je les trouve si mignons, depuis toute petite !

Le Chamois et l'Isard sont protecteurs et porte-bonheurs ... s'ils vous aiment et vous prennent en amitié. Sinon, vous pouvez vous asseoir dessus ! C'est très sympa comme totem, mais ce sont eux qui choisissent de travailler avec vous et non l'inverse ! Mais vous avez toujours le droit de déposer une requête... vous verrez quand et ce qu'ils vous répondront. La bonne nouvelle, c'est que s'ils vous acceptent, c'est ami-ami pour la vie.

Attention, comme souvent avec les animaux blancs, le Chamois Blanc est encore plus sacré (comme le Corbeau Blanc, le Bison Blanc, etc) : il connecte directement au Grand Esprit et il est interdit de l'abattre, de le chasser (sauf pour abrégé ses souffrances évidemment, au cas où il serait mourant par exemple).

Les chamois et isards sont également de grands amis du Petit Peuple (en gros : des esprits de la nature) et s'y connaissent en totems végétaux, minéraux et en phytothérapie. Vous avez maintenant de quoi occuper les longues soirées d'hiver par d'interminables voyages chamaniques pendant lesquels ces alliés vous apprendront des tas de choses.

Charbon

Voir à « Jais ».

Charoïte

C'est un minéral violet foncé. Une couleur aussi soutenue est rare dans la nature. Pourtant, ici, il s'agit bien d'une teinte naturelle.

C'est un totem puissant pour tout ce qui relève de la spiritualité et du chakra coronal : elle dissout les obstacles qui viennent de soi-même. Que ce soit par exemple une peur, un conditionnement que nous avons fait nôtre, des croyances limitantes, etc. Elle permet à tous les niveaux qui nous constituent de s'aligner sur l'âme, elle-même alignée sur le Divin. On peut ainsi avancer sur notre vrai chemin de vie. La Charoïte, c'est la résolution de tout problème et l'afflux d'énergie pour tout résoudre. C'est la sérénité, le dépassement des contraintes et des résistances. Certains l'utilisent aussi pour faire face à leur travail dans les périodes surchargées. Les applications sont innombrables : les seules limites seront celles de votre imagination !

On l'associe à des divinités comme Ganesh par exemple.

Chèvre des Montagnes (Oreamnos americanus)

Il ne s'agit pas de chèvres « normales », telles que celles que tout le monde connaît, ni même de proches parents comme le bouquetin (pour les chèvres et les bouquetins, voir le livre « Une vie avec les totems »). C'est pourquoi j'ai bien précisé le nom latin dès le titre de ce chapitre.

Je vous incite vivement à aller regarder des photos d'Oreamnos americanus sur internet : vous n'avez jamais vu un tel animal ! Il a un look unique. Il n'appartient pas au groupe des chèvres, il est plus proche des vaches ! C'est plus une « vache de montagnes » qu'une chèvre... la nature n'en finira jamais de m'étonner !

Cet être agile, tout comme les bouquetins et chamois, grimpe avec une aisance extraordinaire sur les falaises les plus abruptes. C'est d'ailleurs ainsi qu'il fuit les prédateurs les plus tenaces. D'un blanc immaculé et tutoyant les sommets, le totem de la Chèvre des Montagnes (ou Chèvre des Montagnes Rocheuses, si l'on veut préciser) vous amène à une prise de recul très efficace, en mode « la bave du crapaud n'atteint pas la blanche colombe ». Quand il apparaît, c'est en général pour vous inviter à une stratégie du style « Mets-toi / tu es sur une sommet inatteignable, enjambe les obstacles comme si de rien n'était, ne daigne même pas accorder un regard ou un mot à cet individu qui t'importune / à ce problème / etc ». Et il apporte VRAIMENT de la légèreté, une grande bouffée d'air frais et de calme, de paix intérieure.

Ce totem amène en nous les énergies et les enseignements les plus hauts, un peu comme le Bison Blanc, si on veut. Il connecte à la Source en direct, il aide à construire la personnalité, à grandir, à mûrir, à devenir sage et responsable (tout l'inverse de ce qui se fait à notre époque où on infantilise et victimise les gens).

Il donne aussi de l'impulsion, de l'élan, du désir (de vivre, de poursuivre, de démarrer, de créer, etc),

une bonne dose de force de vie, d'énergie vitale. La Chèvre des Montagnes, c'est l'une des incarnations du « Je Suis, J'Existe ». Avec ce totem, fini le temps où vous vous laissiez piquer votre jouet préféré ou votre place dans la file d'attente ! Et, s'il y en a que cela dérange, on vous l'a dit, la bave du crapaud n'atteint de toute façon pas la blanche colombe !

Ce totem est également doté d'un grand instinct maternel et défend sa progéniture avec véhémence. Je peux vous dire que si le totem de la Chèvre des Montagnes se pointe demain, de manière intense, dans notre monde, ceux qui font du mal aux enfants (sectes pedo-satanistes, etc) et qui veulent confisquer l'autorité parentale vont en prendre pour leur grade ! Possédé par un tel totem, les citoyens ne se laisseraient plus faire de la même manière.... Ce totem vous procurera soutien sans borne, courage, force physique et morale, adaptation inimaginable, flexibilité, capacité de rebondir (de bien atterrir sur vos pattes, métaphoriquement parlant) même dans les pires situations, capacité de vous développer à partir de quasiment rien et bien d'autres choses encore. Bref, les hauteurs, les déplacements/voyages, l'agilité et l'aplomb seront comme une seconde nature pour vous !

Inutile de vous dire qu'avec un tel C.V., ce totem fait également partie des « Saints Patrons » des alpinistes et de tous ceux qui travaillent en hauteur. Je pense que les gens du cirque et les dirigeants de grandes entreprises devraient aussi y trouver leur compte... L'ambition, la saisie des opportunités, l'assiduité et le travail acharné pour bien se préparer sont de son ressort.

Le totem de la Chèvre des Montagnes est également réputé voir le futur et se servir de ce don afin de bien préparer son avenir. Peut servir ! Il est très proche du monde végétal et peut donc vous mettre en contact avec les totems végétaux ou vous aider à apprendre la phytothérapie, par exemple. Il est là pour en quelque sorte sanctifier la vie végétale sur notre planète, expliquer à l'humanité que les plantes et les arbres sont sacrés. C'est, je le répète, un totem extrêmement sage et qui enseigne, aide à grandir, à mûrir. Il est très associé au don, un peu comme la Dinde et le Dindon, que nous avons vu dans le livre « Une vie avec les totems ». Don, générosité, partage, écologie et éco-spiritualité peuvent arriver dans le menu si une Chèvre des Montagnes décide un jour de vous prendre sous son aile. Et je peux vous dire que c'est un allié incroyable, vous n'aurez plus envie de quitter ce cocon douillet ! Délestez-vous de ce qui ne vous sert plus, délestez-vous de vos problèmes également, sachez avancer même avec peu. Et sachez que toute la vie est sacrée, du plus petit individu au plus grand, du moindre brin d'herbes jusqu'aux astres immenses.

Chien de Prairie

Il s'agit de toutes les espèces du genre *Cynomys*. Ce sont des rongeurs. Malgré leur ressemblance avec les marmottes, ils n'appartiennent pas au même genre.

Le totem du Chien de Prairie représente la tolérance, l'amitié, une forte sociabilité, la rencontre et l'acceptation de ce qui est « autre », « différent ». En effet, dans la nature, les chiens de prairie sont très sociables, ils vivent en groupe. Et ils acceptent même d'autres animaux dans leur terrier (par exemple l'écureuil *spermophile*) !

Ils savent également s'adapter aux cycles en général, et plus particulièrement à celui de la Terre-Mère puisque certaines espèces de chiens de prairie hibernent durant la saison froide puis reprennent leurs activités au printemps. Même sans hibernation à proprement parler, les autres espèces diminuent beaucoup leur activité en hiver et passent plus de temps dans les terriers.

Ce sont de bons enseignants sur l'entraide, l'organisation (chacun a son rôle : par exemple un

individu fait sentinelle et donne l'alerte en cas de problème quand ils sont à découvert) et même la parentalité bienveillante.

Souvent, les mythes et petites histoires Amérindiennes attribuent au Chien de Prairie la garde de la morale, le rattrapage des dérives humaines. Par exemple, on raconte que des chiens de prairie adoptent des enfants délaissés par leurs parents ou maltraités, ou des orphelins, ou contrebalancent d'une manière ou d'une autre un travers de notre société malade, un comportement malsain.

Le totem du Chien de Prairie est très agréable à côtoyer, donne de la joie autant que de la consolation, de la vitalité, il peut faire retrouver de l'entrain, aider à trouver son clan, des groupes dans lesquels s'inclure, etc. Vous constaterez en travaillant avec lui que ses compétences sont vraiment très larges.

Choucas

Ce sont des Corvidés. Le totem du Choucas fait du tri et nous aide à parvenir à la connaissance en oubliant d'abord tout l'inutile, le superflu. En se vidant l'esprit et en revenant à l'Être. « Ôtez toute chose, que j'y voie » disait le sage. C'est aussi l'avis du Choucas : incarnation de la sagesse du Vide et du chemin qui y mène. Il permet d'ôter toutes les croyances, les égrégories, les certitudes et autres œillères. Il permet en fait ce que la Corneille et le Corbeau permettent aussi (voir le livre « Une vie avec les totems »).

Chrysocolle

Ce minéral plein de cuivre est très bénéfique au chakra de la gorge, à la communication en général, à l'expression claire (pas seulement oralement mais par tous les moyens), etc. Mais aussi au chakra du cœur et donc à l'Amour au sens large.

Il invite à la transparence. Il fait baisser la fièvre, diminue les douleurs et inflammations diverses (y compris crampes, et douleurs menstruelles). Il aide à garder la tête froide, à rester calme et efficace face au stress.

Cigale

C'est l'un des animaux totems maîtres dans l'art de tout ce qui est chant, musique, son, incantation, magie des mots, de la parole, du Verbe. Vous trouverez, à partir de cela, de nombreuses applications.

C'est l'un des totems qui détiennent le Feu : le Feu Créateur ou Divin (inspiration, naissance, engendrement, illumination, forte créativité, extase), le Feu de la Sexualité Sacrée (équilibre tout ce que vous voulez en matière de sexualité), le Feu de la Connaissance (comme dans Prométhée volant le feu des dieux pour l'offrir aux humains), etc.

On l'associe à des divinités comme Prométhée, Apollon, Dionysos, toute divinité solaire, etc.

C'est aussi un totem qui apporte la chance, le bonheur. Elle parle de fête, de jeu, de détente, de joie, d'honnêteté, d'innocence, de patience, de succès. De (re)naissance, de transformation, d'immortalité et de force (vitalité, longévité, force intérieure et extérieure, etc).

Ciguë

ATTENTION : plante poison, lisez les avertissements à « Aconit » en début de fichier ! Cette plante était utilisée pour mettre à mort des condamnés dans l'Antiquité (notamment le célèbre philosophe Socrate).

C'est en fait un équivalent totémique de la Chauve-Souris. Bien que poison, il est possible que dans l'Antiquité certaines confréries secrètes aient réussi grâce à la ciguë, en la dosant très faiblement et sûrement en la mélangeant à d'autres substances, à faire entrer les gens en transe sans les tuer et/ou à les amener au seuil de la mort sans pour autant qu'ils y restent. Ceci était utilisé dans des cultes à mystère, notamment celui d'Éleusis. La Mandragore en faisait peut-être aussi partie comme symbole d'abondance une fois que la vie revenait, que la transe passait.

Concombre

Non, ce n'est pas une blague. Tous les végétaux peuvent être des totems. Donc si vous êtes du totem du Loup mais aussi du Concombre et de l'Améthyste, vous n'avez plus qu'à assumer ! Que voulez-vous que je vous dise ? On ne peut pas gagner à tous les coups.

Cucumis sativus améliore le troisième œil au sens large c'est-à-dire toutes les perceptions : voir plus/mieux, entendre de même, sentir, etc. Avec cela, la médiumnité n'aura plus de secret pour vous. Il peut également vous aider à améliorer les problèmes de vue au sens large, les problèmes d'yeux quels qu'ils soient (ce n'est toujours pas une blague).

Il est relié à l'élément Eau.

Il vous aide à digérer vos émotions, guérir vos troubles affectifs. Il peut également donner plus d'émotions à ceux qui n'en ont pas, ou qui ne prennent pas en compte les émotions des autres par exemple (il faut bien que les psychopathes trouvent leur remède). Et il peut aider ceux qui sont des éponges à émotions, qui prennent les émotions des autres sur eux, à arrêter ce phénomène.

Et il propage la joie, le rire (toujours pas une blague). Vous avez bien fait de vous procurer ce fichier ! Qu'est ce que vous auriez manqué sans cela !

Crabe

Ce totem renvoie à l'importance et au confort du foyer (il vit dans sa coquille, en quelque sorte, et se déplace avec), ou de la famille (biologique ou choisie). Il est également, sans surprise, le symbole des gens qui « n'avance pas comme les autres », qui n'empruntent pas des sentiers classiques. Et ce en tout domaine. J'ai même connu des chamans du totem du crabe qui avaient bien du mal à se soigner, que ce soit par allopathie ou naturopathie, car ils réagissaient étrangement ou pas du tout aux traitements susceptibles de les aider...

Le Crabe a sa voie à lui et à personne d'autre. Mais il est parfait pour sortir des sentiers battus, être créatif, trouver des moyens nouveaux et intéressants de vivre, de contourner des difficultés, etc. Ingéniosité, adaptabilité et sensibilité sont au rendez-vous avec ce totem. Bien qu'apportant la

sensibilité, le Crabe apporte aussi la capacité de la gérer au mieux.

Le Crabe attire et a besoin de diversité en tout domaine.

Le Crabe est également un protecteur en général. Il parle de sécurité et de poser ses limites.

C'est un créateur, un démiurge, qui connecte à des forces archaïques.

Le Crabe est lié aux énergies de la Lune et a tout ce qu'elle engendre : la sensibilité, la médiumnité, la connexion aux univers oniriques, la magie, le Féminin, la science des cycles, etc. Les gens du totem du Crabe adorent déstabiliser leurs adversaires en changeant brusquement d'humeur (pour de faux, c'est du théâtre), d'avis ou de stratégie, par exemple.

Le Crabe parle aussi d'abondance, de régénération, de transformation, de découverte, de coordination, de mue, de rajeunissement et récupération, de révélation, d'illumination.

Crocodile, Alligator

Ces totems sont en rapport avec tout ce que symbolisent la terre et l'eau. Comme par exemple les questions bien matérielles et les questions bien émotionnelles, le conscient et l'inconscient, le profane et le magique/mystérieux et on en passe !

Ils détiennent la vérité, le souvenir, sur les origines de la Vie issue des Eaux Primordiales (mythe commun à de très nombreuses traditions et religions dans le monde). Ils règnent sur la vie comme sur la mort, sur l'incarnation et la réincarnation. Création, destruction, et encore création. Savoir quelle phase de ce cycle appliquer, savoir ce qui doit vivre (ou est viable) et ce qui doit mourir (pour éventuellement renaître sous une autre forme), etc.

Ce sont des protecteurs des femmes, des mères, des énergies féminines, cycliques, maternelles. Ils donnent l'abondance, la fertilité, le don de voyance, de prophétie, apprennent la divination, enseignent à voir ce qui est caché derrière toute chose. Très pratique !

Ce sont des vecteurs d'énergies archaïques et ils confèrent d'anciennes initiations à ceux qui sont dignes d'eux. Avec ces totems, vous allez être initié, vous immerger dans une forme ou une autre de connaissance ou de sagesse, ou encore naître/renaître à un certain niveau.

Crocodile et Alligator s'occupent autant d'accompagner les mourants, les âmes défunes et les familles endeuillées d'une part (Passeurs d'Âmes) que d'accompagner les chamans durant leur « mort chamanique » d'autre part. La mort chamanique est une mort symbolique et rituelle qui marque l'arrivée officielle au stade de chaman, ou au moins d'apprenti chaman (car on n'a jamais fini d'apprendre). Disons que dans tous les cas c'est une étape importante et il y a invitation claire à pratiquer le chamanisme.

Ces totems parlent également d'intégration, d'assimiler aisément chaque expérience, chaque moment de la vie, agréable ou non. Quand c'est trop dur, choisissez d'en rire ! Ce sera un bon début d'intégration. Quand c'est agréable et facile, profitez ! Ne passez pas à côté des bons moments.

Ils symbolisent aussi la flexibilité, l'ouverture des horizons.

Cyprès

Ce totem végétal est un gardien des cimetières comme l'If dont nous avons parlé dans le livre sur les totems. Je vous laisse vous y reporter. En résumé, sachez que le Cyprès est un gardien du monde des morts, un gardien des âmes, un Passeur d'Âmes. Et je vous rappelle que l'expression « Passeur d'Âme(s) » ne signifie pas qu'aider les vivants à mourir et à traverser. C'est bien plus vaste (voir le chapitre sur la Huppe, dans ce fichier). Mais il est vrai que le Cyprès, de tous les passages, préfère le dernier, celui que l'on nomme la mort.

Danburite

Ce minéral totem vous parle d'abnégation, mais aussi de confiance en soi, d'acceptation de soi. Il vous invite, dans l'amour inconditionnel, à trouver qui Vous Êtes Vraiment, à trouver votre orientation spirituelle et à laisser tomber ce qui vous restreint.

Il vous mettra aussi en relation avec vos Guides ainsi qu'avec qui vous souhaiterez dans le monde Invisible, même si ce n'est pas l'un de vos Guides personnels. Il aide à développer les facultés mentales et spirituelles.

Datura

ATTENTION : plante poison une fois de plus, donc lisez bien ce qui est écrit à « Aconit » ! Cette plante met en transe mais fait oublier ce qui s'est passé pendant la transe si on la dose trop fortement (si elle ne tue pas tout simplement celui qui la prend)...

Elle était autrefois utilisée au choix comme aphrodisiaque et/ou comme vecteur d'amnésie, même quand on invoquait que son totem. Elle peut amener aussi une transe guerrière avec envie irrésistible de taper sur tout ce qui bouge et force décuplée : des peuples premiers d'Amérique aux berserkers Européens, nombreux sont ceux qui en ont ingurgité, j'en ai parlé de manière plus détaillée dans le livre « Une vie avec les totems ».

Cette plante peut également rendre fou, l'usage des poisons étant toujours extrêmement délicat. Pourtant, elle soignait les asthmatiques avant l'avènement des traitements comme la ventoline et a donc sauvé des centaines de milliers de gens à travers le monde... et fait triper pas mal de hippies dans les années 60 et 70 ! Je vous conseille donc de n'utiliser que le totem et non la plante physiquement. Et avec des intentions pleines de petits cœurs roses et de jolies fleurs, en mode hippie quoi, pas pour faire du mal. « Tout est poison rien n'est poison », comme on dit.

Ce totem vous forcira, vous soignera et vous montrera bien des mondes.

Demoiselle

Voir « Libellule » dans ce fichier.

Digitale

Voir « Benoitte ».

Cette plante est également l'amie du Petit Peuple : elle protège les Êtres de la Nature, les attire et aide ceux qui se penchent sur leur existence.

C'est aussi une gardienne du royaume des morts : elle fait le tri à l'entrée en renvoyant ceux dont l'heure n'est pas venue et en accueillant ceux qui ont fini leur vie sur Terre. Elle chasse les mauvais esprits autant qu'elle apporte la Paix aux défunts et aux endeuillés.

Elle a de nombreux points communs avec le totem de l'Améthyste (voir le livre « Une vie avec les totems ») : connexion, inspiration, chakra coronal, se reconnecter à soi, etc.

Attention lors des manipulations, prenez des gants, ou contentez-vous d'appeler le totem, car elle provoque l'arrêt cardiaque à forte ou moyenne doses.

Dragon

Le Dragon, animal qui ne vit que dans l'invisible, dans « la Réalité Non-Ordinaire » comme disent les chamans, représente charisme, puissance et autorité. Comme en astrologie chinoise en fait.

Mais il faut bien comprendre de quelle puissance on parle. Il ne s'agit pas d'ego. Il ne s'agit pas d'en mettre nécessairement plein la vue (bien qu'une personne du totem du dragon, en colère ou en position d'autorité, puisse être très impressionnante). Un proverbe chamanique dit « Si vous voulez apercevoir un Dragon, regardez/trouvez une Libellule ». Vous comprendrez pourquoi en lisant plus loin le chapitre « Libellule, Demoiselle ». C'est en fait une bien grande leçon que de comprendre que ce qu'il y a de plus puissant dans cet Univers s'exprime aussi à travers les choses les plus simples, comme les libellules par exemple. « Le Vide est en toute chose et derrière toute chose » disent les Amérindiens (vous comprendrez ce concept de Vide ou de Grand Vide en lisant mon livre « Une vie avec les totems » au chapitre du Corbeau). Un exercice recommandé par le totem du Dragon est le suivant : « Où que tu sois et en tout temps, arrête tes activités et regarde la première chose ou le premier être qui te tombe sous les yeux. Quand bien même ce serait un insecte, une boîte de médicaments, ou une poubelle. Et pense « ceci aussi est Dieu ». Puis passe à la prochaine chose qui tombe sous tes yeux. Et pense « ceci aussi est Dieu ». Faire cet exercice régulièrement t'apportera de grands bienfaits ».

Le Dragon, c'est aussi la magie, la science des courants d'énergie, que l'on parle de vos méridiens et chakras ou des veines d'énergie qui parcourent le sol (nos ancêtres Celtes les appelaient « veines du dragon » d'ailleurs) ou de grands courants cosmiques, de l'influence des astres, etc. Que vous vouliez devenir chaman, magicien, acupuncteur ou géobiologue, je vous conseille de vous trouver un ou plusieurs dragons sympas avec lesquels papoter de temps en temps. Le Dragon sait, le Dragon est sage. Un peu comme le Puma (voir « Une vie avec les totems »), s'il est en position d'autorité ce n'est pas parce qu'il est un petit tyran qui crie sur tout le monde. Bien au contraire.

Le Dragon incarne la perspicacité, la force de caractère, la confiance en soi, l'aptitude à surmonter toute épreuve sans jamais se laisser abattre, l'intuition, l'inspiration, l'harmonie, la chance, la réussite, le bonheur, la vitalité (voire l'immortalité), la santé, la créativité, l'ingéniosité, le perfectionnisme, les idéaux, le respect que l'on impose aux autres, la force, la beauté, la rareté, ce qui est précieux, la divinité. Que demander de plus ?

Dromadaire

Voir à « Chameau » car toute la famille des Camélidés y est développée.

Dugong

Voir « Lamantin ».

Dumortiérite

C'est un minéral totem bleu. Il apporte un profond détachement que ce soit pour prendre du recul face à n'importe quelle situation précise ou pour amener de manière générale plus de légèreté dans votre vie. Évidemment, l'une des conséquences sera donc que tout ce qui est stress et compagnie diminuera. Vous éviterez également des péripéties de type burn out ou vous vous en remettrez plus vite.

La Dumortiérite aide également à se passer de toute dépendance que ce soit à des substances chimiques ou à des comportements (jeu, dépendance affective, etc). Elle ne fera pas forcément le travail toute seule, mais elle aide, elle met plus de chance de votre côté. Vous pouvez la coupler à de l'Améthyste ainsi qu'à toute autre thérapie (fleurs de Bach, harmonisation globale, thérapies psy, hypnose, homéopathie, acupuncture et j'en passe ; et la médecine conventionnelle évidemment, obligatoire dans les dépendances graves).

La Dumortiérite apporte l'espoir, relie à ce que les chamans appellent le Monde d'En Haut, donc aux Anges, Archanges, Maîtres Ascensionnés pour ne citer que les plus à la mode.

Elle équilibre le mental : elle apaise ce qui doit être apaisé mais développe aussi la concentration, les capacités d'apprentissage. Elle apporte action, rigueur, organisation. Avec la Dumortiérite, vous comprendrez vite qu'apaiser n'est pas synonyme de planer ! Elle donne de la confiance en soi, c'est un « anti-timidité ». Elle permet d'affronter les défis, mais avec sérénité. Elle augmente la tolérance et la compréhension du monde.

Elle équilibre également tout ce qui est en rapport avec le chakra de la gorge et le troisième œil. Et, concernant le physique, elle contribue à équilibrer tout trouble de la thyroïde, à apaiser les crampes et les spasmes (règles douloureuses, crampes musculaires, crampes digestives, nausées, vomissements). Elle aide d'ailleurs dans tous les problèmes digestifs, pas seulement ceux liés à des crampes. Elle diminue les maux de tête, encore plus ceux qui sont liés à des tensions musculaires dans la nuque et le crâne ou ceux liés au système digestif. Elle aide à réparer toute lésion tissulaire et diminue toutes les douleurs.

Ébénier (ébène)

L'ébène est un bois gris à noir selon l'intensité de la teinte. On le tire d'arbres nommés « ébéniers ». Donc en chamanisme on parlera aussi du « totem de l'Ébénier ». Un peu comme il existe plusieurs espèces de serpents, d'ours, de loups, etc, il existe des centaines d'espèces d'ébéniers. On peut donc être du totem de l'Ébénier en général, ou d'une ou deux variétés en particulier. Un peu comme on

peut être du totem du Renard en général ou du totem d'une variété très précise, comme le renard polaire par exemple et pas les autres.

Les Ébéniers se retrouvent dans le genre *Diospyros*, en classification scientifique latine. On en trouve en Afrique, en Asie, en Amérique. L'une des variétés les plus connues est certainement *Diospyros crassiflora*, africaine.

En dehors de ce genre *Diospyros*, on appellera aussi « ébénier » l'arbre de nom latin *Dalbergia melanoxylon* (du genre *Dalbergia* donc, de la famille des Fabacées). Ce *Dalbergia* est parfois appelé « grenadille » mais attention car « grenadille » est également un terme qui sert à désigner la plante qui fournit la grenade, le fruit appelé grenade. Donc je préfère employer ici les noms latins afin qu'on ne s'y perde pas : dans ce chapitre, nous parlons de tous les arbres qui donnent des bois gris à noirs (parfois rouges aussi) et qui appartiennent aux genres *Diospyros* et *Dalbergia*. Les arbres cochant ces cases seront donc appelés « ébéniers » selon l'expression consacrée. Les totems Ébéniers sont parmi les plus puissants et les plus polyvalents du règne végétal. On peut les utiliser pour vraiment énormément de choses ! Dès qu'on veut rajouter de la magie, de la puissance, un peu comme on rajouterait un catalyseur dans une réaction chimique, on peut appeler le totem de l'Ébénier.

Les Ébéniers ne connaissent pas la distinction de « bien » et de « mal », construction mentale purement humaine. Ils sont des arbres, ils font partie de la nature. Point. Un peu comme un lion n'est ni bon ni mauvais, c'est juste un lion. Certains chamans utilisent donc l'Ébène pour de bonnes œuvres, équilibrées. Et d'autres, indignes d'être appelés « chamans » selon moi, pour des œuvres plus contestables. Dans tous les cas, l'Ébène apporte solidité, santé, c'est un symbole d'immortalité. Puissance, beauté, magnétisme, charme, raffinement. Il aide à fortifier/forcer tout ce qu'il touche. Entre de bonnes mains, il peut exorciser les gens, dégager les lieux, les lignées familiales, les autres vies, etc. Il favorise également le lâcher-prise. Il est très lumineux, grand paradoxe pour un bois parfois noir (humour). C'est le noir de la Puissance (comme la ceinture noire des arts martiaux) et des plus hautes maîtrises. C'est le symbole du Grand Vide (voir le chapitre sur le Corbeau dans le livre « Une vie avec les totems »).

C'est également l'allié qui nous aide à regarder nos parts d'ombre non pour faire du mal mais pour les calmer, les harmoniser, les transmuter, les transcender. D'ailleurs, l'Ébénier peut mettre en lumière bien des choses cachées, pas seulement des parts d'ombre : il peut faire ressurgir ce qu'il y a à la base de toute chose, d'une situation, d'un lieu, d'une personnalité (exactement pour ce que je décris de l'Obsidienne dans mes livres « Une vie avec les totems » et « La puissance des pierres »).

Le totem de l'Ébénier protège et aide également à développer ses dons spirituels, ses capacités psychiques (comme l'obsidienne et le Corbeau également).

Les ébènes sont très très durs à sculpter mais très recherchés en ébénisterie (discipline qui porte leur nom, c'est dire la noblesse de ces arbres !) et en sculpture sur bois. Ils sont aussi très chers... Comment pourrait-il en être autrement pour un arbre divin, pour un arbre-roi ?

Écrevisse

Elle règne sur l'inconscient, individuel comme collectif. Elle symbolise la vie cachée au plus profond de chaque être et aussi l'origine du monde. Tout comme le Crabe, elle connecte à la révélation, l'illumination, les énergies lunaires, les origines de la Vie dans son sens le plus large

(voir « Crabe »).

Ces un totem archaïque, issu du fond des âges. L'Écrevisse est très connectée aux rêves, un peu comme le Léopard (voir le livre « Une vie avec les totems »).

L'Écrevisse est une archiviste qui peut connecter aux Archives Akashiques.

Elle permet également d'explorer son propre passé, de comprendre et équilibrer notre construction psychique.

C'est une bonne protectrice générale, permettant aussi de poser ses limites. Et une amie de tous les esprits de l'Eau.

Écureuil terrestre

Voir « Sperophile », son autre nom.

Éland

Oui, « Éland » avec un « d » ! Puisque je vous le dis ! C'est un animal à cornes qui vit en Afrique. Il connecte au monde d'En Haut. J'ai expliqué les 4 points cardinaux ainsi que le monde d'En Haut et celui d'En Bas dans le livre « Une vie avec les totems » donc je n'y reviens pas ici. Je me contente d'aller à l'essentiel. L'Éland ouvre les portes qui lient notre monde ou celui d'En Bas (où se trouvent les totems) à celui d'En Haut. Et il peut servir de guide au sens littéral du terme c'est-à-dire vous accompagner sur le chemin, vous précéder pour vous faire franchir ces portes en toute sécurité.

Ces passages changent bien sûr d'aspect en fonction des individus. Vous ne les verrez pas forcément de la même manière que moi. Mais je me souviens d'un Éland à la fourrure décorée de vert, de bleu et de jaune au niveau du poitrail qui fut mon guide pour me faire monter d'En Bas à En Haut par un magnifique escalier de bois qui partait du sol et allait jusqu'aux nuages. Comme si des milliers de branches d'arbres, sans feuilles, s'étaient enchevêtrées pour former des marches. L'Éland est passé en premier, m'invitant à le suivre, accompagnée de quelques uns de mes animaux totems.

L'Éland symbolise aussi le respect, la force tranquille, ainsi que la sagesse et l'expérience en action (lente, savamment dosée, comme quelqu'un de posé et efficace à la fois). Il est vrai que l'Éland auquel j'avais eu affaire marchait d'un pas plutôt lent et avec majesté. L'Éland apprend la persévérance et sait vous soutenir tout en étant très mystique, tout en nourrissant ce côté chez vous.

Souvenez-vous de votre pouvoir personnel, souvenez-vous du fait que toutes les clés sont en vous.

Éléphant de mer

Il s'agit d'un phoque donc voir ce mot.

Étain

Nous en avons parlé au chapitre de l'Aluminium : nous pouvons être de n'importe quel minéral totem. L'Or ou l'Améthyste ne sont pas supérieurs à L'Étain.

D'ailleurs, tout comme l'Aluminium, l'Étain augmente la souplesse et l'adaptabilité à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental, spirituel.

Il augmente la chance, le bonheur. Il attire l'argent et les possessions matérielles, la réussite. Il équilibre la sexualité. Et, selon certains, il donne ou développe les capacités de voyance, il enseigne les arts divinatoires. Il permet de rayonner à sa juste mesure, à sa juste valeur : ni trop, ni trop peu.

Euphrase

Toutes les plantes du genre Euphrasia. Au passage, c'est un remède homéopathique connu notamment pour guérir les conjonctivites. Très efficace !

Ce totem végétal renforce et préserve tout ce qui est développement mental, capacités intellectuelles, capacités psychiques, mémoire, concentration. Ainsi que les capacités visuelles.

Et il procure bonheur et joie, comme la déesse à laquelle il est lié : Euphrosyne.

Fenouil

C'est la plante du Dieu Bacchus/Dionysos et l'une des protectrices les plus réputées contre les voleurs, ou contre la magie noire et ceux qui s'en servent ! C'est une plante douce, bienfaisante, sans aucun maléfice.

C'est une plante solaire, qui vous donne de la force, du courage, de la longévité, qui aide la Lumière à triompher. Les Romains y voyaient carrément un symbole d'invincibilité !

Elle symbolise le mérite, elle permet de faire passer un coup de frais dans le mental comme dans l'âme histoire de se prendre un « coup de jeune intellectuel et spirituel » au lieu de devenir aigri ou de s'accrocher à des schémas périmés.

Si le fenouil pousse par chez vous, c'est un excellent présage ! En particulier pour le terrain et l'habitation, au niveau énergétique.

Le fenouil est connu pour être un grand calmant physiquement (toux, ballonnements, etc) comme à un niveau émotionnel (apaisement, renforce le cœur, l'appétit de vivre, la joie, l'estime de soi, aide à faire le plein d'énergie vitale). Et il aide les femmes à allaiter, ainsi que d'autres femelles mammifères quand il fait partie de leur régime alimentaire permis. En médecine Traditionnelle Chinoise, on dit que le fenouil « renforce l'Estomac et harmonise le centre », ce qui est tout un programme. Si ce sujet vous intéresse, je vous conseille de lire « Ces aliments qui nous soignent, la diététique chinoise au service de votre santé » de Philippe Sionneau et Josette Chapelet.

Fenugrec

Trigonella foenum-graecum. Un grand nom pour une plante aux nombreuses vertus en cuisine

comme en phytothérapie.

En chamanisme, le totem du fenugrec attire l'abondance et la réussite dans tous les domaines (prospérité matérielle, financière, amour, abondance de santé ou d'énergie vitale...). Certains l'utilisent même pour avoir de la chance aux jeux d'argent ou pour aller demander une augmentation à leur patron.

Il permet aussi de plus penser à soi, pour les personnes qui s'oublient trop en pensant aux autres avant elles-mêmes.

C'est aussi un guérisseur général et un protecteur général. Il fortifie ce qu'on lui demande de fortifier : autant le corps par exemple, que l'esprit, ou la foi, ou la santé, ou un organe, une entreprise... Les seules limites seront celles de votre imagination. On l'associe à des dieux comme Apollon, Hermès, Mercure...

Fragon petit-houx

Ruscus asculeatus. C'est un totem végétal très apprécié de nos ancêtres celtes et germains, mais pas seulement. On l'associait au Solstice d'hiver et à toute la période sombre (de Samaïn à Beltane, en gros), ainsi qu'à des divinités comme Lug, Dagda, Wotan/Odin, Mars/Arès, Jupiter, Amon...

Le fragon parle à notre Guerrier Intérieur et nous donne combativité, sécurité, capacité de nous défendre, endurance, persévérance, courage. Il purifie et protège. Certains chamans disent qu'il permet également de contrôler les mauvais esprits, pas seulement de les arrêter.

On dit aussi qu'il permet de contrôler la météo : agiter une branche en l'air stimule le vent, la pluie... Tandis que brûler une branche, pendant certains rituels, arrête le vent, les tempêtes...

Ce totem donnerait aussi des capacités visionnaires. Il relie au masculin Sacré. Et enfin, il est un protecteur des chasseurs, de ceux qui pratiquent les arts martiaux, des militaires, etc.

Frangipanier (Plumeria)

Ce totem végétal représente l'immortalité. Il équilibre le chakra coronal et développe la médiumnité en général (par tous les canaux : voir, entendre, avoir de l'intuition, etc). Il répand la paix intérieure en et autour de ceux qui lui demandent.

Et, sur un plan plus matériel, plus physique, il parle de sensualité, de sexualité, il attire l'amour et permet de travailler sur la confiance en soi.

Furet

Il s'agit en fait d'une variété domestiquée de putois donc reportez-vous à « Putois » dans ce fichier.

Gardenia

Cette plante totem apporte et représente la sincérité, l'Amour dans tous les sens du terme, la pureté, la connexion spirituelle (avec tout ce que cela implique : transe, médiumnité au sens large, etc), la dévotion, la compassion, l'aide, le pardon. C'est un totem très doux et bienveillant tout en étant très lumineux, très puissant sous ces apparences inoffensives. Vous allez l'adorer.

Il met aussi en contact avec l'élément Eau et avec des divinités comme Aphrodite, Vénus, Hécate, Isis, Obatala/Oxala, Guanyin...

Gila Monster (Monstre de Gila)

Le « g » dans ce mot se prononce un peu comme un « j » espagnol, un peu comme un « h » aspiré. Donc, en gros, prononcez « hila monster ». Son nom scientifique latin est *Heloderma suspectum*. Et l'un de ses noms Amérindiens des tribus qui habitent l'Arizona et les environs est « Tlné ».

Ce lézard venimeux est – en théorie – incapable de tuer un humain de taille adulte. Même si quelques exceptions ont paraît-il lieu de temps en temps... Si sa morsure très tenace ne vous tue point, elle vous amputera certainement du doigt de pied qu'il aura saisi... Mieux vaut ne pas contrarier un Gila Monster. Ce n'est pas très grand ni très avenant, je vous assure (j'en ai vu en Arizona non loin de la réserve des Tohono O'odham), mais qu'est ce que c'est puissant ! Néanmoins, comme tout animal sauvage, il aura plutôt peur à votre approche et se sauvera, donc vous en verrez rarement dans leur milieu naturel (sauf si vous attirez tous les animaux, comme moi, propriété dont je me serais bien passée certaines fois...).

Le Gila Monster est protégé autant des Dieux que des humains puisque c'est une espèce rare. Concernant les Dieux, il paraît que c'est celui de la divination qui l'a créé par un chant magique et guérisseur. Depuis, le Tlné gouverne la transe, surtout celle qui fait trembler les êtres humains (car certaines transes ne se vivent qu'immobile alors que d'autres agitent tout le corps, ou au moins les mains). Le Tlné peut donc être le totem des gens qui vivent ainsi leurs transes, ou il peut apprendre ce type de transe « en mouvement » à ceux qui lui demanderont gentiment et respectueusement. N'ayez pas peur, le totem sait se défendre si on se moque de lui ou si on l'attaque, mais il n'est pas dangereux de base.

Il gouverne la divination au sens large. Il excelle surtout dans un domaine assez précis : trouver l'origine des maladies, des problèmes en tout genre, de la malchance, etc. Avec le Gila Monster, vous ne vous demandez plus, par exemple, « D'où vient mon mal de tête ? J'ai lu dans un livre que ça peut être dû à une intoxication aux métaux lourds, et dans un autre livre que c'est émotionnel, et ceci, et cela ». Le Tlné indique la bonne réponse pour vous et pour les autres, et peut éventuellement vous souffler une solution au passage s'il est de bonne humeur ! Ce rite est décrit dans le livre « Rituels de guérison chez les Navajos » de Donald Sandner.

S'il a été créé par le Dieu de la divination, le Gila Monster devint ensuite ami avec le Dieu Noir, un Dieu bienfaisant de la mythologie Navajo avec lequel il a des affinités dans le comportement : le Dieu Noir comme le Tlné sont calmes, doués d'une grande force, d'une grande volonté, et ne connaissent pas la peur. On les appelle dans les rituels pour chasser toute chose malfaisante. Même celles qui en effrayeraient plus d'un. En gros, nous pourrions dire que si le Gila Monster s'introduisait dans les mythologies monothéistes, cela ne le dérangerait pas d'aller affronter même le Diable en enfer. Chasser des entités, des énergies perturbatrices, traiter des soldats atteints de stress post-traumatique, nettoyer les lieux, exorciser les gens, aider des personnes à passer inaperçu pour que les mauvais esprits ne retrouvent jamais leurs traces, aider les gens à passer inaperçu face aux

égrégores et à la magie noire, etc... c'est normal pour le Gila Monster.

Le Tlnlé, comme le Dieu Noir et comme d'autres totems tels que la Salamandre par exemple, gouverne l'élément Feu et en tire une grande force, de grands enseignements.

Enfin, le Tlnlé peut également « démembrer » (couper en morceaux, si vous préférez) puis « reconstituer » une personne, afin de la guérir ou de l'introniser chaman. Évidemment, cela ne se passe pas « ici-bas », dans la Réalité Ordinaire, mais dans l'invisible (dans la Réalité Non-Ordinaire), lors de transes, de voyages chamaniques, ou de rêves extatiques.

Ginkgo

Ce totem végétal permet la communication avec tous les esprits, avec le monde Invisible. Y compris avec le Divin. Il enseigne aussi, justement, que le Divin est partout, en toute chose, en tout être.

Il règne également sur les facultés mentales, intellectuelles : logique, mémoire, concentration, organisation, etc. Espèce très ancienne, il est un archiviste : un totem qui garde les Archives Akashiques. Il apporte à la fois beaucoup de douceur, de gentillesse et une énergie très archaïque. C'est aussi un Grand Guérisseur. Il véhicule beauté, harmonie, élégance, joie.

Il préserve la jeunesse à tous les niveaux et permet de retrouver d'anciennes vies. Il existe des ginkgos mâles et des ginkgos femelles : les mâles vous parleront du yang, du Masculin et les femelles du yin, du féminin. Et les deux ensemble vous expliqueront ce que vous désirez savoir sur l'équilibre entre les deux.

Gomphrena

Il s'agit d'une plante apparentée aux amarantes (voir ce mot avant dans ce fichier). Le gomphrena est une plante sacrée d'Amérique du Sud qui commence à devenir à la mode dans la pharmacopée européenne pour ses propriétés puissamment relaxantes. Elle va jusqu'à calmer les syndromes de stress post-traumatiques ! C'est dire le pouvoir la belle.

Elle aide à dormir d'un bon sommeil la nuit et à passer des journées heureuses et épanouies. Elle apporte des vitamines A, E, B ainsi que des minéraux tels que le zinc, le fer, le sélénium, le calcium, le potassium et d'autres. Et des acides aminés essentiels. Son action contre le stress est autant préventive que curative et joue sur les stress physiques comme psycho-émotionnels. C'est surtout sa racine réduite en poudre que l'on utilise.

La plante employée en phytothérapie comme le totem appelé du monde Invisible pour venir à la rescousse des « pauvres humains » que nous sommes sont réputés apporter la Paix et diminuer l'agressivité. C'est l'un des totems qui communiquent directement les propriétés du « Grand Vide » à l'humanité (pour comprendre cette expression, lire mon livre « Via Divina, voyage vers la Source »).

Le Gomphrena apporte également concentration, mémoire, lucidité et, au niveau physique, il relaxe les muscles. Ce qui, contrairement à ce à quoi s'attendraient beaucoup de gens, augmente la force musculaire ! C'est aussi un anti-âge. Je vous préviens, si vous continuez à lire ces lignes, il y a de fortes chances que vous ayez envie de l'essayer ! Si vous souhaitez l'utiliser en phytothérapie, commandez des compléments en magasins bios ou sur le net. Évitez de vouloir réduire en poudre

les racines de plants de gomphrena que certains possèdent dans leur jardin en plantes ornementales, car la famille gomphrena regroupe des dizaines et des dizaines d'espèces dont la plupart sont nos amies mais, aussi quelques unes qui sont toxiques ! Elles ne seront vos amies qu'en dehors de votre tube digestif si vous ne voulez pas finir aux urgences ou pire.

Développons maintenant ce que le chamanisme m'a appris de cette plante et qu'on ne lit en général pas dans les livres ou sur internet : le Gomphrena est un totem végétal de la Paix mais qui enseigne aussi à l'humanité à s'attaquer à ses blocages, à faire ce que certains chamans appellent « un pas efficace ». Comprenez par là, « à avancer vraiment », en quelque sorte. A se sortir réellement des ennuis, à réellement se délester du stress, des traumatismes, etc. D'ailleurs, certains chamans amérindiens prescrivent le gomphrena en plus de faire un recouvrement d'âme à leurs « patients » lorsque ceux-ci sont traités pour ce que nous appelons en Occident le syndrome de stress post-traumatique.

Donc, le Gomphrena aide à faire « un pas efficace », à saisir une perche pour se sortir des « faux » pas inefficaces. Il permet d'en finir avec les « je tourne en rond pour mieux éviter de m'en sortir », à tout niveau dans votre vie (en quelque sorte, les auto-sabotages). Le Gomphrena invite à aller plus loin, à se libérer, à être autre chose mais, paradoxalement, tout en étant soi-même ! Il aide en fait à se (re)trouver véritablement. Il permet de finir ce qui avait été empêché de se réaliser totalement.

Les chamans enseignent carrément que le totem du Gomphrena peut courber le temps (faire ce que certains physiciens appellent une pliure du temps). En ouvrant comme une brèche sur le Grand Vide (voir mon livre « Via Divina », qui doit paraître en 2024), il permet d'accéder à d'autres plans de conscience et/ou d'avoir accès à d'autres espaces-temps. En fait, tout le pouvoir du Gomphrena lui vient directement du Grand Vide, de la Source de toute chose Elle-même. C'est en mettant la personne qui fait appelle à lui en contact avec le Grand Vide qu'il l'apaise, qu'il lui permet de se soigner, de se reconstituer, ou des choses un peu plus « folles » comme d'avoir accès à des informations sur d'autres lieux, d'autres époques.

Le Gomphrena invite par son « mécanisme » à Autre Chose. A se souvenir de ce qui est possible. C'est cela qui permet à la personne d'avancer et de rester elle-même. Un jour, un chaman m'a dit « ça réchauffe le cœur et l'esprit, et ça évite de rester bloqué dans des 'transitions sans fin' ; c'est pour finir ce qui a été commencé mais aussi pour ne plus rater encore et encore ». Il a aussi dit que c'était bon de se laver les cheveux avec mais je n'ai pas pensé demander la recette exacte... Je ne sais même pas si c'est la racine ou une autre partie qu'il faudrait utiliser.

Le Gomphrena, c'est le « tilt », le « eureka » mais tout en douceur, pour trouver des solutions, des portes de sortie. C'est aussi une plante qui apporte l'espoir. Et c'est une plante qui permet d'enraciner les énergies subtiles, les idées : tout se concrétise. Mais ça peut aussi laisser s'en aller, se volatiliser, ce qui doit être abandonné, lâché. En clair : ça transmute, ça transforme dans le sens qu'il faut.

Gotu kola

Voir « Centella ».

Grenadier

Nom latin Punica granatum. Ce totem apporte l'abondance en tout domaine, connecte à la terre, ancre.

Il permet également de travailler sur la fertilité (des humains, des animaux, des champs, d'un jardin, de ce que vous voulez), sur la grossesse et l'accouchement au sens large. Il protège les femmes enceintes et les enfants, mais aussi tout ce qu'on lui demande de protéger au sens large. Il a un aspect guerrier dont les gens ne se doutent pas en général. Il peut vous donner plus de combativité ou au contraire vous inciter à devenir un guerrier pacifique.

C'est un totem d'abondance, de prospérité et qui fait apprécier le confort, le monde matériel, sans excès, juste parce que ce monde est celui dans lequel on vit et qu'il n'est pas diabolique, qu'il n'y a pas besoin de le prendre en grippe. Il nous est bien utile dans ses plus beaux aspects !

Le totem du grenadier est un protecteur au sens large, mais plus encore aux niveaux psychique, énergétique, spirituel. Tout en protégeant, il favorise la divination, la connaissance, la sagesse.

Griffon

C'est un animal mythique, une chimère (mélange de plusieurs animaux) dont nous avons un peu parlé dans le livre « Une vie avec les totems » au chapitre sur le Condor et le Vautour. Je vous laisse vous y reporter.

Le Griffon est l'un des totems spécialistes des Annales Akashiques, un gardien. Un gardien des écrits et des livres de toutes sortes aussi (pas seulement aux Archives Akashiques). Et, plus largement, un gardien de tout ce qui est témoigné dans la matière (gravures sacrées, sculptures racontant l'histoire de l'humanité, etc).

C'est un symbole de magie, d'alchimie, de fortes transformations intérieures, d'initiation, de puissance, de sagesse.

Grue

Il s'agit de tout oiseau de la famille des Gruidés ou Gruidae.

Le totem de la Grue parle de secret, de mystère (un peu comme le Lynx vu dans le livre « Une vie avec les totems »), de protection, de rétablissement et de convalescence, de longévité, d'immortalité, de chance, de sérénité, de création, de concentration, d'engendrement (faire sortir une chose du « néant »), d'accès à l'inconscient, aux Archives Akashiques, et de justice.

C'est à la fois un animal solaire, conduisant à l'illumination, aux révélations, et un animal chthonien, connecté à l'infra-monde. La Grue peut vous mettre en relation tant avec vos ancêtres qu'avec tout esprit ou divinité situé symboliquement « sous terre », sans que quoi que ce soit de tout ceci ne soit diabolique évidemment. On parle des enfers au sens ancien du terme et non de l'enfer des monothéismes. D'ailleurs, dans la tradition chamanique celte, la Grue aide dans tout ce qui tourne autour de la mort : vous mettre en contact avec les morts, aider les âmes à traverser vers le pays des morts et à y trouver le repos, aider les initiés à passer des rituels de mort symbolique, etc.

Avec des affinités avec la naissance-engendrement autant qu'avec la mort, la Grue est un totem total, qui règne sur toute l'existence. Elle maîtrise également le Chant Sacré, le Verbe, la magie des sons, de la musique et des paroles.

La Grue est de tous les éléments : Terre, Air, Eau, Feu, Éther.

Guanaco

Voir à « Chameau » car toute la famille des Camélidés y est développée.

Guépard

Alors, comme vous vous en doutez, le totem du Guépard sert à la tranquillité et à la lenteur... Non, c'est de l'humour évidemment ! Le totem du Guépard (à ne pas confondre avec les jaguar et léopards, car ce n'est pas du tout la même espèce) amène avant tout la vitesse, que ce soit à un niveau physique chez certaines personnes ou dans des processus mentaux, ou dans une certaine efficacité spirituelle, etc. C'est la vitesse et l'énergie vitale incarnées.

Le Guépard, c'est le potentiel déployé et activé à son maximum. C'est le pic, c'est le crescendo.

C'est pour se dépasser, ne pas rester dans la médiocrité, les freins, les obstacles ou la superficialité par exemple.

Le Guépard, c'est aussi la royauté, la souveraineté. Vous êtes ou vous allez apprendre à devenir exigeant avec vous-même si vous l'avez en totem. Pas exigeant dans le mauvais sens du terme mais dans le bon ! Vous n'allez plus vous contenter de ce qui ne vous correspond pas, de ce qui vous est inférieur en vibration. Vous aurez la vie, le job ou le partenaire qui est à votre niveau par exemple.

Le Guépard ne se rabaisse pas ni ne ralentit. A tout niveau (matériel, émotionnel, intellectuel, spirituel), il ne prend que la crème de la crème. Parce qu'il EST Lumière et rayonnement, il le sait très bien, il en est conscient. Sans pour autant avoir les chevilles qui enflent.

Le Guépard est sociable et vous invite par conséquent à vous rapprocher des autres, que ce soit dans votre famille, dans vos relations amicales, dans une association quelconque, etc. Ne le faites pas seul, soyez à plusieurs. Le Guépard encourage à être en groupe. Mais, comme dit, seulement avec des personnes qui vous correspondent. Soyez dans l'intégrité.

Le Guépard est rapide mais pas précipité : il calcule efficacement ce qu'il a à faire puis se lance rapidement. Il gère. La concentration, la prise de conscience, la grâce, la sensualité, la franchise, la réflexion, la saisie des opportunités font partie de ses domaines. C'est aussi la puissance et la furtivité réunies.

Avec le Guépard, il n'y a pas de tergiversation, d'hésitation : il y a l'efficacité et l'action.

Gui

Viscum album. Plante sacrée par excellence chez les celtes. C'est un totem guérisseur : quel que soit le problème de santé, on peut s'adresser à lui.

Il représente l'éternité, la longévité, la divinité en tout être vivant, en notre planète, etc. Il éloigne les

mauvais esprits et appelle les bons. On s'en sert en ce sens notamment pour garder les habitats ou pour protéger lors de rituels chamaniques.

Le Gui parle aussi de symbiose, de communauté, d'entraide, de partage, de coopération, de survie du clan. Et il est bénéfique pour la fertilité (de l'humain, des animaux, d'un jardin, etc), la régénérescence.

Ce totem est également bénéfique pour la communication bienveillante, l'amour, les beaux rêves. Il vient au secours des gens victimes d'intoxication, d'empoisonnement. Il purifie à tous les niveaux.

Guimauve

Cette plante augmente les pouvoirs psychiques. Elle rend voyant, prophète.

Elle invite également à la douceur, au repos, à prendre soin de soi. Un message d'actualité dans notre civilisation où l'on pousse au rendement, où l'on ne sait pas s'arrêter, où le burn out prend des allures d'épidémie !

Ralentissez, prenez les difficultés une à une. Restez en pleine forme, sinon rien n'ira, rien ne sera possible !

Hamamélis

C'est un totem végétal de santé, de guérison, mais aussi d'inspiration créatrice et de magie (on l'associe à des divinités comme Hécate par exemple). Il enseigne surtout sur la divination.

Il sert l'Amour au sens large, toutes les formes d'Amour des plus platoniques ou divines aux plus terrestres ou charnelles. Et c'est un bon protecteur contre tout ce qui pourrait vous nuire en général. Et il apporte la souplesse sur tous les plans : souplesse physique, jeunesse des organes, souplesse psycho-émotionnelle ou spirituelle (adaptabilité, tolérance, etc).

Hellébore

D'après la tradition populaire, ce totem végétal guérit les fous ou met en transe, c'est au choix.

ATTENTION poison (donc lisez les avertissements à « Aconit »). Cette plante est donc toujours ambivalente comme tous les poisons enthéogènes (pour la signification de « enthéogène, voir le livre « Une vie avec les totems ») !

Exorcismes des lieux, des gens, des animaux et purification forment sont côté « plante des bonnes sorcières ». Mais elle a quand même servi parfois comme poison pour des meurtres, comme tout poison sur Terre malheureusement... Il paraît que certaines sorcières modernes ont encore en leur possession les dosages et recettes d'onguents qui provoquent la transe avec hellébore, cannabis, pavot et huile de tournesol à appliquer derrière les oreilles. Si vous êtes suicidaire, allez-y... Je passe mon tour.

Hématite

Cette pierre parle de force, endurance, convalescence (comme la magnétite). C'est la pierre des sportifs en prévention comme en guérison. Ou la pierre de tous les malades pour qu'ils se remettent plus vite sur pied.

C'est en particulier une pierre et un totem favorable au sang, à la moelle, au système sanguin, aux muscles et aux articulations. L'Hématite apporte aussi la transformation sur le plan matériel, la protection du plan matériel, l'abondance dans des domaines matériels.

Elle permet les acquis mais aussi la flexibilité par rapport à ceux-ci (accepter le changement, la transformation). Par contre, si on n'accepte pas cela, qu'on se crispe, qu'on veut contrôler, ça peut aller jusqu'à la rupture. Alors attention, ce n'est pas parce que l'on porte des hématites qu'on peut forcer comme un dingue à l'entraînement ou pendant un match !

Hérisson

Voici un fort sympathique petit animal totem qui est bourré de propriétés intéressantes : il aide à la concentration, à la protection au sens large (chasser toute négativité), à la définition des limites et au fait de les faire respecter, à la fertilité au sens large, à l'abondance dans tous les sens du terme, au fait de nourrir chaque partie de vous, à l'ingéniosité et à l'habileté.

Il parle d'apprécier les plaisirs de la vie (il est gourmand, notamment) autant que la sagesse. Et il porte bonheur en prime ! Le Hérisson est plein de joie, de légèreté, de jeu. Il est curieux, intelligent, plein d'énergie vitale.

Il transmet la Lumière et la sagesse jusqu'au cœur de la matière, jusqu'à notre monde.

Il est souvent associé au Feu, à la Terre, au Soleil et aux divinités solaires. Mais aussi aux divinités chthoniennes. Avec le Hérisson, vous allez peut-être enfin réconcilier la matière et la spiritualité.

Hippocampe

Cet animal totem (qui est un poisson, rappelons-le) apporte l'harmonie, la paix et l'équilibre dans tous les domaines de votre vie et surtout l'harmonie avec vous-même. Il invite à la fois à la liberté, à l'abandon et à la persévérance, à la patience. Rome ne s'est pas faite en un jour comme on dit ! Restez optimiste, calme, sage, ça va bien se passer. N'oubliez pas que le char divin du dieu Poséidon, dieu et souverain des mers et océans, était tiré par des hippocampes, d'après la mythologie. Alors ce petit poisson qui ne paye pas de mine est bien puissant !

Il permet aussi d'apporter du crédit à ses rêves, d'avoir de la considération pour eux. Et aussi pour ses émotions. Il est, évidemment, très lié à l'Eau, aux mers, aux océans, aux émotions, à l'inconscient, et aux origines de la vie. C'est l'un des nombreux totems qui gardent les Archives Akashiques d'ailleurs.

Il incite à profiter de l'instant présent, à savourer les moments heureux quand ils se présentent. C'est l'un des maîtres incontesté de tous les enseignements sur le Présent.

Comme c'est monsieur qui porte les bébés dans son ventre et qui les met au monde – cas unique sur Terre – il parle évidemment du yin (Féminin) qui est en chaque homme, en chaque mâle chaque chose yang. Et du yang (Masculin) qui est en chaque femme ou femelle ou chose yin. Il invite à comprendre que nous portons tout en nous, y compris ce qui nous semble opposé ou complémentaire (un peu comme le yin et le yang qui se trouvent en toute chose, en tout être). Tout est en tout et tout est relié à tout. L'Hippocampe est le symbole des androgynes, transgenres, etc.

C'est également un grand magicien, un peu comme le Corbeau et d'autres. Et un grand guérisseur. Il peut également enseigner à accepter la fragilité, la vulnérabilité.

Certains hippocampes, qui se fondent plus que d'autres dans le décor parlent aussi de mimétisme, d'adaptation, de camouflage, etc.

Et c'est un symbole de l'amour romantique (très adepte des belles parades nuptiales, l'Hippocampe), de grâce et de chance.

Hippopotame

Avec cet animal totem, vous allez être ancré et stable ! Si vous n'y parvenez pas avec lui, je ne sais pas ce qu'il vous faut. Il vous aidera aussi à poser de saines limites... et à les faire respecter ! En vous, dans votre espace personnel, ou sur votre territoire. On ne s'en prend pas à un hippopotame, c'est un animal très dangereux si on commence à l'énervé.

Ce totem peut même vous inviter à vous former aux arts martiaux ou au maniement des armes.

Pourtant, n'allez pas croire que ce totem ne va plaire qu'aux fans de Rambo. Il est également protecteur des femmes en particulier (en plus d'être « protecteur tout court »), il veille sur la fertilité au sens large, sur l'abondance, sur la grossesse, sur l'accouchement puis sur tout le reste de la maternité. Donc très connecté au Féminin aussi, l'Hippopotame. Les femelles de cette espèce sont douces et attentionnées.

Ce totem est un vecteur de force, d'une très grande force ! Et d'une non moins grande vigueur. Il y a beaucoup de vitalité, de « chi », dans l'Hippopotame. Il apporte aussi la créativité autant que le bon sens pratique (alliez les deux et vous allez faire des miracles dans bien des domaines !), l'honneur, le sens du groupe, de la famille. Pourtant, bien que créateur et symbole d'abondance, le totem de l'Hippopotame est également destructeur. En Égypte, il saccageait les récoltes et on le voyait donc parfois comme un symbole de forces négatives. Pourtant, la destruction est parfois nécessaire. Elle permet le renouvellement, comme le savent très bien certaines divinités comme Shiva et tant d'autres. En fait, l'Hippopotame est un totem très « complet » si je puis dire. Il contient et apporte des énergies parfois jugés opposés mais en fait très complémentaires.

Avec l'Hippopotame, vous tirerez autant parti de la créativité que du désordre (par exemple pour perdre vos ennemis, les déstabiliser, qu'ils ne sachent plus quoi penser). Et vous saurez utiliser ou faire remonter à la surface ce qui est enfoui. L'Hippopotame est symbole de connaissance et d'intuition.

Évidemment, il est aussi lié à l'Eau et à tout ce qu'elle représente. Et à des divinités de l'Eau comme la déesse Oshun en Afrique, des divinités de la maternité comme Thoueris en Égypte, etc.

Houblon

Cette plante totem est associée à la transe, aux états de conscience modifiée, aux rêves (voir « Léopard » dans le livre « Une vie avec les totems »), au sommeil (sans cauchemars), au calme émotionnel et mental, à la méditation. C'est un protecteur et un « saint patron » des chamans et des médiums/voyants.

Il donne aussi une force que rien n'arrête, un moral d'acier. Il équilibre le Guerrier Intérieur. Il protège contre ce qui est néfaste. Il est symbole d'immortalité. C'est un Grand Guérisseur : quel que soit le problème de santé, vous pouvez lui demander de l'aide. C'est un Guide plein de sagesse.

Il est associé au petit Peuple et à des divinités comme Odin/Wotan, Mars/Arès, Morphée...

Huppe (Huppe Fasciée, Huppe Africaine et Huppe de Madagascar)

Il s'agit de trois oiseaux du genre Upupa. Le totem de la Huppe est lié à la transmission de génération en génération. Par exemple, la Huppe peut intervenir pour légitimer en quelque sorte la filiation, annoncer une naissance, révéler que telle personne est l'enfant de telle autre, annoncer la naissance ou désigner le successeur d'une personne importante, d'un roi, d'un dieu, etc. Ou même le successeur (homme ou femme, peu importe) d'un patron d'entreprise, etc. Filiation et succession au sens large sont de son ressort.

Elle peut aussi signaler un problème transgénérationnel (charges énergétiques et inconscientes qu'on se passe de génération en génération dans une famille) et aider à le régler. Elle peut vous aider à faire votre généalogie. Ou toute autre activité liée à l'hérédité, aux héritages, aux générations qui se succèdent, etc.

Elle aime particulièrement les enfants et elle est très liée à eux. Elle les protège (d'ailleurs, le totem de la Huppe est un talisman, une protection et un porte-bonheur en général, pour tout, pour tout le monde, ou en tout cas pour ceux qui feront appel à lui). La Huppe, de par ses fonctions autour de la transmission, de l'héritage, aide même les âmes des enfants à s'incarner.

J'ai eu l'occasion de partager une fois la vision du totem de la Huppe. Une Huppe de la Réalité Non-Ordinaire (du monde invisible) me fit voir ce qu'elle voyait : elle avait le pouvoir d'entrer dans une sorte de courant énergétique, un flux rouge-orangé qui faisait un peu penser à du sang mais qui n'en était pas bien sûr (j'avais un peu l'impression de me trouver dans un vaisseau sanguin même si je savais que ce n'était pas le cas). Dans ce flux flottaient les âmes des futurs bébés : chaque âme se trouvait enfermée dans une bulle comme dans un cocon confortable et ces milliers de bulles naviguaient toutes dans le même sens, à l'intérieur de cette rivière d'énergie qui les menait à l'incarnation. A ce stade, la Huppe sait tout de chacune d'entre elles, voit tout, et peut parfois intervenir si on lui demande. La Huppe est une Passeuse d'Âme : on pense souvent que les Passeurs d'Âme sont les gens ou les esprits bienveillants qui aident à faire passer les âmes des morts dans l'après-vie, mais ce n'est qu'une toute petite partie du travail de Passeur. En réalité, les Passeurs font – comme leur nom l'indique – passer les âmes dans tous les grands passages de leur vie. La mort n'est que le dernier de ces passages. Bien avant cela, il y a les soins d'intégration de l'âme, qui aident les âmes à bien prendre possession de leur corps de bébé tout neuf. Cela peut même inclure avant cela des travaux visant à aider des femmes à tomber enceintes. Et, au cours de la vie terrestre, cela inclut l'aide à toute personne qui vivrait des changements très importants, ou l'aide aux gens qui ont

vécu des expériences aux frontières de la mort et qui ont ensuite du mal à vivre ici-bas. Et bien d'autres choses encore. Le travail de Passeur est vraiment beaucoup plus varié (et plus passionnant selon moi !) que l'idée cliché qu'on s'en fait en général. Et de tous les passages, le préféré de la Huppe est clairement la naissance et l'aide à la procréation.

La Huppe est également une protectrice contre la magie noire au sens large : les sorts qu'on vous jetterait, les charges de la famille (« malédiction » familiale), les énergies stagnantes, les pollutions émotionnelles, les énergies de jalousie de vos voisins ou le mal que vous souhaitent vos collègues, etc.

Hyacinthe (plante ; Jacinthe)

Toutes les variétés de Jacinthe, en totems, permettent de surmonter les obstacles, de garder endurance et détermination tout en profitant de la joie, de la légèreté, d'une ambiance de jeu et de bienveillance. Ces fleurs incroyables ne souffrent pas du froid hivernal. Au contraire, plus elles auront eu froid et plus fleuriront ensuite ! Allez : cool, relax, la Hyacinthe s'occupe de tout ! On décompresse les gars, ça va bien se passer. On va se divertir, ça va nous aider, nous changer les idées.

D'ailleurs, la Jacinthe est une protectrice de l'enfance (des enfants comme de l'enfant intérieur), des femmes enceintes, de l'innocence et des gens bienveillants. Un vrai « totem bisounours » quand elle s'y met ! Avec de bons points communs avec le totem du Quartz Rose par exemple. Dans les traditions de type Candomblé, on l'associe à des divinités comme l'orisha Yemaya par exemple.

Les Hyacinthes permettent l'équilibre et le bon fonctionnement de la très fameuse glande pinéale dont on parle tant en spiritualité. Tout un programme que vous n'aurez aucun mal à imaginer si vous savez à quel point cette glande est importante. Notamment, les Hyacinthes permettent le calme, la libération intérieure, la tranquillité d'esprit.

Elles permettent aussi de ne pas se détourner d'un but mais de se concentrer, ou se bouger (d'arrêter de procrastiner). Vous avez l'impression d'être souvent interrompu, distrait ou surmené ? Appelez la Hyacinthe à la rescousse !

Ce totem permet également de s'adapter à tous les milieux, à toutes les situations.

Il parle d'élégance, de beauté, de mode, un peu comme le Tulipe dont j'ai parlé dans le livre « Une vie avec les totems ». Je vous laisse vous y reporter.

Enfin, la Hyacinthe totem engendre. Tout ce qu'on veut : aide à procréer des enfants, à obtenir la prospérité d'un jardin, à engendrer des idées, à engendrer la Vie quoi. La Hyacinthe fait partie des Créateurs par excellence, un peu comme l'Araignée par exemple. Elle aide également à la protection de l'environnement et elle est une grande amie du Petit Peuple, en particulier des fées paraît-il.

Hyacinthe (pierre)

Il s'agit en fait d'un zircon rouge, donc voir à « Zircon ».

Igname

Il s'agit d'une plante, d'un tubercule qui se mange.

Sur la Roue de Médecine, c'est-à-dire dans le système symbolique qui se réfère aux quatre points cardinaux avec en plus le haut, le bas et le centre (nous en avons parlé dans le livre « Une vie avec les totems »), l'Igname est un totem du Centre de la Roue de Médecine. Il apporte la Connaissance, il peut théoriquement enseigner sur tout, il sait tout, mais en fait il garde la Connaissance cachée la plupart du temps : comme le Lynx (auquel un chapitre a également été consacré dans le livre).

La Connaissance est là, mais ça va être à vous d'avoir des yeux pour voir, ça va être à vous de comprendre. C'est une connaissance cachée aux profanes et qui ne se révèle que lorsque vous fusionnez avec le totem, que lorsque sa Vision devient vôtre.

Le totem de l'Igname ouvre aussi les passages vers tous les autres mondes, vers tous les plans, vers ce que l'on veut, y compris les Archives Akashiques : c'est un peu comme un équivalent végétal de Divinités comme Legba, Heimdall, Hermès...

Indicator indicator

C'est un petit oiseau vivant en Asie du Sud-Est et Afrique Subsaharienne. Il pond ses œufs dans le nid des autres, comme le Coucou. Donc, dès qu'ils sont en âge de voler et de se débrouiller seuls, les jeunes Indicators ne savent rien des aptitudes de leurs parents. Pourtant, ils agissent comme eux ! Ils représentent donc le transgénérationnel, comme les papillons Monarques dont nous avons parlé dans le livre « Une vie avec les totems ». Je vous laisse vous y reporter.

Penchons-nous sur les autres caractéristiques de l'Indicator (autres que de s'occuper ou de symboliser le transgénérationnel). Par exemple, ces oiseaux arrivés à l'âge où ils peuvent se débrouiller seuls vont tout de suite avoir le réflexe de s'approcher d'un être humain et de l'inciter, par leur comportement, à aller jusqu'à la ruche la plus proche pour enfumer les abeilles, décrocher le nid et manger : l'humain prend le miel et l'oiseau les larves ! S'il n'y a pas d'humain disposé à le suivre, l'indicator peut faire appel à un mammifère à la peau très dure : le ratel. Il ne craint pas les piqures. Alors que l'indicator, lui, les craint : une piqure et c'est la mort. Donc cet oiseau est totem d'intelligence et d'adaptation.

Et ce n'est pas fini ! Si l'humain traîné jusqu'à l'essaim renonce à le décrocher (car il est trop haut, par exemple), l'indicator l'emmène à un autre nid d'abeilles, et ainsi de suite... jusqu'à ce qu'il en ait marre de la mauvaise volonté humaine et choisisse parfois de punir son esclave bipède un peu trop fainéant de son courroux divin (l'Indicator est littéralement vénéré comme un dieu vivant par plusieurs tribus) : si l'indicator n'est pas satisfait de son serviteur, il peut choisir de le mener non pas à un essaim supplémentaire mais à un crocodile par exemple ! Ou dans tout autre piège mortel. Il reviendra sur les lieux du « crime par procuration » quelques jours après, manger les asticots qui se seront développés sur le cadavre...

Vous l'aurez compris, le totem de l'Indicator est un opportuniste... et un trickster (voir à « Coyote » dans le livre sur les totems). C'est une excellente protection contre vos ennemis qui vont rire jaune comme on dit...

Iris

C'est un genre de plantes. Elle gère la médiumnité, la voyance, tous les pouvoirs psychiques que vous pouvez imaginer. Elle favorise la divination et les talents de guérisseur.

C'est un totem de l'Amour au sens le plus large et un bon protecteur.

Iroko

C'est un arbre Africain répondant au nom latin de *Milicia excelsa* et parfois à l'appellation populaire d'arbre à pain.

Bien que n'ayant rien à voir avec le Baobab, il a les mêmes propriétés spirituelles donc reportez-vous à « Baobab » dans ce fichier.

L'un de ses compléments et opposés est l'Acajou (voir ce mot).

Jais (et Charbon)

Le jais est un bois fossilisé de couleur noire, donc un minéral totem (on quitte la catégorie végétale pour entrer dans la minérale car il ne reste plus rien du végétal d'origine). En fait, très exactement, le jais est un genre de mélange de débris végétaux qui a été fossilisé : autrement dit, c'est du charbon fossilisé, durci. Jais et Charbon sont des totems minéraux aux propriétés semblables. Il existe des charbons végétaux et des charbons minéraux. Tous sont concernés par ce qui est dit ici.

Tous ces totems transforment la négativité. Toutes les formes de négativité. On l'utilise (le jais plus que le charbon, tout simplement car avoir un boulet de charbon chez soi est un peu compliqué, on met du noir partout ; ce qui n'arrive pas avec du jais) autant pour purifier une pièce, par exemple, que pour inviter à la transformation d'une situation problématique. Mais, la transformation se fait par un moyen ou un autre. Tous les scénarii sont possibles, restez ouvert et lâchez prise !

Ils protègent et purifient à la fois. Ils peuvent même purifier l'eau, l'air, la terre ou les autres minéraux (on met du jais à proximité de ce qu'il y a à purifier, ou dans l'eau issue de coins très négatifs énergétiquement, ou dans l'eau sur laquelle des mauvais sorts ont été jetés, etc).

Jais et Charbons parlent aussi de ressources, de recyclage, d'adaptation aux cycles, de patience, de résilience et d'abondance.

Joubarbe

Il s'agit de plantes répondant au nom scientifique de *Sempervivum*. Plusieurs espèces font partie de ce groupe.

Bien sûr, comme toujours, on peut noter des différences – au niveau de ce qu'apporte ce totem – en fonction des espèces, des variétés. Mais la généralité, pour tous les *Sempervivum*, est de symboliser et d'apporter la protection (de la foudre aux ennemis en passant par les démons ou les maladies, nos ancêtres de tous les pays européens ont vu dans la joubarbe une protection contre absolument tout

ce qui peut nuire ! La liste des vertus qu'on lui prête depuis l'Antiquité est impressionnante).

Mais aussi : l'exorcisme, la santé, la vitalité, la simplicité, l'humilité, la résilience et l'endurance. La plante peut pousser au froid, à la sécheresse, sur des sols pauvres voire sur de la rocaille.

Laitue vireuse

C'est une plante qui répond au nom latin de *Lactuca virosa*. Elle pousse facilement dans les campagnes, au bord des chemins, ou près de murets en pierre, de ruines. Et... c'est une plante enthéogène (sujet largement traité dans mon livre « Une vie avec les totems » donc je vous laisse vous y référer). Autrement dit « psychotrope », quand on sait comment l'utiliser. Et je ne vous incite pas à l'utiliser, je signale simplement cet enthéogène méconnu alors qu'il est facilement accessible. Il a certainement été utilisé par les sorcières du Moyen Âge lors de leurs fameux « sabbats ». Contrairement à ce que s'imaginent les foules, le sabbat des sorcières n'était en aucun cas un rituel satanique, une cérémonie dédiée au Diable, et encore moins un délire entre femmes folles s'imaginant voler réellement sur des balais ! Le sabbat était en fait un héritage païen, chamanique, que l'Église avait du mal à éradiquer. C'était un rituel venu du fond des âges et équivalent à certaines cérémonies Amérindiennes par exemple, mais à la sauce Celte, Européenne. Le sabbat consistait à utiliser des mélanges enthéogènes (« qui font naître l'expérience intérieure du Divin/de Dieu ») et à pratiquer le voyage chamanique. C'est un peu l'équivalent de la très à la mode ayahuasca par exemple !

Mais, revenons à notre Laitue Vireuse : c'est un totem qui aide à déconstruire, à aller vers plus d'instinct, à décrocher des certitudes, du mental, des schémas limitants, etc. Un peu comme Maître Yoda qui vous dit que pour apprendre, il va d'abord falloir oublier tout ce que vous avez appris jusqu'à maintenant.

La Laitue Vireuse c'est aussi la douceur. Elle apporte tout en douceur : son effet, son enseignement... La plante a de petites épines bien inoffensives et, contrairement à ce qui se passe chez des plantes comme le rosier par exemple, ces épines-là ne symbolisent pas du tout les épreuves ou le fait de repousser ce qui est nuisible : les épines de la Laitue Vireuse sont comme des « antennes » qui vous relient directement au Grand Esprit, au Divin. Ce sont des « outils » pour capter plein de choses. La laitue vireuse a une forte connexion avec toutes les choses physiques et subtiles autour d'elle ou même très loin d'elle (capter les énergies cosmiques, etc).

Ce totem relie aussi particulièrement à l'Enfant Intérieur.

Loin de désancrer, la Laitue Vireuse exacerbe les sens (vous sentirez par exemple beaucoup mieux le goût de la tisane que vous êtes en train de boire), ramène à l'instant présent, à l'essentiel, à l'Essence de toute chose, avec simplicité et humilité. Évidemment, je vous parle-là de l'effet du totem quand on travaille avec lui à un niveau spirituel, je ne vous parle pas de l'effet de la consommation de la plante, je ne vous incite pas à son usage psychotrope (il faut d'ailleurs savoir la préparer pour avoir des effets).

Lama

Voir à « Chameau » car toute la famille des Camélidés y est développée.

Lamantin et Dugong

Ces mammifères aquatiques invitent au calme, à la paix. Ils sont parfaits pour équilibrer l'émotionnel, entamer une psychothérapie, sonder l'inconscient individuel comme collectif, guérir de blessures affectives. Ils donnent également de la lucidité en général, à l'état de veille comme dans les rêves (faire des rêves lucides).

Ils parlent de douceur, de lenteur, de délicatesse, de bienveillance, de libération, de changement nécessaire, d'amitié, de bonnes relations. Très « peace and love », vous allez les adorer ! Ce sont des totems bien utiles pour ceux qui auraient tendance à trop se renfermer ou s'isoler ou pour ceux qui veulent récupérer, se reposer.

Lentisque Pistachier (= Mastic)

Nom latin : Pistacia lentiscus. Il apporte la guérison. Il est symbole d'éternité, de longévité.

C'est un grand protecteur contre tout ce qui est négatif et il permet aux gens qui ont tendance à tout absorber, à faire éponge, à prendre sur eux le mal des autres, d'arrêter cela. Il permet aussi de s'affirmer, d'arrêter de se laisser dévorer ou marcher sur les pieds. Il attire la chance et les bonnes personnes, l'amour, l'amitié.

Il est également réputé aphrodisiaque et permet la communication avec les bons esprits.

Libellule et Demoiselle

Bien qu'appartenant à deux espèces distinctes, ces totems ont les mêmes propriétés. Donc nous allons regrouper Libellule et Demoiselle sous le terme de « Libellule » pour aller plus vite. Ce petit insecte, qui n'a peut-être l'air de rien, est un totem majeur. On dit souvent en chamanisme que la Libellule représente l'illusion. En fait, c'est un peu plus compliqué que cela. Disons qu'il faut savoir ce que l'on entend par là.

Déjà, il faut savoir que, comme le Léopard (vu dans le livre « Une vie avec les totems ») et comme tant d'autres totems, elle règne sur le monde des rêves. Je vous laisse vous reporter au Léopard pour comprendre.

Ensuite, la Libellule totem incarne l'élégance, la beauté, l'harmonie, l'universalité, la magie, les expériences psychédéliques. Elle parle de la puissance et du pouvoir de la Lumière, de tout ce qui lui est associé.

Et, elle parle effectivement de l'illusion. Qu'entend-on par là ? En fait, nous allons présenter les choses ainsi pour que vous compreniez : dites-vous qu'ici ce terme « illusion » désigne le « truc » qui *régit le monde des apparences qui révèle et masque à la fois la réalité derrière*. Par exemple, notre corps cache et exprime à la fois ce que nous sommes intérieurement. C'est ça – entre autres – l'illusion. Et donc, la Libellule navigue comme elle veut au sein de l'illusion, sait tout, voit tout et s'adapte. Elle sort de l'illusion puis y revient. Elle va se ressourcer au Vide (voir dans mon livre le chapitre sur le Corbeau) puis une seconde après revient poursuivre son incarnation ici-bas en jouant le jeu comme si de rien n'était pour passer inaperçu. Puis, d'un coup, elle vous assène une bonne

leçon, révélant en fait en quelques phrases qu'elle en sait plus qu'il n'y paraît et qu'elle est bien sage, bien évoluée spirituellement, puis elle tourne les talons bien vite et retourne à ses tâches ménagères comme n'importe quel être sur Terre. Etc.

La Libellule, comme le Renard, le Corbeau et tant d'autres, maîtrise également l'art de la métamorphose. C'est une magicienne née. C'est une amie des esprits de la nature et une grande voyageuse entre les mondes, entre les dimensions. Rien dans le Multivers ne lui est inaccessible. Et tout cela dans un si petit être. En même temps, n'est-ce pas cela maîtriser l'illusion et la métamorphose ? Certains contes Amérindiens affirment d'ailleurs qu'avant d'être une libellule, la Libellule était en fait... un Dragon ! Cela vous en dit long sur sa puissance...

La Libellule sait voir les choses telles qu'elles sont : regardez votre corps en face et voyez si tout va bien, regardez votre vie en face et voyez si tout va bien, regardez votre lieu de vie en face et voyez si tout va bien, etc. Dissipez les illusions qui restreignent vos idées, vos actions, etc. La Libellule vous aidera à transformer les choses si besoin : elle symbolise la libération des ressources cachées. Elle « dissipe les illusions et crée les visions de puissance ». Être entre les mains (enfin, les ailes) de la Libellule, c'est être entre les mains du Grand Esprit Lui-Même.

Voici un petit exercice simple mais efficace, qui m'a été transmis il y a des années et qui appartient (avec de nombreuses variantes selon les époques, les tribus) à la sagesse de la Libellule : installez-vous confortablement dans un endroit où vous ne risquez pas d'être dérangé. Par votre méthode habituelle, posez-vous, calmez-vous, détendez-vous. Sentez votre respiration. Sentez que vous respirez grâce et à travers vos poumons. C'est très physique comme sensation, il n'y a rien à « imaginer » ou « visualiser ». On est à la fois en pleine méditation et au cœur de la matière, de notre monde. Maintenant, étendez cette sensation : sur quelques respirations, dites-vous que vous respirez non seulement à travers les poumons mais aussi à travers tous les organes, toutes les parties de votre cage thoracique. A travers vos côtes, votre cœur, votre estomac. Tout. SENTEZ cela. Vivez-le. Sentez comme toutes ces parties respirent, profitent de l'oxygène quand vous respirez. Étendez très progressivement cette sensation à tout votre corps. Peu à peu. En y allant étape par étape. Et enfin quand vous en êtes au stade où vous respirez à travers tout votre corps, dites-vous une phrase du style « Je respire à travers l'illusion de ce monde ». Vous verrez bien ce que cela vous apportera, où cela vous mènera, la forme que cela prendra pour vous. Chaque chemin est unique et personnel.

Libérite (Vulcanite)

Il s'agit d'un minéral totem. Une belle pierre, un très beau silicate de plusieurs couleurs. En lithothérapie c'est une panacée : bonne pour les articulations, la respiration, tout le système digestif, le système sanguin, le système immunitaire et le système lymphatique. C'est un véhicule d'équilibre, de manière générale, pour tous les chakras.

Elle aide également à s'exprimer, que ce soit par la parole ou par tout autre moyen, comme l'art par exemple.

Elle protégerait de certaines ondes négatives : brouillard électromagnétique (même si d'autres pierres/totems sont bien plus efficaces dans le domaine, elle a son petit effet), pensées négatives envoyées par d'autres comme par exemple la haine, la jalousie...

C'est une pierre d'union : entre deux individus, pour tout un groupe, ou d'unification de tout ce que

vous voulez en vous. Je vous laisse imaginer le nombre d'applications concrètes ! Vous allez pouvoir vous amuser avec ce totem.

Il amène aussi à la Souveraineté intérieure, au rayonnement, au fait d'être maître de son propre royaume, de son existence : aligné sur ses idéaux et ancré à la fois. Comme je vous le disais, c'est un bon totem pour tous les chakras. Et pour partir sur de bonnes fondations bien solides dans la vie.

Il donne le sens de l'écologie, de la protection et de l'Union avec toutes les formes de vie. C'est un totem « de vie et de joie dans la matière ».

Lierre

C'est une plante grimpante que l'on ne présente plus tellement elle est connue des foules.

Sans grande surprise, le totem du Lierre symbolise l'action de lier. Mais faites attention que ce soit de manière juste ! Notamment dans les mariages : le mieux est de mettre une date de fin aux vœux de liaison, de ne surtout pas dire « pour l'éternité » devant du lierre ou devant l'Esprit (le totem) du Lierre que vous aurez invoqué. On peut par exemple demander à ce que la liaison ne soit effective que jusqu'à ce que l'un ou l'autre des partis demande à rompre le lien.

A part cela, le totem du Lierre purifie. Il est également bénéfique pour la Vision au sens large : la vue normale comme la vision médiumnique. Il fait voir plus particulièrement ce qui est bon ou pas pour nous (car rien n'est bon/bien dans l'absolu). Beaucoup de gens au courant de mes activités me demandent pourquoi j'aime inviter le Lierre dans les mariages chamaniques quand les futurs mariés sont d'accord : déjà, car je ne leur crée qu'un lien temporaire (par exemple reconductible d'année en année seulement si les deux sont d'accord, comme dans certaines tribus Amérindiennes) ; et ensuite, car comme je le dis en général aux futurs époux (qui rigolent de bon cœur ou jaune selon s'ils ont de l'humour ou pas), « Au moins avec le Lierre, si l'un d'entre vous se voile la face sur l'autre, il va ouvrir les yeux et réaliser son erreur. Je ne connais aucun couple mal assorti ou toxique qui ait résisté à la magie du Lierre plus d'un an et trois mois et demi ». Et c'est vrai !

Pour les futurs mariés qui paniqueraient à cause de mes explications sur le totem du Lierre, rendez-vous à « Mauve ».

Lilas

Cet arbre totem est en correspondance avec les quatrième, cinquième, sixième et septième chakras. Il est utile à l'apprentissage, à la sagesse, à la mémoire, la concentration ou plein d'autres capacités intellectuelles, mentales. Il permet l'expression équilibrée, expression au sens large, par tous les moyens : la parole, l'écrit, l'art, la musique, etc. Nous pourrions dire qu'il règne sur l'information et la créativité.

Il apporte également une harmonie générale, en tout domaine ou sur tous les plans de votre Être. Certains chamans affirment qu'il permet aussi de progresser en divination ou ... en changement d'apparence (art de changer de forme, de se transformer en animal par exemple).

C'est un totem de la jeunesse et de la souplesse à tous les niveaux, voire de l'innocence et de la pureté. Mais aussi de la simplicité, de l'humilité, de la discrétion, de la tendresse, du printemps, du

renouveau, de la création, de la (re)naissance. Il parle aussi de ce qui est éphémère, de l'impermanence, du temps qui passe.

Lion, Lionne

Un peu comme dans le cas de la Biche et du Cerf, vus dans le livre « Une vie avec les totems », nous nous trouvons devant un cas à part car le mâle et la femelle ont des points communs mais incarnent aussi certaines différences. Un peu comme si le totem du Lion et le totem de la Lionne n'étaient pas la même chose. Voir un Lion ou voir une Lionne ne revient pas exactement au même.

Le Lion comme la Lionne véhiculent Souveraineté, Puissance, Sagesse, Royauté, Lumière, énergies Solaires, énergie du Feu. Ils vous apprennent à devenir (ou vous invitent à demeurer) souverain de votre propre existence et à rayonner. Ils apportent autorité, charisme, magnétisme. Ils ont en fait pas mal de points communs avec les totems de la Tulipe et du Faisan (vus également dans le livre). C'est-à-dire : beauté, raffinement, luxe, esthétisme, création, attirance, réussite (« Tout ce que je touche devient de l'or »). Les personnes avec un Lion ou une Lionne totem en animaux principaux attirent en général tous les regards, qu'ils le veuillent ou non. On les remarque. On les trouve beaux, ou nobles, ou pleins de charme ou attirants pour toute autre raison qu'elle soit claire ou mystérieuse.

Le Lion représente aussi le Masculin Sacré et la Lionne le Féminin Sacré. En vous – que vous soyez homme ou femme - comme à l'extérieur de vous (dans vos relations avec les autres, etc), ils vous aident à équilibrer ces deux faces d'une même pièce.

Lion comme Lionne apportent et symbolisent la protection. Ce sont des animaux guerriers (mais qui n'attaquent qu'en dernier recours !) en lien avec votre Guerrier Intérieur, comme beaucoup de grands félins (Tigre, Panthère, etc ; que nous avons vu dans le livre « Une vie avec les totems »). Mais la Lionne, contrairement à la Tigresse ou à la femelle Jaguar, symbolise aussi la famille, le clan, la sociabilité, la communauté, la vie en groupe. Son compagnon, le Lion, véhicule également cela mais à un degré moindre.

La Lionne symbolise la maternité et peut guider pendant toute la grossesse et l'éducation des enfants. Lion comme Lionne invitent à être de bons parents, patients, aimants. La Lionne peut également devenir emblème des regroupements de femmes (cercles de femmes, associations diverses), superviser des rites de passage féminins, etc.

Comme c'est la Lionne qui chasse, elle symbolise aussi la traque, le fait de pister, de débusquer tout ce que vous voudrez : des idées, des ennemis, des habitudes ou des relations toxiques, des objets perdus, des projets, des souvenirs... La Lionne revient vers son clan avec les produits de sa « chasse », c'est-à-dire avec sa sagesse, ses enseignements. Les Lionnes sont très excellentes en stratégie, en organisation, intuitives, perspicaces. Le Lion et la Lionne représentent l'émergence du pouvoir qui réside en chacun de nous. Ainsi que l'éternité, la patience, la longévité. Reportez-vous au livre sur les totems, au chapitre du Puma, car ils expriment aussi, comme le Puma, le leadership, la responsabilité.

Lobélie

Il s'agit de toutes les plantes de nom latin Lobelia. Beaucoup sont vénéneuses. Elles peuvent provoquer des visions, elles sont enthéogènes (voir ce mot, dans « Une vie avec les totems »). Les

amérindiens d'Amérique du Nord en fumaient à la place du tabac avant la mode de celui-ci. Mais faute d'en connaître encore des dosages, toute tentative moderne d'utiliser la lobélie se solderait par un empoisonnement, donc vraiment abstenez-vous !

Utilisez simplement le totem, l'esprit, de la Lobélie. Allez le voir en voyage chamanique, en méditation, parlez-lui, etc. Ce sera bien assez.

La Lobélie a des propriétés assez vastes : cela va des charmes d'amour au contrôle de la météo ! En ce qui concerne les charmes d'amour, évidemment, interdiction de forcer quelqu'un à vous aimer ! Ce serait de la magie noire. Mais vous pouvez demander à ce totem d'attirer à vous une personne qui vous correspondra et vous aimera, sans viser quelqu'un en particulier. Ainsi, tout ira bien. Pour le contrôle du temps qu'il fait, les amérindiens se sont servis de nombreux rituels. Mais beaucoup consistaient à réduire en poudre de la lobélie séchée et à la projeter dans les 4 Directions (nous avons vu de quoi il s'agit dans « Une vie avec les totems ») ou dans une direction bien particulière afin de chasser le mauvais temps.

La Lobélie permet également la protection en général et la purification (des individus, des lieux, etc). Loin de ne s'occuper que des charmes d'amour humain, elle relie aussi à la Paix éternelle, à l'Amour universel. Elle est également dotée de nombreuses propriétés médicinales, pour qui sait l'utiliser.

Loriquet Arc-En-Ciel

Il s'agit d'un perroquet. Vous pouvez donc vous reporter à ce mot, dans le livre « Une vie avec les totems », afin de lire les généralités sur les totems Perroquets.

Ce loriquet est un bel oiseau de toutes les couleurs. Comme tous les oiseaux se nourrissant de fruits ou de nectar ou de pollen (le Loriquet fait les trois), il est réputé être imbibé de Chi (= d'énergie vitale, de fluide divin). Il est directement connecté aux plus hauts niveaux spirituels, aux Créatures et Guides les plus lumineux, les plus proches du Divin. Il vous dit aussi de faire attention à ce qui nourrit tous les plans de votre être. Par exemple, faites attention aux aliments et à la qualité de l'eau qui nourrissent votre corps physique. Mais aussi à ce qui nourrit votre cœur, votre esprit, votre âme. Si ce Loriquet est dans vos totems principaux, vous devez y faire attention en permanence, c'est une règle de vie pour vous. Vous vivrez mieux en choisissant le meilleur à tout point de vue. Si le Loriquet vient juste vous faire un petit coucou pendant une période donnée, mais que ce n'est pas votre totem, alors c'est pendant cette période qu'il faut être vigilant à ce qui nourrit votre être. Peut-être êtes-vous un peu trop laxiste à ce moment-là par exemple. Ou peut-être êtes-vous en danger sans le savoir (le lot de nourriture que vous avez acheté est-il bon ? Est-il périmé ? A-t-il un souci ? Le traitement qu'on veut vous donner est-il vraiment adapté pour vous ? Fréquentez-vous les bonnes personnes, les bonnes activités?)...

Le totem du Loriquet Arc-En-Ciel apporte la joie, l'amusement, le jeu (voir le métier de clown carrément ; ou cette passion, ce talent, si ce n'est pas un métier), la vie en société, la curiosité, le fait de fouiner (dans le bon sens du terme). Évidemment aussi l'intelligence et la communication, comme tous les Perroquets.

Il a vraiment beaucoup de vitalité en stock, c'est un hyperactif. Il peut donc vous aider à faire le plein d'énergie vitale mais aussi. Il invite à concrétiser ses rêves, à entrer dans l'action, à ne pas attendre tranquillement dans son coin, mais à réfléchir quand même (ne pas foncer tête baissée).

Il apporte aussi la liberté, le bonheur, la sensibilité, la transformation. Et il invite à respecter et à comprendre les points de vue des autres.

Lotus, Nénuphar, Nymphaea, Magnolia

Voici 4 végétaux très différents les uns des autres. Le lotus appartient à un groupe botanique bien précis. Nymphaea et Nénuphar sont d'un autre groupe, totalement distinct, bien que ces plantes aquatiques ressemblent extérieurement au lotus. Et le magnolia appartient à une autre famille encore, une famille de plantes terrestres qui regroupe plus de cent espèces. Alors, que font ces totems regroupés en un même chapitre ? Eh bien, des points communs spirituels pouvant se rencontrer en des corps physiques très différents, il se trouve que ces plantes représentent les mêmes choses, apportent les mêmes caractéristiques, les mêmes bienfaits. Avec quelques nuances, c'est vrai, mais il y a un gros tronc commun. Et c'est de cela dont nous allons parler.

Lotus, Nénuphar, Nymphaea et Magnolia sont les maîtres de la compassion, si vous voulez creuser le sujet je vous conseille le livre « Mère » du chaman Laurent Huguelit. Ces totems aident et accompagnent à se faire pardonner et à pardonner. Le Lotus commence à être connu en ce sens. Même si vous ne vous y connaissez pas encore en chamanisme, vous aurez pu croiser sans trop de difficulté l'information selon laquelle le lotus est symbole d'Amour, de paix, de compassion, de trouver la sécurité au centre de son propre cœur et non à l'extérieur, etc. Le Bouddha, dans certaines versions de sa naissance, serait né d'une fleur de lotus, etc. Eh bien, c'est pareil pour les 3 autres végétaux présents dans ce chapitre.

« Le Magnolia, c'est le Lotus des arbres ancestraux », écrit Laurent Huguelit.

Le Magnolia est l'un des arbres les plus anciens du monde, un arbre préhistorique. Les espèces à feuilles caduques fleurissent à la fin de l'hiver ou au printemps avant même que les feuilles ne reviennent ! Un arbre magnifiquement fleuri et sans feuilles : la compassion jusque dans les heures les plus sombres, même quand il ne reste plus rien. Un symbole fort. Et ces arbres et leurs fleurs sont d'une beauté rare, un peu comme les Cerisiers, les Pruniers... Quelle élégance, quelle harmonie ! Une des plus anciennes au monde !

Le Magnolia (comme le Lotus, etc) guérit les lignées familiales mais également la grande lignée humaine, car au final il n'y a qu'un seul grand arbre généalogique pour l'humanité, nous sommes tous parents. Il purge par la compassion tous les maux qui nous rongent et qu'il nous faut maintenant lâcher, sans quoi l'humanité est condamnée à court terme par sa folie : « Nous y sommes mes enfants, c'est le temps de l'Apocalypse, de la Révélation », dit le Magnolia. « Soit vous arrêtez vos bêtises dues à vos blessures, soit ça va mal tourner »...

Lotus, Nénuphar, Nymphaea, pouvant pousser dans les marécages, dans des eaux troubles, ils symbolisent aussi la transmutation de tout ce qui est sombre en Lumière, le fait de trouver la Lumière même aux endroits et dans les moments les plus sombres. Les 4 totems dont il est question ici représentent la perfection, la sagesse, l'harmonie, la méditation, la transcendance, l'alchimie interne comme externe (au fourneau), les plus hauts accomplissements spirituels, la résilience, la spiritualité, la poésie, la beauté, l'art, l'immortalité, la Lumière, l'énergie Solaire, le Divin, le Cœur équilibré, la pureté.

Comme je vous le disais, il peut y avoir en plus des petites nuances en fonction des espèces. Par

exemple, *Nymphaea caerulea* (Lotus Bleu d'Égypte) dont les fleurs qui se fanent pendant la nuit peuvent se renouveler au matin symbolise la renaissance, la réincarnation (symbolisme qu'il a en commun avec la plante *Papyrus*, également un grand symbole égyptien connu de renaissance et associé à la Basse Égypte, à la Déesse Hathor et à la vie issue des eaux primordiales). Le Lotus Bleu d'Égypte représente aussi la naissance tout court et serait porteur de vertus aphrodisiaques, tonifiantes.

Lys Calla

Voir à « Calla des Marais ».

Magnétite

Voir « Hématite ».

Magnolia

Voir à « Lotus ».

Manchot (Manchot Empereur, Manchot Papou)

La propriété principale de ce totem peut se résumer par le mot « propagation ». Un peu comme la propagation des vagues d'onde à la surface de l'eau si vous y jeter un caillou.

Imaginez (ou allez visionner des vidéos sur internet) des manchots en train de glisser sur la glace de l'Antarctique ou de nager à toute vitesse dans l'eau (ça peut dépasser les 25 kilomètres/heure ces petites bêtes-là !). Et maintenant, dites-vous que ce totem peut propager, lancer - métaphoriquement parlant - tout ce que vous voulez dans votre vie : une idée, un projet... A quoi ou qui souhaitez-vous donner cet élan ? Lâchez-vous, tout est possible ! Certains chamans collaborent avec l'Esprit du Manchot pour donner des soins énergétiques aux gens, augmenter l'énergie vitale des convalescents, relancer le fonctionnement d'un organe, accompagner un accouchement. On peut demander au Manchot de propager une publicité, un projet, une construction, une entreprise... Collaborer avec le Manchot c'est un peu comme lancer des fléchettes sur une cible. On peut l'appeler seul ou en association avec d'autres totems. Par exemple, Manchot + Castor pour construire vite et bien. Ce n'est qu'une idée parmi des milliers d'autres bien sûr...

Comme toujours, les seules limites seront celles de votre imagination.

Toujours dans l'idée d'une propagation, de lancer ou projeter quelque chose dans une direction, le Manchot aide aussi à la projection astrale (sortie hors du corps). Ainsi qu'aux rêves lucides. Ou au sondage des profondeurs de l'inconscient individuel comme collectif. En résumé, il se projette et se dirige librement sur tous les plans ou dans tous les domaines qu'il choisit.

Le Manchot est également un totem du Féminin Sacré et symbolise donc tout ce qui est du ressort de la Féminité, tout ce qui lui est associé : les rêves en général, même lorsqu'ils ne sont pas lucides, les états modifiés de conscience au sens large, la créativité, l'intuition...

Mandragore

C'est un totem sombre donc lire les avertissements à « Aconit ».

Pourtant, cette plante est aussi un porte-bonheur, y compris aux jeux d'argent. Elle est vectrice d'abondance au sens large : abondance d'argent ou de biens, abondance de santé, d'énergie vitale, abondance d'amour, etc.

Elle est également une enseignante sur la transe, les pouvoirs magiques.

C'est un totem dont vous pouvez vous servir si vous souffrez car c'est un anti-douleur. D'ailleurs, en phytothérapie, et seulement entre des mains expertes afin de ne pas s'empoisonner, des huiles ou des infusions/décoctions de mandragore permettent de converser avec les esprits autant que de faire passer la douleur. Sauf qu'il faut savoir trier les bons esprits des mauvais car la mandragore, dans ces cérémonies, a tendance à attirer tout et n'importe quoi (la solution : utiliser en plus des plantes comme la sauge par exemple, pour faire le tri et ne garder que le meilleur). Pourtant, planter la mandragore dans ou à l'extérieur d'une maison ou en avoir des morceaux séchés à l'intérieur du logis, ou près de la porte d'entrée ou sur soi, protège l'habitat ou le porteur.

Tant de paradoxes dans un si petit végétal. La Mandragore, d'après des traditions orales et de vieux grimoires issus du Moyen Âge, peut aussi rendre fou d'amour, ou fou tout court... Voir aussi à « Ciguë ».

Mante

Il s'agit d'une grande famille d'insectes dont le représentant le plus connu du grand public est certainement la mante religieuse (*Mantis religiosa*). Mais il existe bien d'autres mantes. Par exemple, la mante africaine (*Sphodromantis viridis*) qui se domestique facilement, la mante orchidée (*Hymenopus coronatus*)... qui ressemble à une orchidée ! La mante fantôme (*Phyllocrania paradoxa*) et la mante feuille (*Deroplatys desiccata*) qui se font passer pour des feuilles, la mante diabolique (*Idolomantis diabolica*) à l'aspect surprenant, des mantes géantes (*Tenodera sinensis*, *Hierodula membranacea*), etc.

Les mantes femelles étant connues pour dévorer les mâles après l'accouplement, cela donne mauvaise presse... Déjà, il faut savoir que la femelle ne dévorera pas le mâle si elle a bien mangé avant, si la nourriture est assez abondante et assez qualitative dans l'environnement. Ce n'est qu'en cas de risque de malnutrition (ou en captivité) que les femelles dévorent les mâles. Et des études ont prouvé que les œufs pondus (et donc les bébés mantes) sont alors de meilleure qualité chez les femelles ayant pu se repaître d'un mâle... Désolée messieurs, priorité à la sauvegarde de l'espèce !

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le totem de la Mante n'est pas spécialement belliqueux, même s'il est vrai que les mantes sont de redoutables prédateurs. La Mante conduit plutôt au juste équilibre entre le côté Guerrier et le côté Paisible. Il conduit au « guerrier pacifique », pour reprendre la célèbre expression. Tout est question de dosage et de contexte. Les mantes sont calmes et lentes la plupart du temps. Et d'une patience exemplaire. Elles peuvent, par exemple, attendre leur proie pendant des heures. Mais si on leur cherche querelle ou si le temps de se nourrir est venu, elles attaquent à la vitesse de l'éclair. La Mante vous aidera à équilibrer le Guerrier en vous et à le

faire agir de manière juste.

La Mante est une grande contemplatrice et le nom (manta) vient du grec et signifie « prophète ». Il paraît que les sybilles, prophétesses grecques, adoptaient pendant leur transe des postures comme celles de la mante (les bras un peu repliés, les mains pendantes). Les grecs ont donc appelé ces insectes de même allure « prophétesse » (manta). Ce qui est parfait puisque, effectivement, le totem de la Mante conduit à des capacités méditatives, au calme intérieur. La Mante relie ceux qui le lui demande au Silence, au Divin, à la Paix. Elle enseigne que la communion avec le Divin passe par des chemins intérieurs et personnels. Par l'expérience. Elle peut également amener des capacités de prophétie, de voyance. Elle permet de trouver des solutions dans les rêves, pendant que l'on dort.

La Mante, c'est l'immobilité, la quiétude, l'attente, l'observation, la contemplation, la prière, l'extase mystique, la communion avec le Divin, l'action juste, la fluidité, la grâce, l'intuition, la réflexion, la guérison, une forte créativité, l'alliance du calme et de la rapidité. C'est un totem absolument adorable dont vous ne pourrez plus vous défaire quand vous le connaîtrez mieux. Les femelles dévorant (parfois) les mâles devraient vous aider à retenir cette propriété du totem : la Mante invite au calme, à l'intériorité, à la patience, donc au yin ; elle dévore le yang (mâle) pour laisser, justement, la place au yin. Elle montre par ce comportement que trop de yang (par exemple, trop d'activité à courir dans tous les sens) nuit à la communication avec son âme ou avec le Divin (Notre Mère La Source). Elle enlève du yang pour rester ensuite calme et immobile. Le totem de la Mante peut être très utile dans les retraites spirituelles (voyez par exemple ma vidéo youtube sur Tiyoueh). Quand vous entrez dans une telle retraite ou quand vous vous asseyez pour une séance de méditation, dites-vous que symboliquement (je dis bien « symboliquement »!) vous êtes en train de « couper la tête du mâle (du yang) ».

La Mante équilibre aussi les énergies de nutrition et les énergies de défense dans le corps (le nutritif et le défensif que connaissent bien les traditions telles que la Médecine Chinoise, l'Ayurvêda, etc). A tout niveau, ce totem invite à garder un bon équilibre entre ce qui nourrit chaque part de votre être et la protection/défense de chaque part. Les mantes mangent beaucoup, pondent beaucoup. Ce sont des symboles d'abondance autant que des symboles « guerriers ». Elles vous incitent à énormément nourrir chaque part de vous, à prendre soin de vous car vous avez besoin de beaucoup d'énergie, vous avez besoin de recevoir. Vous avez peut-être même carrément besoin d'une bonne pause quand elles vous apparaissent. Établissez vos frontières, débranchez le téléphone, fermez la porte à clé, annoncez vos limites, puis entrer dans la paix intérieure, faites-vous couler un bon bain, souvenez-vous qu'il n'y a rien à faire mais qu'il y a juste à être. Ressourcez-vous. Et gare à celui/celle qui osera vous déranger !

Évidemment, les Mantes parlent aussi (plus ou moins selon les espèces) de camouflage, d'adaptation voire de ruse. De plus, avec leur tête qui tourne à 180°, les mantes voient toute nouveauté ou tout danger arriver de loin. Avec la Mante, vous allez devenir observateur. C'est un don précieux ! Chut ! Ne le dites à personne... L'univers de la Mante est tissé de poésie, de ravissement et de silence.

Mauve

Cette belle plante gère le chakra du cœur et les histoire d'Amour au sens large comme le ferait le Rosier (donc la Rose) que nous avons vu dans le livre « Une vie avec les totems ». Je vous conseille donc de vous reporter à ce chapitre.

Je me contenterai de résumer brièvement l'affaire ici : sachez que la Mauve représente la douceur, l'apaisement à tous les niveaux (physique, psycho-émotionnel, spirituel), l'Amour au sens large du plus subtil au plus charnel. C'est pour cela que j'expliquais au chapitre du Lierre que les couples peuvent entamer un parcours chamanique avec la Mauve ou se marier sous la protection de la Mauve (s'ils veulent changer des traditionnels rosiers) pour avancer plus paisiblement qu'avec le Lierre seul, qui peut un peu chambouler on va dire... Cela dit, si vous invoquez le Lierre alors que vous êtes dans une relation toxique, aucune Mauve ou Rose ne vous protégera de la vérité que vous finirez par vous prendre en pleine face un jour ou l'autre. Et c'est tant mieux selon moi. Il n'y a pas à rester dans des relations malsaines voire dangereuses pour votre vie.

Mélisse officinale

Il s'agit, en classification scientifique, de *Melissa officinalis*. Tout comme la Verveine Officinale (voir plus loin), 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, ce sont 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, 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 la chaman et maîtresse spirituelle 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 ».

La Mélisse, seule ou associée à la Lavande pour encore plus d'efficacité, redonne donc le moral mais a aussi des correspondances avec des totems comme la Chouette : féminité, divination... Et permet la neutralisation des énergies telluriques en excès (voir ce que j'avais raconté sur la Chouette et le Hibou dans le livre sur les totems : sans Hibou sous la main, la Mélisse peut faire l'affaire !)

Millepertuis

Voir « Bouillon Blanc ».

Moldavite

Ce minéral est à une naissance exceptionnelle : il se forme quand une météorite frappe la terre, faisant fondre le sol à cet endroit, puis le tout se solidifie à nouveau. C'est un verre naturel, mais un verre né de la rencontre du Ciel et de la Terre. La vibration des moldavites est donc en général assez élevée, même si tout cela dépend aussi du lieu exact de la formation, des traitements reçus depuis, des personnes entre les mains desquelles les pierres sont passées, etc.

La Moldavite développe les chakras du crâne, les facultés spirituelles et psychiques de tous les genres. Elle parle aussi d'amour inconditionnel, de trouver l'équilibre, en son cœur, entre tout ce qui vient de la terre ou des chakras du bas et tout ce qui vient du ciel ou des chakras supérieurs. Elle équilibre le chakra du cœur. C'est un guérisseur général. Elle parle de compassion, de grandeur d'âme, de revenir à l'essentielle ou encore, de trouver ses priorités.

Elle libère, fait aimer la liberté, aide à se souvenir, développe le lien avec le monde des rêves (voir à « Léopard » dans le livre « Une vie avec les totems ») et nous reconnecte à l'être spirituel que nous sommes tous. Elle aide à comprendre et à se servir des énergies cosmiques, des astres, etc. Certains s'en servent pour communiquer avec d'autres mondes habités (extraterrestres).

Molène

Voir « Benoite ».

Monarde

Cette belle plante totem apporte la paix. C'est un totem calmant : calmant physique, nerveux, un vecteur de paix pour l'âme. C'est un nettoyeur, par exemple pour nettoyer les habitats ou l'aura des gens après un stress, une dispute.

Et il favorise la divination, la médiumnité sous toutes ses formes.

La monarde est originaire d'Amérique du Nord où elle attire notamment les colibris. Et, tout comme le totem du Colibri vu dans le livre « Une vie avec les totems », le totem de la Monarde parle de joie, de vivacité, de beauté, d'art, de créativité, etc. La Monarde et le Colibri sont excellents pour les chakras supérieurs, de celui du cœur au chakra coronal. Je vous laisse vous reporter au chapitre du Colibri pour en savoir plus.

Morelle Noire

ATTENTION : plante mortelle une fois de plus ! Donc lire les avertissements donnés à « Aconit » au début de ce fichier.

C'est une plante qui chasse les doryphores du jardin... ou qui sert à appeler les Déeses lunaires ou souterraines c'est-à-dire de la nuit, de l'infra-monde. Celles qui filent des frissons car bien des gens les considèrent comme mauvaises. Par exemple Hécate (voir aussi à « Aconit »).

Le totem de la Morelle Noire donne le don de voyance, de prophétie. Il protège les habitats, les bâtiments de ferme et les bêtes dedans ainsi que les enfants. Car les innocents plaisent au totem de la Morelle Noire. Mais elle peut aussi servir à tourmenter les gens mauvais alors qu'ils sont encore vivants.

Morse

Cet imposant mammifère marin parle de protection, de se défendre, de connaître et de poser des limites (et de respecter celles des autres). Mais aussi de combat quand il le faut, d'arts martiaux.

Cela dit, n'allez pas croire que c'est un psychopathe. Loin de là ! Son truc, c'est aussi et avant tout la relaxation et la sagesse. De quoi faire de vous un guerrier pacifique !

Le Morse est un associé du dieu nordique Vé. Le totem du Morse développe et soigne la parole, la vue et l'ouïe. Il parle de structurer, de concrétiser, de donner forme. Rester dans l'abstraction, ce n'est pas son truc ! Un peu comme le Castor et d'autres, c'est un bâtisseur.

Il a également le sens du groupe, de la famille, de l'entraide, notamment au sujet de la protection de l'enfance.

Mouffette

Ce que nous dirons ici sur la Mouffette concerne aussi le Blaireau de Palawan (*Mydaus marchei*) et le Telagon (*Mydaus javanensis*), qui sont en fait des Mouffettes.

Ce charmant petit animal vous asperge d'une odeur absolument nauséabonde si vous tentez de lui causer des ennuis. Je vous laisse imaginer, sachant cela, pourquoi le totem de la Mouffette représente la réputation, le respect, ce que l'on attire et ce que l'on repousse, etc. Et je vous laisse également imaginer l'effet que cette adorable bestiole qui ressemble à une innocente peluche fera à ceux qui oseraient s'en prendre à vous sans être dans leur bon droit... Ceux qui ont lu mon livre « Une vie avec les totems » et qui savent comment peut se comporter mon Chacal/Coyote n'auront aucun mal à imaginer ce que fera une Mouffette. Et ce, évidemment, sans que vous ayez à recourir à des astuces détestables comme la magie noire par exemple. Non : ce sont vos Guides, ils sont là pour vous protéger sans que vous fassiez quoi que ce soit de votre côté, et croyez-moi ils vont le faire. Et vos « ennemis » n'y reviendront pas une deuxième fois. Le message de la Mouffette est que votre dignité personnelle protège votre champ énergétique sans que vous ayez besoin de contre-attaquer. Ne vous en faites pas, ceux qui s'en prennent à vous vont finir par se mordre les doigts tous seuls comme des grands. Ils vont se prendre les pieds dans le tapis juste devant eux.

Le respect de soi c'est bien. L'estime de soi c'est pas mal non plus. Eh bien la Mouffette vous enseignera également sur ce thème. Et aussi, même si cela peut faire sourire quand on connaît l'animal, sur la sensualité. Avec ce totem, vous prendrez conscience des forces d'attraction-répulsion et de la juste manière de vous en servir. Mais aussi, vous apprendrez la magie, la manipulation des énergies, voire vous vivrez des extases mystiques, car la Mouffette est passée maîtresse dans l'art de la manifestation, de produire des effets dans la matière. Que ce soit exiger le respect qui est dû ou tout autre effet attendu concrètement dans votre vie.

La Mouffette peut également vous enseigner sur les courants d'énergie en général, mais plus particulièrement sur la Kundalini, le tantrisme, ce genre de choses. Et sur le Féminin Sacré et le Masculin sacré.

Enfin, la Mouffette enseigne sur l'adaptation. Et elle vous invite à être parfaitement aligné : aligné au sens énergétique du terme, aligné dans le sens de « je dis ce que je pense et fais ce que je dis » (c'est directement lié au respect évidemment). Bref, aligné dans tous les sens du terme. La Mouffette n'est pas dépourvue de charisme et de noblesse, qu'on se le dise !

Muscade

Cette plante totem est associée à la divination, , à l'intuition, aux rêves lucides, à la médiumnité sous toutes ses formes (quand on sait comment s'en servir, c'est un hallucinogène léger, autrement dit un « enthéogène » ; voir ce mot dans le livre « Une vie avec les totems » ; mais attention car les fortes quantités sont toxiques). Elle développe les capacités psychiques et spirituelles. On dit que le célèbre Nostradamus se servait de muscade, c'est dire la réputation de la belle !

La Muscade totem est aide aussi à rester calme, soulage l'insomnie et les problèmes digestifs. Elle apporte la chance, la réussite, la prospérité, le pouvoir et le bonheur. Elle protège contre tout ce qui est négatif (énergies, entités...). Elle donne le sens artistique et augmente l'assurance et la concentration. Certains disent que la Muscade aide à apprendre et à maîtriser la projection astrale.

Myosotis

Ces plantes totems favorise le bon équilibre de l'intellect et la santé mentale, le développement mental, la concentration, la mémoire. Elles permettent de se relaxer.

En fait, elles permettent de s'aligner : corps, émotions, mental, âme. Grâce à cela, elles permettent de prendre du recul, de mettre les choses en perspectives, de les regarder globalement afin de mieux comprendre et évaluer.

Elles donnent aussi la réussite, la prospérité, et l'amour !

On les associe à des divinités telles que Zeus, Jupiter, Perséphone, Hermès, Mercure.

Nacre

Voir à « Ormeau ».

Nénuphar

Voir à « Lotus ».

Nerprun

Il s'agit de plantes répondant au nom latin de Rhamnus.

Ce totem végétal est un grand protecteur et nettoyeur : il chasse toute négativité, que ce soit au niveau des émotions, des énergies d'une personne ou d'un lieu, d'une entité. Dans les campagnes, on le suspend encore parfois aux portes et fenêtres afin de protéger l'habitat. Dans les pays germaniques, on en plantait des branches dans le fumier, lors de Beltaine (1er mai), pour protéger le bétail. On l'utilise également lors de rituels d'exorcisme.

Il lutterait même contre les poisons ! Mais, attention, c'est seulement lorsqu'on fait appelle à lui à un

niveau spirituel : il ne s'agit pas de le consommer ! Car cette plante présente un risque de toxicité, plus pour les enfants que pour un corps adulte. Mais prudence quand même !

Nymphea

Voir à « Lotus ».

Œil de Tigre

C'est une belle pierre, très commune, peu chère. Que des avantages.

J'en ai parlé dans mon livre « La puissance des pierres » paru aux éditions Bussière. Je me contenterai donc de dire ici, dans une perspective plus chamanique, que le totem de l'Œil de Tigre aide à gérer les émotions, afin qu'elles n'entament pas votre état d'Être.

C'est également une protection connue des foules (voir « La puissance des pierres ») et une aide au centrage. Les deux aspects protection et centrage allant ensemble : si je me centre, je ne fais plus éponge et donc je suis protégé ET les autres se calment du coup, se posent, etc. C'est un cercle vertueux.

Oiseau-Tonnerre, Simorgh et Phénix

Il s'agit d'animaux mythologiques, un peu comme les licornes, les dragons. Encore que, dans certaines régions du monde, on fait de drôles d'observations parfois... Certains mythes ont l'air bien réels. Mais nous allons nous en tenir à la version officielle qui dit donc que ce sont des « oiseaux géants » ; certains disent des « genres d'aigles géants » (en Amérique surtout, parmi les natifs amérindiens) ou des « vautours géants » (en Asie).

En fait, ce sont des créatures à part, c'est juste que leur allure fait penser à des aigles ou des vautours. Les amérindiens parleront plutôt d'Oiseau-Tonnerre. En Asie, on parlera plutôt de Simorgh, ou d'Oiseau Vermillon du Sud (nan fang zhu qué), ou d'Oiseau Saena ou encore de Garuda.

Un peu comme les Aigles ou les Chouettes-Hiboux dont je vous ai parlé dans « Une vie avec les totems », ces Oiseaux Géants Mythologiques équilibrent toute énergie chthonienne/tellurique en excès. C'est pourquoi, dans de nombreux mythes, on dit qu'ils chassent les serpents (réel, mythologiques ou symboliques).

Ils sont aussi associés au don, voire au sacrifice. Ceux qui ont lu « Une vie avec les totems » le savent, il y a un autre oiseau associé au don voire au sacrifice, au dépouillement total : le totem du Dindon. Étant donné que les plumes d'Oiseau-Tonnerre sont plus que rares, les chamans qui ont cet animal en totem personnel et qui veulent se faire un éventail de fumigation avec ses plumes prennent le plus souvent des plumes de dindon, pour que la symbolique soit respectée. Mais, dans certains pays asiatiques, on le fait aussi parfois avec des plumes de vautour.

Afin de ne pas alourdir le texte ici, pour toute cette symbolique de don et d'équilibre avec les forces telluriques, je vous laisse vous reporter au livre « Une vie avec les totems ». Je me contenterai de

décrire ici d'autres points. Mais, juste pour que vous ayez cette info : les Oiseaux-Tonnerre sont, d'après les amérindiens, à l'origine de la cérémonie du Don (Potlatch). Afin d'arrêter les guerres entre les humains, l'Oiseau-Tonnerre instaure cette règle après avoir mis les points sur les « i » à grand renfort de tempêtes : « Désormais, quoi que vous possédiez, vous le donnerez à votre ennemi, afin d'instaurer la paix et de faire cesser vos querelles stupides. Ainsi, vous profiterez de ce que la mer et la terre vous donnent, vous vous en nourrirez ». C'est là l'origine de Potlatch.

Revenons donc maintenant à d'autres informations. En Amérique, l'Oiseau-Tonnerre (Wakinyan, Tse'na'hale, Thunderbird) contrôle le tonnerre et la pluie (son cousin du Nord, Wuchowsen/Wocawson, contrôle le vent). C'est pourquoi on l'appelle comme un protecteur de la terre et des cultures. Il lutte contre la sécheresse et, par extension, contre les forces du chaos, contre toutes les créatures malfaisantes qui tentent de détruire la vie. Le pauvre, il doit en avoir un boulot à notre époque !

On dit que ce sont ses yeux qui lancent des éclairs et que ce sont ses ailes qui produisent le son du tonnerre. A l'extérieur de nous comme en nous, ces Oiseaux représentent la Lumière, la Sagesse, la Force de Vie qui lutte, par exemple, contre nos ras-de-marée émotionnels ou contre de mauvais penchants tels que la jalousie, la haine ou - plutôt à l'extérieur de nous cette fois – contre l'injustice, la méchanceté, la destruction, etc.

Avec ces totems, on assiste à un genre de purification par le feu. Et parfois aussi de mort-rennaissance. Car ils sont en fait des sortes de Phénix. Cet aspect est très visible dans le cas de l'Oiseau Vermillon du Sud. Comme tous les Phénix, les Oiseaux-Tonnerre (peu importe le nom qu'on leur donne) sont immortels et symboles de renouveau, de renaissance, d'éternité, de régénération, de résurrection, de création. Ils représentent, comme disent les Amérindiens, Ce Qui Est Plus Grand que nous et Qui Est à la fois AVEC nous et EN nous. Ils sont le Divin partout en nous et à l'extérieur (c'est pourquoi les amérindiens disent que l'Oiseau-Tonnerre est en contact direct avec le Grand Esprit, donc Dieu si vous préférez), ils représentent notre Étincelle Divine. De nombreuses traditions dans le monde disent que ces Oiseaux nichent dans l'Arbre de Vie Lui-même. Jolie symbolique !

Tous ces Oiseaux sont la Lumière, le Feu (et oui, même lorsqu'on les associe à la pluie, car c'est le Feu dans le sens de « Vie » ; l'Eau comme le Feu peuvent représenter la Vie). Ils s'invitent dans la vie des gens pour les faire passer « à l'octave supérieure », si l'on peut prendre cette métaphore. Il parle d'authenticité, de droiture, de sagesse, de bienveillance, de sincérité et d'humanité, en particulier dans la vie spirituelle mais pas seulement.

En tant que symbole de mort-rennaissance, le Phénix et ses associés ont parfois été utilisés (et le sont encore) dans des rites de passage importants ou dans le rituel de la « mort chamanique » aussi appelé « démembrement-remembrement » : une cérémonie particulière consistant à faire mourir le chaman à son ancienne vie pour mieux l'inviter à renaître immédiatement après et à commencer une nouvelle existence... de chaman justement, et non plus de simple profane. A un autre niveau encore, Oiseaux-Tonnerre et associés de tous les continents représentent l'Éveil : on peut traverser de nombreuses morts-rennaissances dans une vie, mais certains d'entre nous iront jusqu'à la plus graniose ; ils iront jusqu'à démembrer l'individu qu'ils sont, jusqu'à le « faire mourir » (symboliquement !) à un point tel qu'il ne restera que la Pure Conscience. Ils auront vu l'Autre Côté, l'Origine dont nous venons tous (un peu comme ce que je raconte dans mon livre « Via Divina »). C'est ce que symbolise entre autres l'Oiseau Vermillon du Sud, le Roi des Phénix, car il n'est pas un simple Phénix asiatique de base si l'on peut le dire ainsi. Même parmi les Phénix, Simorghs et autres Oiseaux Géants, il y a des Rois parmi les rois !

Les Phénix « simples » (si l'on peut dire) apportent énormément de douceur. Ils sont bien éloignés du chaos et des champs de bataille, même s'ils restent des symboles d'immortalité, de transformation et de transcendance, etc. Au contraire de l'Oiseau-Tonnerre-Simorgh-Oiseau-Vermillon qui peut beaucoup plus aller mettre en déroute les forces du Mal en les détruisant par la Lumière, le Grondement (Verbe Divin) et le Feu. Le Phénix « simple » a un côté « Peace and Love » (Paix et Amour) tandis que l'Oiseau-Tonnerre et ses collègues des autres continents ont un côté « Attention, tu es prévenu, tu ne viendras pas pleurer, le Divin c'est grandiose, ça a des conséquences ».

Dans tous les cas, les Oiseaux Rois sont considérés comme ayant directement aidé Le Grand esprit, la Source, à créer le monde. Alors respectez-les. Même s'ils n'ont pas peur d'aller se frotter à l'adversaire, ils sont avant tout véhiculent de Paix et de Sagesse. De Guérison aussi. Et de Puissance : ce sont les animaux totems équivalents des végétaux comme le Cèdre ! Je vous laisse vous reporter à ce chapitre dans « Une vie avec les totems » afin de mieux comprendre.

Même si vous n'avez pas d'Oiseau-Tonnerre en totem personnel, sachez que vous pouvez faire appel à ce genre de totems quand vous ressentez le besoin d'une purification, d'un passage, d'une transformation. Ce peut être, tout simplement, pour passer sans problème de santé d'une saison à une autre. Faites preuve d'imagination ! Soyez créatifs, puisque ces Oiseaux le sont, justement ! Parfois, ces Oiseaux vous aident à faire de la prévention, à passer des caps en douceur. Parfois, leur action est plutôt comme celle d'une bonne tempête ! Mais c'est seulement si vous en aviez besoin car sans cela vous n'auriez pas bougé, ou parce qu'il y avait urgence. Ils ne font pas toujours dans la dentelle...

Alors, et vous : quel Oiseau-Tonnerre, quel Phénix, quel Simorgh vous accompagne et que peut-il bien avoir à vous souffler à l'oreille ? A vous de le découvrir car ces créatures ne délivrent pas forcément le même message à chacun.

Pour votre culture générale et si vous souhaitez remettre ces histoires d'oiseaux géants dans un contexte plus global, je vous conseille de lire « A la recherche du jardin d'Eden » d'Andrew Collins, aux éditions Le Jardin des Livres. Il y sera question de culte préhistorique et européen du Vautour, de peuple-serpent, du Simorgh, de chamanisme préhistorique et d'antiques civilisations. Régalez-vous !

Origan

Ce totem végétal apporte la joie en toute situation. Par exemple, dans les baptêmes (pas forcément la baptême traditionnel mais tout équivalent qui vous parlerait) et les mariages, il apporte bonheur et envie de faire la fête. Dans les rites funéraires ou dans l'accompagnement des personnes victimes de gros traumatismes, il apporte la paix.

C'est également un protecteur général : contre les maladies, contre les parasitages et les mauvais esprits, contre la magie noire, etc.

Et c'est un vecteur de magie. Pour tout rituel, il peut vous aider à attirer les bonnes énergies, à rendre la cérémonie efficace, etc.

Ormeau

Il s'agit d'un mollusque (nom latin : Haliotis), d'un coquillage. Donc d'un animal, puisque je vous rappelle que les coquillages sont des animaux. Il peut paraître idiot de le préciser mais je vous invite à vous pencher sur d'autres ouvrages de chamanisme que les miens et vous aurez des surprises : certains auteurs parlent de l'abalone ou de la nacre dans des chapitres ou des livres consacrés aux minéraux ! Comme s'il s'agissait de minéraux. Mais non, c'est ce qu'il reste d'un animal. Considérer que ce sont des minéraux reviendrait à considérer une corne de vache ou un sabot de cheval comme un minéral ! Ce sont des matières minérales, certes (calcium, etc), mais pas des minéraux en tant que tels. La nacre ou les perles ont des propriétés, c'est vrai (tout comme un crâne de bélier à des propriétés), mais je ne vous parlerai pas du totem de l'abalone ou du totem de la perle ! Est-ce que je vous parle du totem du sabot de bouquetin ? Non. Alors...

Alors je vous parlerai de l'Ormeau, coquillage magnifique et qui renferme une grande puissance. Comme quoi, pas besoin d'être un lion pour rayonner ! Voici un totem qui propage la Lumière, l'élément Feu autant que l'élément Eau, qui rayonne, qui inonde de Lumière, et qui purifie avec une grande puissance (c'est pourquoi les coquilles d'Ormeau servent souvent aux chamans à poser les bâtons de sauge le temps qu'ils refroidissent et sont mêmes gardées en main pendant que l'autre main tient le bâton de sauge allumé et que le praticien se déplace dans les pièces à purifier ou auprès des gens à fumiger). Dites-vous que l'Ormeau est un peu l'équivalent animal de végétaux totems comme la Sauge ou le Cèdre et vous retiendrez ses propriétés.

L'Ormeau parle aussi de lucidité, d'éclaircissement (mental, ou d'une situation, de tout ce que vous voudriez éclaircir dans votre vie), de paix, d'apaisement, de douceur, de tranquillité, d'équilibre du chakra du cœur, d'équilibre conscient-inconscient, d'intuition, de médiumnité, d'affinement des perceptions. Il permet de plonger dans les profondeurs des êtres ou des situations. Il peut vous amener réellement très loin sur n'importe quel plan, en voyage chamanique, en méditation. Il connaît les Âmes et la vérité. Il met le mensonge et les masques en échec. C'est un maître de la transe et des états modifiés de conscience. Et c'est un grand protecteur (un peu comme le Sel et d'autres).

L'Ormeau est aussi utilisé pour sceller des unions (amoureuses ou autres associations) et les mener sur des voies équilibrées pour toute la durée du partenariat. Par extension, on l'utilise également pour tous les rites de passage, si on le souhaite : il filtre en quelque sorte ce qui doit être laissé au passé et ce qui peut transiter vers l'avenir, ce qui va accompagner la personne et grandir en elle.

Enfin, certains chamans se servent de l'Ormeau pour voyager vers nos frères des Étoiles, autrement dit entrer en contact avec des civilisations avancées. Ou aussi, dans un autre style, avec des entités très élevées comme les Maîtres Ascensionnés par exemple. Et tout en douceur, tout en bienveillance. Côté le totem de l'Ormeau est un véritable plaisir !

Ortie

Voici un totem de la vigueur dans tous les sens du terme : santé, vitalité, vigueur sexuelle, aide pour les convalescents, aide à tomber enceinte et à garder l'enfant en cas de risques de fausse-couche... On ne compte plus les bienfaits du totem de l'Ortie !

Cela en fera rire plus d'un, vu que l'ortie est surtout connue pour piquer et brûler, mais en fait ce totem fait partie des Grands Guérisseurs de notre monde. Il vous aidera au niveau de la santé, de la

résilience, de la résistance, de la vitalité, de la guérison de tout ce que vous voulez. L'Ortie est l'un des totems-champions-toutes-catégories-confondues du « Ce qui ne me tue pas me rend plus fort ». Si vous êtes du totem de l'Ortie, il est clair que dans une assez large mesure, vous savez que tout échec, tout problème, toute souffrance ou toute catastrophe traversant votre vie n'est qu'un style de passage, un style de transformation parmi d'autres. Et que, même si c'est difficile sur le coup, ça vous mènera à quelque chose de mieux ou ça vous aura fait éviter le pire (que vous auriez rencontré si vous aviez continué sur votre lancée). Si vous n'êtes pas de ce totem, l'Ortie pourra vous apprendre tout ceci justement.

Ce totem protège aussi. Il parle d'action, de se bouger, d'inventer, de créer (domaines liés au Feu), de se positionner, de sortir des sentiers battus. Mais tout en restant vigilant, centré.

Et, « qui s'y frotte s'y pique », dame Ortie la protectrice pourra également vous parler de votre réputation, du juste usage de ce concept. Un peu comme la Mouffette.

Plus inattendu, le totem de l'Ortie parle aussi de divination ! Il aide à toute pratique divinatoire, au don de voyance, de prophétie. C'est une plante de purification-protection (un peu comme la sauge et beaucoup d'autres) et de 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. Nous en avons parlé au chapitre du Bouillon Blanc.

Et, puisque vous êtes sage (c'est bien connu : tous mes lecteurs sont sages, ben oui...), voici sur l'illustration suivante une recette transmise par une amie :

RECETTE DE PRINTEMPS

L'EAU D'ORTIE POUR LE FOIE

C'est une merveille pour le corps et les cheveux, mais surtout le foie et au printemps

Voici pourquoi:

L'ortie pousse partout et en grande quantité. Comme le bois, elle pousse vite, fort et est expansive.

Sa couleur est vert foncé, elle tonifie alors le foie.

Riche en vitamines, minéraux tel que le fer et le silicium et en protéines, elle va ainsi nourrir le sang du foie et à travers lui stimuler la pousse des cheveux, tonifier le corps, traiter l'anémie et nourrir la vue par exemple.

Elle est piquante et va faire ainsi circuler l'énergie et le sang dans le corps.

Et ses propriétés détoxifiantes et d'épuration font d'elle un allié pour notre métabolisme des toxines.

Pour faire de l'eau d'orties, rien de plus simple:

Pour 1 litre d'eau, couper 2 grosses poignées de têtes d'orties.

On ne prend que la partie haute avec les feuilles les plus vertes, jeunes et vigoureuses pour récolter l'énergie concentrée de la plante. (Vers le haut et vers l'extérieur, comme le mouvement du foie!)

Laisser reposer les deux pendant 12h max, égoutter et boire l'eau.

Elle aura une légère couleur verte et un goût fin et agréable.

Pour avoir de beaux cheveux, vous pouvez rincer et masser vos cheveux à l'eau d'orties, la recette est la même 😊

Que faire des feuilles d'orties après?

Tu peux en faire un smoothie en les mélangeant avec une 1/2 pomme, 1 c à café d'huile de lin ou de purée d'amandes.

Ou une soupe en ajoutant des pommes de terre par exemple.

Du pesto, c'est pas mal non plus...

Ou simplement une infusion, l'eau chaude cherchera encore d'autres propriétés dans la plante.

Tu peux en manger autant que tu veux, c'est gratuit, n'a pas de glyphosate, et un des meilleurs légumes qu'il soit par sa richesse en nutriments.

Bon appétit !

Otarie

Au programme : jeu, créativité, sens du groupe (famille, amis, tout ce que vous voulez, le monde entier si ça vous chante), sociabilité, solidarité, communication, apprentissage, joie, bonheur, chance, abondance dans tous les sens du terme, y compris prospérité matérielle, richesse.

Mais aussi : Féminin sacré, sensibilité, gestion des émotions et sentiments, beauté, attrait, magnétisme, hypnose, maternité, amour du confort.

Pachira

Il s'agit d'arbres répartis en plusieurs espèces (Pachira quinata, Pachira aquatica, etc). Merci à Christelle, qui se reconnaîtra, de m'avoir mise en relation avec ces totems.

Ce sont des cousins éloignés des mauves. Et le totem du Pachira a justement des points communs avec le totem de la Mauve : il est excellent pour l'équilibre émotionnel, pour le chakra du cœur. Il apporte notamment la consolation. Peut toujours servir ! Ce sont des totems très apaisants et efficaces dans bien des situations : tristesse, stress, deuil, solitude, sentiment d'injustice, etc.

Ils appellent également l'abondance à tous les niveaux, le succès.

Ils équilibrent le troisième œil et permettent ainsi de développer à votre rythme toutes les perceptions ; vue, ouïe, etc. Ce sont des maîtres de la médiumnité et de l'intuition. Le Pachira peut aller jusqu'à conférer des dons pour l'hypnose, la transe.

Panda géant (blanc et noir)

La mot « panda » s'applique à deux espèces bien distinctes : le panda blanc et noir, que tout le monde connaît, et que l'on nomme en fait « panda géant » quand on veut le distinguer du deuxième « panda » : le panda roux, qui n'est pas connu de tout le monde. Nous allons traiter ici du panda géant *Ailuropoda melanoleuca* et de la variété panda de Qinling qui est en fait un panda géant au pelage particulier. Et au chapitre suivant, vous découvrirez le panda roux *Ailurus fulgens*.

Le Panda géant est un Ursidé (famille des ours). Mais il ne connaît pas l'hibernation et se nourrit principalement de végétaux. Un ours végétarien et calme... Ses pattes avant à six doigts (oui, six) lui servent notamment à attraper les bambous dont il est friand. Tout est calme et lenteur dans le panda : faible natalité, transit lent, plusieurs années pour atteindre l'âge de se reproduire, faible agressivité, etc.

Le totem du Panda parle de calme, de paix, de ralentir, de prendre son temps. Équilibre, stabilité, harmonie et force douce sont au rendez-vous. Hâtez-vous lentement... Trouvez un rythme de croisière. Le Panda est très enraciné ! Une période difficile, stressante ? Le Panda vous invite à vous trouver un refuge (il déteste le bruit et l'agitation) et à vous ressourcer, vous retrouver, vous recentrer. Posez-vous. Revenez à la paix intérieure, faite une retraite, barricadez-vous chez vous le temps d'aller mieux, téléphone éteint et panneau installé à l'entrée : « Ne pas déranger, quand bien même vous seriez un ami ou mon banquier, quand bien même se serait la fin du monde ». Le Panda noir et blanc (yin-yang) vous invite à harmoniser les polarités en vous. Toutes les polarités. Puisqu'on vous dit que le Panda c'est l'harmonie ! C'est écrit sur sa bonne bouille, vous voyez ? Harmonie, stabilité, paix. Puissance, calme, détermination. Force et douceur. Pas besoin d'en faire des tonnes, sachez simplement où vous allez et allez-y.

Le Panda vous invite également à vous pencher sur ce qui nourrit toutes les parties de votre être : ce qui votre corps physique, ce qui nourrit et équilibre vos émotions, ce qui nourrit votre mental

(intellect, réflexion, intelligence, organisation, etc) et ce qui nourrit votre âme. Le Panda peut aider à prendre soin des autres mais seulement après avoir pris soin de vous (c'est un message qui rappelle celui du Raton-laveur par exemple). Chose qui peut paraître paradoxal, le Panda c'est la compassion, l'empathie, l'aide aux autres ; pourtant, il vous invite à penser d'abord à vous et à partir vous ressourcer en laissant les autres se débrouiller si vous voyez que vous avez atteint (ou allez atteindre d'ici peu) vos limites.

Revenez à la compréhension que vous êtes sacré, que vos besoins sont sacrés, que vos émotions sont sacrées, que vous devez prendre soin de vous. Par extension, comprenez que votre espace (votre lieu de vie, ou l'espace dans lequel vous partez vous ressourcer) est sacré, important. Le Panda aide à définir vos limites, votre espace personnel, mais invite aussi à sacraliser un lieu : dressez un autel, faites une cérémonie, faites ce que vous voulez mais faites quelque chose allant dans ce sens. Symboliquement, on pourrait très bien poser une statue de panda à l'entrée de tout lieu consacré, ce serait parfaitement dans le thème !

Le Panda blanc et noir comme le Panda roux sont parfaits pour accompagner une retraite spirituelle. Le totem du Panda aide à voir les bons côtés de la solitude, à bien la gérer, à l'accepter, etc. Le Panda géant est également un symbole de renonciation à la violence. Et, de toutes les émotions, celle qu'il console le mieux est la tristesse, le chagrin. Besoin d'un gros câlin quand vous avez le cœur lourd ? Appelez le Panda à la rescousse.

Le Panda qui sait si bien grimper aux arbres est aussi symbole d'agilité.

C'est également un porte-bonheur général. Il attire notamment la prospérité.

Vous pouvez également le symbolisme du Bambou, si vous vous intéressez au Panda.

Panda roux

Ailurus fulgens, de son nom latin. Un charmant petit mammifère roux, noir et blanc.

Comme le Panda blanc et noir vu précédemment, il est muni de six doigts et se nourrit principalement de végétaux. Il est calme, solitaire, mais territorial. Donc, comme le Panda géant, il vous parlera de nécessité de définir et protéger votre espace intérieur et votre territoire. Il vous rappellera de prendre soin de vous avant de prendre soin des autres. Pourtant, paradoxalement et là encore comme le Panda géant, il parlera de compassion, d'empathie, d'aide aux autres. Le Panda roux, c'est aussi l'humilité, la modestie.

Le Panda blanc et noir comme le Panda roux sont parfaits pour accompagner une retraite spirituelle. Le totem du Panda aide à voir les bons côtés de la solitude, à bien la gérer, à l'accepter, etc.

Le Panda roux est un excellent grimpeur qui parle d'agilité et de se centrer correctement entre le Ciel et la Terre.

Le Panda roux amène de la Lumière pour illuminer votre chemin. Il apporte la sagesse, la transformation personnelle qui vous donne de la force intérieure. Une légende asiatique dit que le Panda roux ne retournera pas au paradis avant que tous les êtres sur Terre aient trouvés leur but. Il est l'ami et associé de la Déesse Guan Yin, divinité de la compassion qui « observe toutes les souffrances du monde ». Rappelez-vous votre divinité intérieure, soyez humble et plein de

gratitude, grâce au Panda roux. Il amène de la beauté et de l'harmonie dans votre vie.

Vous pouvez également le symbolisme du Bambou, si vous vous intéressez au Panda.

Pâquerette

Bellis perennis apporte de la douceur, de la détente, du renouveau, du bonheur, de la chance, de l'abondance et de la résistance. Elle est symbole de l'Amour sous toutes ses formes, mais plus particulièrement l'amour platonique, l'amitié, l'amour des parents pour leurs enfants et vice versa. Elle parle d'attention à l'autre, de connexion, d'écoute, de bienveillance, de tendresse, de pureté, d'innocence, de vérité, de justice, d'authenticité.

Elle soulage les blessures physiques comme psycho-émotionnelles, et elle simplifie la vie. Elle attire particulièrement le petit Peuple.

Passiflore

Cette plante règne sur toutes les formes d'Amour du plus divin au plus sensuel et terrestre. Je pense que ce n'est pas la peine de développer, vous allez bien lui trouver des tas d'applications pratiques du coup. Cette propriété la rend semblable au totem du Rosier sur ce point.

Mais la Passiflore est aussi reliée aux dons psychiques et spirituels, à la médiumnité au sens large : elle connecte au monde invisible. De ce côté, elle est plus proche des totems type Chouette, etc. Que nous avons vu dans le livre « Une vie avec les totems ».

Enfin, elle chasse ma maladie et la négativité sous toutes ses formes.

Péridot

Au programme : être créateur de sa vie, rendre sacré, liberté, richesse du cœur, découverte de soi.

L'indépendance est au premier plan. Ainsi que la faculté de distinguer ce qui vient de soi de ce qui vient des autres (influences, pensées, énergies...). Et, pour ce qui vient de soi, de l'accepter que ce soit positif ou négatif.

Idem pour les relations familiales ou sentimentales ou autres : le totem du Péridot invite à une grande indépendance, à évoluer dans une relation ou un milieu où l'on peut s'épanouir sans pressions ni masques. Il permet aussi de quitter le nid pour un étudiant, ou divorcer, de changer de travail, etc.

C'est aussi une protection contre « le mauvais œil » : magie noire, jalousie, etc.

Ce minéral totem apporte amour, amitié, lucidité et succès. Il invite à reconnaître et réparer nos fautes ou à cibler des « points faibles », des choses à améliorer. Il est bénéfique au foie et à la vésicule biliaire (organes comme méridiens d'acupuncture). Il dissipe la colère et la culpabilité.

Perruche de Bourke

Il s'agit d'une magnifique petite perruche Australienne rose. Elle apporte paix, calme, pacifisme, entraide, tolérance, amitié, amour. C'est un animal qui correspond tout-à-fait au Chakra du cœur dans tous ses aspects : ce chakra est le siège de l'Amour au sens large (toutes les formes d'Amour), de la compassion, de la paix, de l'harmonie, de la conscience et du cœur. C'est par lui que nous tombons amoureux par exemple : le désir, l'attraction, la passion, arrivent par le deuxième chakra, puis les émotions se développent par le troisième chakra, et enfin ça devient de l'amour et on devient *conscient* que c'est de l'amour par le chakra du cœur. Le chakra du cœur a aussi à voir avec la prière du cœur, avec la dévotion, avec la connexion avec nos Guides : tout ceci naît d'abord avec le chakra du cœur. Ensuite, par exemple, si votre troisième œil est assez équilibré et va dans ce sens, vous pourrez voir vos Guides. Mais en fait le principal n'est pas là. Avoir une bonne connexion de cœur est la base ! Sans cœur, pas de véritable cheminement spirituel, retenez cela, c'est important (on dit que le cœur achemine vers la connaissance, donc avec le chakra du cœur vos chakras supérieurs iront bien plus loin que sans) ! Il y a des gens qui ont de grandes capacités médiumniques (voient et entendent par exemple beaucoup de choses), mais qui sont d'une aridité affligeante au niveau du cœur...

La première fois que j'ai vu cette perruche rose et qu'elle a commencé à m'enseigner, c'était en rêve. Je voyais plusieurs de ces animaux et je baignais dans la paix. Au réveil, je ne pensais pas que cette perruche existait en chair et en os sur notre Terre. Mais je l'ai ensuite trouvée sur internet : même couleur, même taille, aspect exactement identique à ce que j'avais vu en rêve, et j'ai découvert qu'il s'agit d'une espèce de perruche connue pour être effectivement calme et pacifique !

Perruche Moineau

La perruche moineau ou toui céleste est la plus petite perruche au monde. En général verte ou bleue, elle est appréciée des amis des oiseaux pour son côté silencieux. Elle fait peu de bruit contrairement à la plupart des perruches et perroquets connus pour être des animaux très bruyants, déconseillés en appartements mal isolés au niveau sonore... Néanmoins, je vous invite à ne pas « collectionner » ce petit oiseau, malgré la facilité avec laquelle on peut le détenir, si vous n'avez pas de grandes volières afin de lui offrir tout l'espace dont il a besoin. Et, dans l'idéal, apprenez à vos oiseaux à être lâchés en dehors de leur cage, dans un appartement ou une maison sécurisée, et à rentrer tous seuls au bercail pour manger, boire et passer la nuit. Et, par pitié, adoptez au moins 3 ou 4 perruches moineaux s'entendant bien entre elles, en même temps.

Le totem du Toui Céleste véhicule des messages tels que « J'ai réussi là où d'autres ont échoué. Je traverse les épreuves. Je suis spécialiste du thème « Issue d'un problème ». Je suis le roi des astuces, des outils. Si tu as un problème, appelle-moi ».

Il permet également d'avancer en groupe. Il a le sens du « Nous ». Un jour, un toui céleste me dicta ce message, pas vraiment en « bon français » mais on comprend l'idée : « Le sens du « Nous » nous donne de la joie, de la défense [la capacité de nous défendre], de l'astuce [comprenez par là : on a plus d'astuce en groupe, on apprend les uns des autres, on s'entraide pour se sortir des problèmes] et de l'efficacité ».

Ce totem parle du groupe, de tout ce qui se fait en groupe : travailler en groupe, partir en vacances en groupe... Il invite à ne pas s'isoler, ne pas se couper d'autrui. Parfois, c'est l'isolement qui est conseillé. Mais quand le Toui Céleste apparaît, on vous pousse au contraire à ne pas vous enfermer

seul dans une maison, une pièce, à continuer de recevoir du monde, etc. On vous invite peut-être à rayonner votre Lumière dans le monde, à luire comme un phare dans l'obscurité. On vous recommande d'avancer dans le monde plutôt que de vous isoler pour faire une pause ou à vous retirer. On vous conseille peut-être aussi de vous exprimer, de parler, mais SURTOUT de parler avec conscience, même dans les conversations les plus banales. On vous invite à être là quand vous parlez, à bien être connecté à l'instant présent plutôt qu'à faire des réponses machinales sans trop prêter attention à votre interlocuteur. Il faut vivre ses paroles, parler à l'intérieur comme à l'extérieur de soi comme disent certains chamans.

Ce totem parle aussi du couple, à l'intérieur comme à l'extérieur : du couple formé par deux humains (ou deux animaux, etc) comme de l'équilibre yin-yang en chacun.

Persil

Oui, si l'on peut être du totem du Chêne, on peut être du totem de n'importe quel végétal. Pas de honte à être du totem du Persil !

Un peu comme le Laurier Noble (voir le livre « Une vie avec les totems »), c'est une plante de la victoire. Il attire abondance, la gloire, richesse, force, pouvoir. Il agit également favorablement sur la divination ou encore sur la purification (notamment des lignées familiales ou des autres vies).

Les anciens Romains pensaient aussi que le Persil protégeait de la mort et des accidents. Pourtant, paradoxalement, si le décès a bien lieu, le Persil s'occupe alors de faire passer l'âme dans l'Au-delà, de consoler les personnes en deuil, etc. Il a toute sa place dans les rites funéraires. On l'associe à des divinités comme Perséphone, par exemple.

Mais, bonne nouvelle, tant que vous êtes vivant, le Persil est un guérisseur : vous pouvez lui demander tout ce que vous voulez en matière de santé. Et il peut vous inspirer une bonne créativité.

Phénix

Voir « Oiseau-Tonnerre ».

Phoque

Au programme : jeu, créativité, sens du groupe (famille, amis, tout ce que vous voulez, le monde entier si ça vous chante), sociabilité, solidarité, communication, apprentissage, joie, bonheur, chance, imagination. Mais aussi magie très avancée, notamment changement de forme, d'apparence, savoir réservé à quelques grands chamans... Les Phoques sont de grands amis de créatures magiques aquatiques nommées Selkies.

Le totem du Phoque est aussi très connecté aux rêves et communique facilement par ce biais. Il permet la connexion à l'inconscient individuel comme collectif. Pourtant, il parle aussi d'ancrage, de prospérité matérielle.

Et il invite à vivre dans l'instant présent.

Pierre Ponce

Il s'agit d'un minéral volcanique et léger (il flotte sur l'eau). C'est un bon nettoyant général : le totem de la Pierre Ponce purifie les êtres vivants, les objets, les lieux. Il repousse toute la négativité, que ce soit des mauvais esprits, de la magie noire, des personnes nuisibles, la jalousie de votre voisin ou la mauvaise humeur de votre collègue de bureau, etc. Il peut rompre également les liens toxiques, par exemple entre deux personnes dans cette vie. Mais aussi les liens toxiques avec d'autres vies (liens karmiques).

Il aide également à concrétiser ses idées et ses projets tout en restant dans la légèreté. Il amène de l'inspiration et de nouvelles idées quand on est en panne. Il aide à voir les choses, les personnes, les situations sous un angle nouveau. Il équilibre puissance et humilité.

Pieuvre (= Poulpe)

Avoir la Pieuvre en totem, c'est savoir rester ancré même quand on plane : cet animal vit sur le sol des mers et océans, c'est donc l'un des plus ancrés parmi ceux qui vivent sous l'eau ! La Pieuvre est une spécialiste tant des chakras supérieurs (du crâne) que des inférieurs.

La Pieuvre sait comment tirer des applications concrètes de ses émotions ou de son intuition. Sa vie est un tout.

Douée pour changer de couleur, elle parle aussi de camouflage évidemment, de mimétisme, d'adaptation. Si ça ne suffit pas, un jet d'encre suffit pour créer la confusion et s'éclipser. Les adeptes de la pieuvre savent aussi attirer l'attention d'un côté quand ils partent de l'autre ou créer d'autres tours de passe-passe ou créer du désordre pour en tirer profit. L'art de la diversion.

C'est aussi un animal symbole de sacrifice car la mère se sacrifie pour que ses œufs vivent. C'est un symbole d'intelligence car la pieuvre est l'un des animaux les plus intelligents au monde ! Et oui, ce n'est pas qu'un simple mollusque ! C'est en fait le plus évolué de tous les mollusques et l'un des animaux les plus évolués tout court. La Pieuvre représente aussi la souplesse émotionnelle, physique, mentale et spirituelle. Rien que cela. Vous lui ferez une révérence si vous en voyez une passer.

La Pieuvre, c'est aussi l'habileté, manuelle comme intellectuelle. C'est le savoir-faire et la dextérité, la minutie. C'est le génie, tout simplement. En revanche, c'est un génie plutôt solitaire. On ne peut pas dire que ce soit un totem qui incite à la vie en groupe. Non.

La Pieuvre, c'est aussi la régénération, la diversité, la variabilité, l'excentricité, la créativité, toutes les formes d'art, l'introspection, l'agilité, la transmission (en particulier de connaissances anciennes ; la connexion aux Archives Akashiques), l'abondance.

Pintade

Voici un bel oiseau africain, qui servait parfois d'offrandes à d'antiques divinités. Il existait même, paraît-il, des méthodes de divination par œuf de pintade sauvage... Ne me demandez pas comment on fait, je n'en sais rien. Maintenant domestiqué, ce bel animal se répand dans le monde entier.

Il est à la fois symbole de la protection du Ciel et de l'abondance accordée par la Terre-Mère. C'est parfait, c'est du 2 en 1 !

La Pintade protège car elle avertit, elle vous signale les dangers intérieurs et extérieurs. Elle développe l'intuition et vous explique quand bouger pour éviter les ennuis. C'est un Gardien spirituel qui vous aide à cheminer sur les voies de votre incarnation et de votre Âme. Elle peut aussi nettoyer de tout ce qui est négatif, dans des rites de purification ou d'exorcisme. C'est une protection efficace contre le mauvais œil.

D'un autre côté, comme tous ces oiseaux qui ne volent pas ou très peu (poules, etc), elle symbolise l'ancrage, le lien avec la Terre pour tout ce qu'elle fait : sens des réalités, enracinement, matérialisation de ce qui se trouve sur les plans subtils, abondance et bénédictions accordées par la Mère à tous ses enfants.

La Pintade, c'est être ancré tout en bougeant avec rapidité. C'est le mouvement sans perdre l'enracinement.

C'est également un animal très sociable qui invite donc au travailler en groupe, à œuvrer avec d'autres.

Pissenlit

C'est un totem d'abondance au sens large et d'humilité. Il est utile tant aux gens qui s'effacent trop, qui ne s'estiment pas assez, qu'à ceux qui sont trop dans l'ego. Il permet aussi, une fois que l'on se voit sous un jour favorable, de faire de même avec autrui.

Il parle de persévérance, de résilience, d'aller de l'avant, de joie. Il fait accepter les changements et passer les étapes avec élégance, il exauce les vœux.

Il protège, purifie, apporte l'harmonie et développe les capacités qu'il faut pour communiquer et travailler avec l'Invisible, notamment les esprits des lieux (mais pas que).

Pitohui Châtain

Son nom scientifique latin est *Colluricincla megarhyncha*. Il s'agit d'un petit oiseau qui vit en Océanie. Et, comme d'autres Pitohuis, il a la particularité... d'être toxique ! Si vous ne faites que le tenir dans votre main, tout ira bien, car c'est uniquement en mangeant sa chair que l'on peut s'empoisonner. Le pitohui est vénéneux en raison de batrachotoxine dans son organisme. Cette toxine présente dans certains insectes consommés par les pitohuis s'accumule dans le corps de ces oiseaux, qui sont immunisés contre elle ! Pratique ! Ils ne s'empoisonnent pas eux-mêmes mais découragent les prédateurs à cause du risque d'empoisonnement. La toxine éloigne aussi toutes sortes de parasites.

Le totem du Pitohui (Châtain ou autres, mais je parle surtout du Châtain car c'est celui que je connais le mieux au niveau chamanique) permet d'éloigner les ennuis et les ennemis (entités comme humains incarnés). C'est un bon nettoyeur général. Et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, il enseigne la guérison à tout niveau et non l'empoisonnement ou la mort ! Il sait transformer,

transmuter, soigner avec efficacité et enseigner aux humains à se soigner ou à se protéger, se défendre. Quelques idées d'emploi : éloigner tout ce qui est nuisible, se défendre, guérir de tout problème mais plus particulièrement des infections et infestations, mettre fin aux relations toxiques... Ou même, en prévention, savoir si une personne est toxique ou non. Allez-y, la toxicité, c'est son rayon !

Pois de Senteur

Nom latin : *Lathyrus odoratus*. Ce totem végétal sert à faire tomber les cuirasses et autres systèmes de protection, de défense, exagérés ou obsolètes. Peut servir !

Si vous n'avez pas précisément à travailler sur ce sujet, alors le totem du pois de Senteur vous parlera d'amour au sens large. En particulier d'amitié, d'amour du prochain, d'affection, d'amour pour tout ce qui vit et qui est comme un frère (animaux, plantes, planète Terre...). Il vous incitera également à viser plus haut, si vous n'avez pas (assez) confiance en vous, à réaliser vos souhaits les plus chers.

Vous pourriez bien, avec le Pois de Senteur, arriver enfin à concrétiser vos projets, vos rêves. Mais pour y parvenir, il y a quelques astuces à comprendre. Pourquoi, d'après vous, certaines personnes voient leur souhait se réaliser et d'autres pas ? C'est parce que certaines ont « la méthode » (même sans le faire exprès) et d'autres non. Et la méthode du Pois de Senteur correspond aux enseignements contenus dans la série de livres best-seller « Transurfing », de Vadim Zeland. Je ne vais donc pas la réécrire ici, ce n'est pas la peine : procurez-vous « Transurfing ».

Potentille rampante (Potentilla reptans)

Il y a encore quelques décennies de cela, on donnait sa racine à mâchouiller aux bébés lorsqu'ils faisaient leurs dents. Ce totem rend paisible et confiant même dans les situations où la pression monte, où le stress est ambiant. Par exemple, pour gérer lors d'une journée très chargée et remplie de problèmes quand vous êtes chef d'entreprise, pour prendre la parole en public alors que ce n'est pas votre truc, pour négocier, etc.

La Potentille apporte le succès (comme d'autres totems tels que le Laurier par exemple, dont nous avons parlé dans le livre « Une vie avec les totems »). Et protège également les habitats.

Putois

Putois et furets sont de proches parents de la belette, de la fouine et de l'hermine vus dans le livre « Une vie avec les totems ».

Pas très bons grimpeurs, les putois sont en revanche bons nageurs. Silencieux, observateur, furtif, le Putois est un totem de choix pour débusquer des secrets (ou les garder), des informations, tout ce que vous voudriez. Même si c'est à un degré moindre que la Fouine par exemple. C'est aussi un totem qui peut pister, chasser, au sens propre comme au figuré.

Il développe également l'intelligence. Il équilibre intelligence (mental) et émotions. Il est très doué pour faire revenir les souvenirs perdus ou pour débusquer ce qui se cache dans l'inconscient (mais

soyez prêt à voir la vérité en face!). Il est un symbole de chance et de sagesse. Il accompagnera tant les chasseurs que les pêcheurs, les chercheurs, les détectives privés, etc. Ingénieux, il peut carrément se montrer parfois Filou Divin (Trickster ; nous en avons parlé dans le livre « Une vie avec les totems »).

Et il peut se défendre. Ce petit guerrier est en fait très efficace ! Évitez de le provoquer.

Il parle de saine curiosité, de joie, de jeu, d'enthousiasme, d'extraversion (mais tout en gardant son jardin secret).

Il apporte la croissance et la vitalité à tous les niveaux.

Pyrite

C'est un minéral totem ressemblant à de l'Or mais n'ayant rien à voir avec lui chimiquement parlant. Et ça ne vaut pas cher.

Le totem de la Pyrite, un peu comme les Céréales vues dans le livre « Une vie avec les totems », est un totem d'abondance au sens large : argent, santé, vitalité... Il permet également la divination, le développement de capacités psychiques et spirituelles.

Il donne de la persévérance et permet d'avancer vers des solutions (pacifiques la plupart du temps). Il fait le lien et l'équilibre entre la matière et la spiritualité.

C'est une pierre de révélation, d'illumination. Elle peut par exemple permettre aux gens de se rendre compte que ce qui les dérange chez les autres existe aussi chez eux, elle peut amener à une meilleure connaissance et compréhension de soi. Elle peut révéler des secrets, faire resurgir des souvenirs. Elle libère de tous les poids.

Elle rend ouvert, sociable, honnête (ou correspond à des gens qui ont déjà ce profil). Elle aide à rayonner à sa juste mesure. Elle a des points communs avec les totems Lion/Lionne.

La pyrite est un minéral qui prend naturellement des formes très géométriques, donc le totem parle aussi de structure, de construction, d'alignement, d'organisation, de cadre (le construire, trouver le sien, y entrer, en sortir, etc), de créativité par expression de sa Lumière Divine, de maturité, de maîtrise, d'exemplarité. Lumière et structure = Lumière incarnée = parfait équilibre entre âme et matière.

Je ne peux résister à vous citer ici un extrait du livre « Oracle du Peuple Minéral » du chaman Arnaud Riou :

« Le rituel de la Pyrite : Ce rituel va vous permettre de mieux percevoir la façon dont vous utilisez votre temps. Découpez une feuille en quatre quarts. Sur chaque quart, inscrivez :

1er quart, ce qui profondément vous nourrit.

2ème quart, ce que vous vous sentez obligé de faire.

3ème quart, ce que vous faites sans aucune intention particulière.

4ème quart : ce qui est du temps perdu.

Observez-vous, durant toute une journée, à chaque changement d'activité, et intégrez chaque nouvelle activité dans l'une de ces quatre cases. »

Quartz Tourmaline

C'est un mélange de Cristal de Roche et de Tourmaline. C'est un bon protecteur. Il chasse tout ce qui est négatif : entités néfastes, mauvaises énergies, émotions négatives, magie noire, brouillard électromagnétique, etc. Mais aussi les conflits intérieurs, les crispations, les tensions.

Il relie au Ciel et à la Terre. Il aligne. Il permet l'harmonie des polarités, le dépassement des conflits et de la dualité, etc. Vous pouvez également, pour mieux cerner ce totem, vous reporter à « Tourmaline » et à « Cristal de Roche » dans le livre « Une vie avec les totems ».

Quetzal

Il s'agit de plusieurs d'espèces d'oiseaux du genre *Pharomachrus*. Oiseau sacré d'Amérique Centrale, son nom signifie « grande plume verte ».

Le Quetzal véhicule une très grande puissance et une non moins grande créativité. C'est l'un des animaux totems symbolisant la Lumière par excellence, les plans les plus hauts en vibration, le Divin, tout ce que l'on peut imaginer de plus positif et de plus resplendissant.

Le Quetzal peut apporter tout ce que vous désirez de bien. Rien n'est hors de sa portée : santé (dont exorcisme), prospérité, chance, travail, amour, illumination, beauté, splendeur... Mais sans nuire à qui que ce soit ou quoi que ce soit. Pas la peine de l'appeler à votre secours si vous comptez vous enrichir en détruisant l'environnement, par exemple ! Ou si vous comptez arnaquer ou agresser des gens (votre famille, fonder une secte, etc). Dans ces cas-là, le totem se retournera contre vous et « tel est pris qui croyait prendre ». On ne joue pas à ce genre de jeux malsains avec la Lumière incarnée ! Les démons n'ont pas voix au chapitre au Paradis. Et je parle de cas que j'ai connu, que j'ai observé chez des connaissances ou chez des gens qui voulaient nuire à certains de mes amis. Je peux vous dire que le résultat n'est pas beau à voir pour ceux qui avaient un Quetzal totem et qui ont choisi la voie du « faire du mal ».

Revenons à une note plus joyeuse, à ceux qui vivent en bonne entente avec leur totem : en général, quand les personnes du totem du Quetzal entrent dans une pièce, on les remarque. Un peu comme les personnes Lion en astrologie. Le Quetzal rayonne.

Dans la mythologie des peuples d'Amérique Centrale, on raconte que le totem du Quetzal est sorti directement de l'arbre cosmique (équivalent d'Yggdrasil, etc, qui se rencontre dans toutes les mythologies du monde) pendant qu'il irradiait de l'énergie divine. Le Quetzal EST le Divin incarné, l'émissaire des Dieux et les Dieux eux-mêmes, matérialisés dans un oiseau.

Les plumes vertes des Quetzals sont censées être issues du vert de l'arbre cosmique lui-même, de son feuillage. Le totem du Quetzal est donc extrêmement lié à la végétation dans toute sa symbolique spirituelle. Les quetzals sont d'ailleurs des oiseaux arboricoles. Et quand leur chant se fait entendre, c'est la voix de la Forêt elle-même qui délivre ses messages ! Les quetzals ont un chant mélodieux mais peuvent être bruyants quand ils s'y mettent à plusieurs. Personne n'échappe à la puissance du Verbe Divin...

C'est un oiseau qui vit très difficilement en captivité, il symbolise donc aussi la liberté.

Quinquina

A part les chimistes de l'univers pharmaceutique, les botanistes, les médecins et les malades ayant dû avoir recours à aux quininines, avant la crise covid personne ne connaissait cet arbre !

Et pourtant, sur tous les continents où ces espèces poussent (car, oui, il existe plusieurs espèces de quinquina), cet arbre est considéré comme un Grand Guérisseur. Apaiser (diminue les douleurs physiques comme émotionnelles), nettoyer, ôter l'excès de Feu des corps avec tous les symptômes associés, purifier : c'est son job ! Physiquement comme émotionnellement, mentalement, spirituellement.

Vous n'êtes pas du tout obligé d'en consommer car parler avec le totem du Quinquina et lui demander de vous aider, de vous guérir (soit directement soit en mettant sur votre route les gens qui vont pouvoir vous soigner, par exemple) ou encore de vous enseigner est un processus très efficace. Car le Quinquina est non seulement Guérisseur mais Sage : c'est un Arbre Maître. Le Quinquina apporte un équilibre en apaisant et en tonifiant à la fois : il réveille les gens, les convalescents, rend aux anorexiques l'appétit, etc. C'est un arbre de la Vie, qui lutte contre le chaos. Pas étonnant qu'on lui déclare la guerre à notre époque... Les élites qui baignent dans les Ténèbres ne peuvent plus piffer tout ce qui est aussi Lumineux que ce charmant petit arbre.

Voici, à titre de culture générale, un article que j'avais rédigé à la fois pour un petit mag de la Drôme (aujourd'hui disparu) et pour mon blog (maitemollapetot.com, puis descendre jusqu'à la partie « blog ») en pleine dictature sanitaire, en avril 2020, et qui rend hommage au totem du Quinquina :

Quand un arbre sauve des vies

Avez-vous entendu parler du Quinquina ? Si non, il est temps de faire connaissance avec cet arbre car **c'est de lui qu'est issue la fameuse chloroquine** ou chloroquinine dont on parle tellement en ce moment !

Cinchona pubescens, Cinchona ledgeriana et Cinchona calisaya sont les Quinquinas desquels ont été extraites les quininés. **Maintenant, on peut synthétiser directement les quininés (chloroquine, proguanil, méfloquine) en laboratoire pour laisser les Quinquinas tranquilles** (l'espèce a failli disparaître tellement la demande était importante), même si une partie des antipaludéens mondiaux vient encore des extraits d'arbres.

Ce fut longtemps le seul remède contre le paludisme, maladie grave qui sévit dans les zones tropicales de notre planète. L'écorce sèche de quinquina ou celle de ses variétés et de ses hybrides ainsi que l'extrait fluide titré de quinquina disposent **d'une monographie de contrôle à la pharmacopée européenne**. Autrement dit : **on connaît très bien les quininés, leur dosage, leur emploi, etc !**

On estime qu'un milliard d'êtres humains a été traité avec des quininés. Certains font des allergies mais c'est rarissime. C'est guère le seul problème que l'on rencontre avec cette catégorie de molécules. Les effets secondaires sont très rares. On peut, au pire, faire une intoxication mais pour cela il faudrait vider des boîtes entières ! Il faut vraiment le vouloir. Si vous tentez l'expérience, il est peu probable que vous mourriez directement d'intoxication, mais vous finirez en revanche aux urgences à cause d'une forte diarrhée et de vomissements.

C'est pourquoi il est totalement anormal que la chloroquine ait été classée à l'automne dernier dans la catégorie des substances vénéneuses ! C'est absolument aberrant. Cette information combinée au fait que notre gouvernement n'a accepté de parler de la chloroquine dans la lutte contre le covid-19 que sous la pression de la mobilisation des français ne peuvent que nous pousser à nous interroger : pourquoi l'industrie pharmaceutique et certains gouvernements ont visiblement **tout** fait pour évincer une molécule capable de sauver des vies ? En général, quand ils font cela, c'est qu'ils veulent vendre un nouveau médicament plus coûteux (molécules brevetées).

En attendant que ces gens inhumains disparaissent des sphères du pouvoir d'une manière ou d'une autre, ceux qui ont appris le chamanisme avec moi ne manqueront pas de remercier l'Esprit du Quinquina. Je vous rappelle que nous n'avons pas seulement des animaux totems. Nous avons également des végétaux totems. **Puisse le totem du Quinquina vous donner force et vigueur !** Il peut d'ailleurs le faire concrètement au moyen de l'homéopathie : **China rubra 5 à 9 CH** est un remède faisant baisser la fièvre, redonnant des forces en cas de fatigue et stoppant les hémorragies !

Le totem du Quinquina vous salue, vous, citoyens de notre Mère la Terre.

Maïté Molla-Petot

Ratel

Ce charmant totem combine l'agressivité-détermination du Blaireau (voir ce mot dans le fichier), ainsi que sa capacité à creuser-débusquer, et la réputation de la Mouffette (voir également dans ce fichier) avec ses odeurs nauséabondes. Bon courage à celui qui voudra s'y frotter ! Le ratel se nourrit même de serpents dans la nature. Quand il ne s'attaque pas aux abeilles pour le miel. On

l'appelle d'ailleurs parfois « Blaireau à miel ». Oui, monsieur Ratel résiste bien aux venins. C'est un Guerrier et un Protecteur excellent !

Il apporte également une grande ingéniosité, il peut notamment s'évader de presque n'importe quel endroit.

Régliisse

Il s'agit de la plante de nom latin Glycyrrhiza glabra. Elle est très utilisée dans le monde des parfums et en phytothérapie.

A part cela, le totem apporte de la joie, de la vitalité (idéal pour les malades et les convalescents), et même le rajeunissement paraît-il. Il véhicule beaucoup de douceur, de bienveillance. C'est un totem très positif et apprécié.

Vous voulez plus de propriétés encore ? OK. Si ça ne vous suffit pas, le totem peut aussi vous aider sur des sujets tels que la sexualité, la fidélité ou attirer à vous l'amour.

Il parle également d'ordre, de maîtrise, notamment dans les opérations magiques. Et s'il ne vous aide pas dans le domaine amoureux, il permet de travailler à toutes sortes de choses avec les défunts.

Renard

Ce totem est un trickster mondialement connu. Pour en savoir plus sur les tricksters, les Filous Divins, reportez-vous au livre « Une vie avec les totems », notamment au chapitre Coyote/Chacal.

Le Renard est un totem qui amène de très nombreuses propriétés. Mais il est notamment et avant tout connu pour : son rôle de Filou Divin comme nous l'avons dit (le rusé renard), son rôle de protecteur du foyer, de la famille, son rôle d'enseignant sur les thèmes camouflage-invisibilité-métamorphose. Avec sa connaissance de la forêt, ou de tout autre milieu naturel, certaines peuplades ont dit qu'il est aussi très doué en connaissance des plantes. Toujours utile que ce soit pour se soigner, pour gérer une forêt ou éventuellement pour jardiner.

Le Renard, comme le loup, a également été considéré comme symbole de liberté et de nature brute, indomptée.

On dit assez souvent que le totem du Renard symbolise la ruse. En fait, il est habile ! Nuance ! Observateur et sachant passer inaperçu, un peu comme s'il détenait l'observation de l'Aigle (ainsi que sa capacité d'être hors égrégories) et la Sagesse du Vide du Corbeau, c'est un totem puissant et incompris des humains qui ont peur de tout (et qui ont tendance à tout diaboliser depuis quelques millénaires...). Et le Renard est un trickster, c'est vrai, comme le Coyote/Chacal. Avec lui, vous allez rire. Peut-être que parfois vous rirez jaune, mais vous rirez. Mais ne vous imaginez pas pour autant que la vie avec un Renard totem soit horrible. En fait, comme le savent les lecteurs qui ont connaissance de mes drôles d'aventures avec mon Chacal/Coyote, même si on ne s'ennuie pas avec un Fripon Divin en ami, ce n'est jamais bien méchant. Tant que vous vous tenez bien en tout cas. Car se faire reprendre par son Renard totem peut être assez dérangement vu le type de farces et de pièges qu'il peut tendre pour vous donner une bonne leçon. Mais si vous êtes quelqu'un d'équilibré et de bonne volonté, le Renard ou tout autre trickster est un protecteur bien utile et un Guide très agréable à vivre. Le Renard symbolise d'ailleurs la diplomatie !

Le Renard est un magicien. La Kistune japonaise, magicienne, vectrice de longue vie et d'intelligence hors norme en est un brillant exemple. Le Renard est une créature féérique qui vit dans les lieux et les espaces intermédiaires (on dit aussi « entre deux », comme par exemple le crépuscule). Il se métamorphose, se déguise, prend l'apparence requise pour votre plus grand bien, pour votre évolution personnelle. Il sait espionner aussi. Chez les Hopis, le Renard est un Grand Guérisseur. Les Apaches en faisaient un ami fidèle de l'humanité et disaient qu'il avait autrefois volé le Feu aux Dieux pour l'apporter aux Hommes. Retenez cette phrase, car vous verrez que ce côté Robin des Bois et Rebelle Sacré, ce côté Prométhéen, est une caractéristique récurrente chez tous les gens qui ont un Renard bien placé dans la longue liste de leurs totems (= qui ont un Renard dans les totems principaux et non secondaires).

Le Renard, c'est aussi l'adaptation. Et la créativité sous toutes ses formes. C'est le Féminin Sacré (beaucoup de points communs avec le Chat, que nous avons vu dans « Une vie avec les totems »). C'est la maîtrise ou la guérison des émotions et de l'inconscient individuel. C'est l'observation de l'inconscient collectif avec parfois le don de prophétie en prime. En fait, le Renard, c'est vraiment *beaucoup* de choses ! Il faudrait lui consacrer un livre entier.

Le Renard défendra votre maison comme votre famille avec ardeur. Et je plains les ennemis sur lesquels il tombera ! Il se montrera en plus très doux et attentionné avec les esprits de la nature autour de chez vous, avec les enfants et avec vos animaux.

Bien sûr, comme toujours, en fonction des espèces de renards, on verra des variations dans ce qu'apportent les totems. Par exemple, tous les Renards en connaissent un rayon sur l'énergétique et la magie mais le Renard Roux en connaît plus sur la Kundalini que les autres Renards. Etc. Le Renard polaire a tendance à en savoir encore plus que les autres sur l'adaptation aux cycles et sur le camouflage. Les gens qui l'ont en totem peuvent se montrer encore plus souples de caractère que ceux qui ont un Renard Roux, mais ils pourront aussi tout simplement fuir en se montrant encore plus invisibles.

Pour conclure, je citerai cette belle phrase de Jamie Sams : « Le Renard nous engage à examiner tous les usages possibles de l'unité harmonieuse ».

Requin

Un peu comme le Paon (vu dans le livre « Une vie avec les totems »), le Requin est un maître des perceptions, de tous les sens habituels comme surnaturels (« sixième sens » ou peu importe comment vous l'appellez).

Le Requin, c'est aussi la chasse, les limites bien posées et bien défendues, l'art de l'attaque et du « je ne me laisse pas faire ». Le Requin, c'est la sécurité et la combativité. Le Requin en impose. Pourtant, il n'est pas malveillant. En cela, il rejoint les enseignements du Puma (vu également dans le livre) sur la responsabilité, le leadership, etc.

Le Requin, c'est aussi la confiance en soi. Le fait de sentir autant les dangers que les bonnes opportunités. Le Requin, c'est le flair.

Les dents de Requin sont symbole du Yang et ce sont des protections contre tous les dangers mais en particulier contre le risque de noyade.

Le Requin, c'est aussi l'action, le mouvement. Pour les gens qui ont un totem du Requin dans les places principales, l'action règlera bien des problèmes. C'est dans l'action qu'ils se réaliseront, ce seront peut-être de grands sportifs par exemple, ou alors les techniques de soin mettant le corps en mouvement leur réussiront mieux que la médiation assise, etc. Le requin fait arriver à ses fins. Il permet d'avancer, de débloquer.

C'est aussi l'authenticité, la stratégie, le courage, la détermination, la vitesse, la force, l'autorité, l'ambition, la curiosité, l'efficacité, l'énergie, l'exploration, la guidance, la sagesse, l'incarnation, la franchise, la protection, le fait de surmonter toute difficulté, de rester calme et centré, et - un peu comme le Cheval – la puissance.

Dans la mythologie fidjienne (îles Fidji), Dakuwanka (Dakuwaka) est un dieu requin qui voit tout, sait tout et défend les innocents. Il combat les méchants et sa fureur est légendaire. Il protège aussi les pêcheurs contre les dangers de la mer et les mauvais esprits (ce ci me fait penser : certains chamans pratiquent des exorcismes en appelant l'esprit du requin) et il peut changer de forme (humain-requin). C'est un grand protecteur.

Rhinocéros

Voici un animal fortement menacé d'extinction. Il existe cinq espèces encore vivantes et beaucoup d'autres éteintes, dont les fameux rhinocéros laineux : d'Europe, de Sibérie, du Tibet. Il existe de très petites différences entre ces espèces et donc entre ces totems, mais il y a surtout beaucoup de points communs. On pourra trouver, par exemple, des espèces plus rapides que d'autres, plus grandes, plus petites, etc. Mais rien d'extraordinairement différent.

Tous les totems du Rhinocéros parlent de construction, d'organisation, d'agencement, de solidité, de pérennité. Mais aussi de défense, de protection, de respect et de réputation (du bon usage de cette dernière, un peu comme d'autres totems comme la Mouffette). Quand il fonce, il peut vous aider à surmonter tous les obstacles. Il faut du temps pour qu'un rhinocéros se lance, mais s'il a une bonne raison de le faire, c'est une machine de guerre que rien n'arrête. Et ça coure vite en prime, ces petites bêtes-là ! Et, contrairement à ce que l'on pourrait croire, c'est agile. Le Rhinocéros représente l'habileté, l'agilité. En pleine course, il peut faire volte-face. Avec sa ou ses cornes, il peut accomplir toute sorte de tâches (c'est un bon outil). Lorsqu'il a deux cornes, l'une se situe sur son nez et l'autre sur l'avant de son crâne (mise en avant de l'olfaction, de la maîtrise du prâna par la respiration et de la médiumnité au sens large). Elles lui permettent de capter les énergies cosmiques, alors que ses pattes servent à capter les énergies telluriques.

Le totem du Rhinocéros, c'est l'art de faire canal (comme d'autres animaux tels que les bovins par exemple), de rester en équilibre : équilibre ciel-terre, équilibre dans la gestion de son énergie (entièrement végétarien et pourtant bien en forme!), équilibre entre repos et activité, en terre et eau, etc. Le Rhinocéros est une clé pour accueillir chez nous des énergies de constellations éloignées comme pour nous permettre d'aller visiter d'autres mondes (en rêve, en voyage chamanique, etc).

Oui, sachez-le, le Rhinocéros parle de Paix, de contemplation, de patience, de ralentissement (le pouvoir du non-agir, du « je reste en place, j'attends, j'observe »), de détermination, de perspicacité et de sagesse ! Il n'est pas la grosse brute que beaucoup attendent, même s'il ne se laisse pas faire. Il est plutôt solitaire et vous aidera donc à gérer la solitude ou vous en donnera le goût, mais il peut aussi vivre en petits groupes. Indépendance, autogestion, connaissance de soi sont au rendez-vous

avec le Rhinocéros. Il apporte discernement, lucidité spirituelle, idéalisme spirituel. C'est un Guide puissant et sage, relié à des énergies archaïques, très anciennes. C'est aussi un animal Archiviste, c'est-à-dire qui peut vous connecter aux Archives Akashiques, la mémoire de l'Univers.

Le totem du Rhinocéros apporte la fertilité et la productivité à tous les niveaux (au sens littéral, au sens symbolique...). D'ailleurs, pour vous en souvenir, sachez que le rhinocéros, dans la nature, est une espèce dite « clé de voûte », c'est-à-dire vraiment essentielle pour l'écosystème. Primordiale. C'est aussi pour cela que le Rhinocéros symbolise l'écologie et non parce qu'il est en danger. Le rhinocéros permet à l'écosystème de rester à l'équilibre (oui, encore une histoire d'équilibre). Il préserve les points d'eau et, en dispersant la boue fertile après son bain partout où il va, il contribue à la fertilité des sols. Il disperse également des graines non digérées grâce à ses excréments. Sa manière de brouter entretient la diversité végétale de la savane. Et bien d'autres choses encore ! Je vous le dit, c'est l'un des animaux de l'Équilibre. Souvent, les personnes ayant un Rhinocéros dans les places principales de leur équipe de totems sont attirées par l'écologie et/ou tiennent une place importante à un niveau ou un autre : dans leur famille, dans une association, dans une entreprise... Ou, pour les plus connues, dans leur pays par exemple.

Enfin, bien que l'on prête à la corne du Rhinocéros de nombreuses vertus si on l'ingère ou si l'on s'en fait des onguents, il faut savoir qu'elle n'a, à un niveau physique, aucune des propriétés qu'on lui prête. En revanche, à un niveau énergétique et spirituel, elle permet effectivement d'avoir du flair pour détecter toute nuisance, toute perturbation, toute énergie négative et de se défendre. Cela vaut pour des personnes toxiques, des entités mal intentionnées, des situations pourries, etc. Comme pour des maladies. Il est donc exact de dire que le totem du Rhinocéros est un Guérisseur. On a bien dit « le totem » ! Pas la peine d'aller tuer un de ces splendides animaux ou de vous procurer une corne au marché noir pour bénéficier de santé et de protection. En travaillant main dans la patte avec notre désormais ami le Rhino, vous pourriez bien parvenir à équilibrer le Guerrier et le Guérisseur en vous, archétypes toujours utiles...

Rosier des Cherokees

Dans mon livre « Une vie avec les totems », j'ai consacré une partie au totem végétal du Rosier. Je ne reviens pas dessus ici. (Re)lisez-le et dites-vous que le Rosier des Cherokees (*Rosa laevigata* ou *Rosa cherokeeensis*) porte les mêmes propriétés. Je vais simplement compléter ici par quelques caractéristiques supplémentaires qui concernent cette variété spéciale d'origine asiatique et qui pousse également dans le sud des États-Unis (d'où son nom vernaculaire) depuis qu'elle y a été importée.

C'est un Rosier très ancien qui apporte un profond apaisement et dispense toutes sortes de bénédictions à quiconque lui en fait la demande. Il est également très porté sur la sphère psychique : il ouvre à des dons médiumniques, psychiques et il aide à lier/équilibrer mental et émotions. Si vous cogitez trop ou si votre mental a parfois du mal à comprendre certaines émotions (par exemple, comprendre comment on peut s'aimer soi-même ou aimer les autres), ce totem est tout indiqué.

C'est aussi un grand consolateur. Ce n'est pas pour rien que la légende le lie aux larmes versées par les femmes amérindiennes durant la déportation des terres cherokees aux forts américains, alors qu'elles voyaient leurs enfants et leurs hommes mourir. Épisode tristement connu sous le nom de « Pistes des larmes » (Trail of tears). Certains chamans l'utilisent pour demander la justice, ou au minimum pour réparer les blessures, pour tourner les pages malheureuses, pour aller de l'avant. Ce Rosier venant d'Asie, je me dis qu'il doit transporter un peu de zen en lui... Il aide à prendre les

choses avec philosophie en quelque sorte.

Enfin, ce Rosier répand énormément de Lumière autour de lui. Et il vous aide à vous exprimer, que ce soit à sortir des émotions enfouies ou à créer des œuvres d'art par exemple. Exprimez-vous !

Rue officinale

Ruta graveolens (c'est, au passage, un fameux remède homéopathique).

Elle s'occupe des facultés intellectuelles, de la logique, de la raison, du développement mental dès le plus jeune âge, de la sagesse. Elle favorise toute guérison psycho-émotionnelle.

Elle bannit les mauvaises entités, les gens qui vous veulent du mal, les énergies néfastes. Elle sert à consacrer et bénir. Elle purifie.

On l'associe principalement à l'Air et au Feu, et à des divinités comme Ea/Enki, Mercure/Hermès, Pan/Faunus...

Safran

Il s'agit de la plante de nom scientifique *Crocus sativus*, qui produit une épice jaune très rare et chère (la plus chère du monde) commercialisée elle aussi sous le nom de « safran ».

Le totem végétal du Safran est associé à des Déeses très importantes : chaque Déesse la plus importante (ou une des plus importantes) de certaines traditions. Autrement dit, des Déeses-Mères. Par exemple la Brigid/Brigitte Celte, l'Astarté/Ishtar de l'Orient, etc. Le Safran est également associé à l'élément Eau.

Il est précieux. C'est un « or végétal ». Il apporte la joie, la gaieté, mais aussi la vivacité d'esprit et les états modifiés de conscience. D'anciennes traditions de « magie populaire » rapportent que boire une infusion froide de l'épice safran ravive l'esprit, mais que la boire chaude ouvre à la médiumnité, aux visions, aux flashes. Cela dit, attention, l'abus de safran est réputé rendre fou.

Le Safran tout comme l'Eau et comme les Déeses-Mères auxquelles il est associé, est un grand symbole de fertilité. Mais n'y voyez pas là que la fertilité au sens littéral du terme, pour un humain, un animal ou pour obtenir de bonnes récoltes dans votre jardin. Vous pouvez aussi demander au Safran la « fertilité » dans le sens plus large de « abondance ». Par exemple pour mener à bien un projet immobilier qui semble bloqué. Fertilité, puissance sexuelle pour l'homme comme pour la femme, bonheur, esprit vif et pouvoirs psychiques, santé, guérison. Voici les grandes lignes des propriétés du Safran.

En Italie, depuis l'Antiquité, ajouter un peu de safran aux sachets d'amour aide comme aphrodisiaque pour que tout se passe bien dans le couple. Des guérisseurs Européens, dans les campagnes, se lavent les mains avec une infusion refroidie de safran avant de pratiquer leurs travaux de guérison. Ce qui est pratique, avec cette épice, c'est qu'il en faut très peu pour colorer une grande quantité d'eau.

Et, à ce qu'il paraît, les bulbes de safran posés sur le ventre des femmes en train d'accoucher

aidaient à la délivrance, en Perse. Certains mages d'Orient pratiquaient même la divination en regardant la manière dont un peu de safran se répandait dans de l'eau. A croire que l'on peut tout faire avec le Safran ! Sans trop vous creuser la tête sur des propriétés précises, sachez qu'avoir tout simplement un peu de safran chez vous vous protégera et protégera votre habitat.

Santal Blanc

Santalum album. Arbre sacré de l'Inde, à ne pas confondre avec le santal rouge. C'est un bois très utilisé en magie dans beaucoup de coins du monde et dans de nombreux courants religieux (Égypte, Inde, Tibet, etc). Il assure une très bonne protection et une très bonne purification, il est utilisé jusque dans les exorcismes les plus poussés. Il aide à la connexion psychique pour des travaux occultes, à la connexion spirituelle, à la méditation, aux voyages chamaniques, à la concentration, à la divination, à la médiumnité au sens large, à toutes les formes de communication avec l'Invisible. Il apporte succès, joie, harmonie, guérison, recueillement, relaxation et dynamisation de l'énergie sexuelle (aphrodisiaque). On peut aussi lui demander d'exaucer des vœux.

Il élève l'âme et les vibrations tout en calmant les émotions. Il lie spiritualité et matière. Par exemple, sexualité et pratiques spirituelles. Il enseigne que tout est sacré, que tout peut être compatible avec l'avancement spirituel et que l'on n'a pas besoin de malmenager ou oublier son corps physique pour se réaliser pleinement, bien au contraire !

Le Santal Blanc aide aussi à purifier les énergies après des disputes, il réconcilie, il calme le jeu, fait prendre du recul.

Il est lié à la Lune, à l'Eau, à l'Air et à de nombreuses divinités parmi lesquelles (liste non-exhaustive) Oya, Yemaya, Chango, Durga, Hathor, Kali, Tara, Vébus-Aphrodite, Freyja et toutes les divinités lunaires.

L'espèce est très menacée du fait de son succès donc je me permets de vous déconseiller de l'utiliser physiquement, en brûlant du bois ou de la résine de santal par exemple, et je vous recommande de seulement communiquer avec le totem du santal pour qu'il vous aide, vous enseigne.

Sardoine

Il s'agit d'une calcédoine brune. Ou même brun-rouge parfois. Tout dépend de ce que l'on appelle sardoine.

Ce sont des minéraux d'ancrage, d'enracinement. Il donne du courage, équilibrent le cœur (organe comme méridien de la médecine Chinoise), le chakra du cœur, le chakra racine. Ils permettent de faire face aux problèmes, aux situations pesantes, à la matière (ils soignent le refus d'incarnation par exemple). Ils donnent de la joie et de l'optimisme.

Sarriette

Satureja hortensis. Ce totem favorise la concentration, la mémoire, les facultés intellectuelles, le développement mental, les prises de conscience.

C'est aussi un aphrodisiaque, favorable à toutes les formes d'Amour et qui invite à la joie, à la fête. Ou encore, à la communion avec la nature et les animaux. C'est une plante du bonheur et de l'énergie vitale, tout simplement.

On l'associe à des divinités comme Pan, Bacchus, Mercure.

Scorpion

Ce magnifique animal totem qui s'incarne sur Terre dans bien des variétés (il existe beaucoup de scorpions de toutes les tailles, venimeux ou non) nous parle d'énergie de base, du « stock » d'énergie vitale avec lequel nous venons à la naissance (méridien du Rein, en Médecine Traditionnelle Chinoise). Énergie en partie héritée de nos ancêtres. Il nous parle de vie, de mort, de renaissance, donc de cycle de vie. Il régénère. Il génère, engendre, fertilise (il est en lien avec la sexualité)... ou détruit. Il maîtrise le cycle complet. Il apprend à respecter et maîtriser la vie et l'énergie, à ne pas tomber dans la « bisounourserie » avec refus de l'ombre ou de la mort, ni au contraire à se vautrer dans une destruction malsaine et injustifiée. Il accepte tout et peut ainsi utiliser ce qui est juste à l'instant T.

Le Scorpion est ainsi vecteur d'abondance, de régénération, de transformation, de découverte, de coordination, de mue, de rajeunissement et récupération, de révélation, d'illumination (comme le Crabe ; et il a de nombreux points communs avec le Phénix).

Il maîtrise aussi le Feu. Il peut utiliser cet élément contre ses ennemis ou au contraire pour guérir.

C'est également la clarté mentale, la puissance, la volonté, l'ambition autant que l'humilité (le pardon aussi), la détermination, l'éclatement de la vérité, la justice, la transmutation des poisons, la santé, la guérison. L'attaque (voire la vengeance) et la défense, l'action (passer à l'acte) et la patience, les limites et leur respect, la maîtrise de soi, le sang-froid, l'instinct de survie, la résistance. Le Scorpion est un excellent symbole de protection ! Pourtant, le Scorpion n'attaque pas sans raison, il préfère éviter le conflit. Préparez-vous à lâcher ce qui ne vous sert plus (il a des points communs avec le Vautour aussi), à contrôler ni trop ni trop peu, à (re)naître à Qui Vous Êtes Vraiment, à poser vos limites, à virer ce qui est toxique dans tous les sens du terme et à voir du pays ! Vous allez faire le tour complet du sujet infini de la Vie. Le Scorpion guérit, aide, libère, mais toujours comme on le voudrait, comme on s'y attendrait. Mais tout ira pour le mieux ! Soyez confiant.

Le Scorpion est aussi l'un des Maîtres de l'occultisme, de l'ésotérisme. C'est un mage, un mystique, un chaman, quelqu'un qui aime expérimenter, quelqu'un qui aime apprendre, nourrir son intellect, etc. Il scrute également la psyché, les profondeurs et les émotions. Il fait le tri dans les désirs, tous les désirs, pas seulement sexuels, dans les souhaits. Il vous aide à faire un bon bilan (introspection) et à vous connaître mentalement, émotionnellement, spirituellement, puis à agir avec détermination pour parvenir au but. Enfin, c'est un gardien des Archives Akashiques.

Sel

Eh oui, c'est un minéral comme un autre ! Si le Cristal de Roche, le Corail, le Jaspe Rouge, la Sélénite ou la Malachite ont des choses à dire à l'humanité, alors le Sel aussi.

C'est une pierre de la vigilance et de la Lumière. Ça vous en bouche un coin, n'est-ce pas ? Tu

m'étonnes que ça purifie, exorcise, etc ! Le sel est en effet connu pour la clarification, le nettoyage (d'un organe, d'une situation, d'un schéma de fonctionnement, de tout ce que vous voulez). On peut purifier des habitats en déposant du sel à l'intérieur, à différents endroits (de nombreux rituels existent en magie campagnarde comme en haute magie cérémonielle et tous fonctionnent).

On peut exorciser des gens avec du sel (l'Église précise « du sel bénit », bien sûr ; sauf qu'en fait le totem du Sel a cette propriété avant même qu'on le « bénisse » d'une manière ou d'une autre selon la tradition qui s'en sert). De même, on connaît les vertus du sel dans l'eau d'un bain, pour nettoyer le champ énergétique comme pour soigner le corps physique. Un bon bain de pied au sel fait des merveilles à plein de niveaux. Certaines solutions salines, utilisées par des professionnels qualifiés, font des miracles : certains lavements au sel, les injections ou la prise orale d'eau salée comme le sérum de Quinton, etc. Le sel a servi pendant des millénaires à conserver les aliments, évitant qu'ils ne pourrissent ou que des microbes s'y développent. Etc.

Le Sel est symbole de santé, de victoire, de vitalité, voire d'immortalité. Il représente également une bénédiction de la Terre-Mère, sa Bénédiction incarnée. Il est Sacré. Tout le monde en a chez lui, et pourtant rares sont les gens qui savent tout ceci...

La plupart des gens ne s'imaginent pas les bienfaits que peut leur apporter le totem du Sel ! Demandez-lui, vous verrez.

Connaissez-vous les sels les plus célèbres ?

Riches en oligoéléments ou ayant un aspect étrange, certains sels sont très recherchés. Ce sont les stars de leur catégorie. Je vous laisse à vos propres recherches afin de vous plonger dans les mystères du sel : fleur de sel de Bretagne, sel bleu de Perse daté de plus de deux cents millions d'années, sel de la mer Morte aux propriétés cosmétiques, sels roses de l'Himalaya, du Pérou ou d'Australie, sel rouge d'Hawaï...

Sélénite

Cette pierre symbolise l'écoute de soi-même et le détachement. Elle aide aussi à faire la part entre ce qui vient de nous et ce qui vient d'une influence extérieure.

Elle apporte protection et soutien. Elle permet la prise de recul, le calme, la maîtrise de soi. Et même la conscientisation de nos schémas de fonctionnement en vue de les faire évoluer d'une manière plus juste, plus équilibrée.

Septaria

J'en ai parlé dans mon livre « La puissance des pierres ». Je rajoute simplement ici que ce totem permet de ne pas revenir sur des schémas du passé ou des blessures passées, de ne pas cristalliser. Il apporte détachement et tranquillité. Il permet de ne pas repartir dans l'émotionnel : vous pouvez avoir une émotion mais vous pouvez aussi vous observer en train d'avoir cette émotion ; regardez la scène comme si vous étiez devant une pièce de théâtre.

La Septaria tend à vous rendre inébranlable (mais pas inhumain), sans vous refermer sur vous-

même, sans refouler.

Shatavari (Asparagus racemosus)

Cette plante qui se trouve en Afrique et en Asie constitue un totem du Féminin Sacré. Déjà, à un niveau physique en phytothérapie Ayurvédique, shatavari régule le cycle menstruel, aide sur plein de problèmes hormonaux féminins (voir le livre « Dravyaguna pour les Occidentaux » de Vaidya Atreya Smith). Mais, même sans consommer cette plante, son Esprit (son totem) peut débloquent tous les blocages en rapport avec le Féminin, ses peurs, ses inhibitions, ses croyances limitantes, etc.

Je me rappelle de la Vision que m'a donnée Shatavari dans une période où j'en consommait tous les jours, sous recommandation d'un naturopathe spécialisé en Ayurveda (médecine traditionnelle de l'Inde), et alors que j'étais plongée en pleine cérémonie chamanique qui n'avait pourtant pas spécialement comme but le Féminin Sacré. Shatavari vint spontanément à ma rencontre et me montra dans une vision les volutes d'énergie qu'elle fait en nous quand on la consomme (encore mieux si c'est en conscience).

Puis, toujours dans cet vision, dans ce voyage chamanique, une feuille de la plante a touché mon ventre, sous le nombril, et sa lumière-chalet a envahi mon utérus puis mes ovaires. Puis, au-delà, toutes les glandes liées (par exemple le LAH, lobe antérieur de l'hypophyse) se sont mises à s'allumer aussi comme les ovaires, pendant que des spirales d'énergie partaient de l'utérus vers le dos, s'enroulaient tout autour de la colonne vertébrale à travers plusieurs canaux. Et ainsi jusqu'en haut de la colonne vertébrale.

Et je réussis à noter dans mon carnet mes impressions, malgré la profondeur du voyage chamanique qui me happait : « Beaucoup de douceur et d'amour, une très belle ambiance, sans peurs ni limitations, juste la vie normale du corps d'une femme, ce que serait la vie sans brimer tout cela. C'était beau, juste tellement posé, tranquille, et en même temps revigorant. »

Shatavari me dit ensuite que je devais accepter de me laisser transformer par la plante, qu'elle transformerait mes émotions, m'adoucirait, etc. « C'était émouvant ; c'est comme une amie qui se promène avec vous et vous parle doucement, gentiment, au milieu d'un beau parc vert (plein de gros arbres) avec une ambiance tranquille, sereine, juste géniale. »

Shatavari a également pour effet d'enlever l'excès de chaleur, l'excès de « Feu » comme on dit dans les antiques médecines, du corps humain (ulcères, hyperacidité, etc).

Simorgh

Voir « Oiseau-Tonnerre ».

Sodalite

C'est l'un des minéraux totems du détachement et du non-jugement. Il permet de voir les croyances qu'on a faites nôtres, de revenir à sa propre réflexion personnelle, de ne pas juger, de ne pas culpabiliser non plus. Chacun sa réalité, chacun son Point de Vue Sacré (cela renvoie à

l'enseignement sur la Vérité dont j'avais parlé dans le livre sur les totems au chapitre sur l'Azurite et le Lapis-Lazuli).

Le totem de la Sodalite équilibre aussi tout ce qui est gorge, chakra de la gorge, expression au sens large, communication par tous les moyens. Il relie pensée et sentiments.

En feng shui, il représente l'Eau et permet de faire bouger les choses, de les transformer.

Solidage

Cette plante appelée aussi verge d'or à cause des fleurs dorées qui poussent au bout de ses tiges attire l'argent, l'abondance sur tous les plans, la chance, la santé, la réussite, l'amour. C'est le symbole de la Source inépuisable. Que demander de plus ?

On s'en sert aussi pour accélérer, débloquer. Et pour la divination. Ou pour porter les actions ou les rituels magiques très loin.

Elle calme l'émotionnel, permet de digérer et dépasser les chocs, et explique que chaque jour est un jour nouveau qu'il faut savoir cueillir et accueillir. Elle fait voir la Lumière en toute chose.

On l'associe à des divinités comme Hermès, Mercure, Vénus/Aphrodite, Hestia, Artémis ou à toute divinité solaire.

Spermophile

Il s'agit des écureuils terrestres du genre scientifique latin Spermophilus.

Évidemment, ce qui a été dit dans le livre « Une vie avec les totems » sur le totem de l'Écureuil est aussi valable pour le totem du Spermophile. Mais ce dernier est considéré comme apportant encore plus de joie et étant encore plus joueur que les autres totems Écureuils.

Le totem du Spermophile peut s'allier au totem du Chien de Prairie (d'ailleurs, ces deux espèces habitent parfois des terriers communs dans la nature) pour de grandes causes, pour sauver des gens, tenter d'équilibrer une situation injuste, etc.

Dans certaines mythologies Amérindiennes, le Spermophile s'allie aussi à des Dieux ou des totems plutôt guerriers en les aidant, par sa malice et son habileté, à tuer des monstres, à préserver la vie d'une manière ou d'une autre (par exemple en creusant un tunnel dans lequel des monstres seront pris aux pièges et tués par les guerriers). Il a un côté Trickster (Filou Divin) qui n'est pas pour déplaire, d'autant plus qu'il reste gentil même au cœur de ses farces.

Spinelle

Il s'agit de minéraux qui peuvent être de différentes couleurs. Ils ont de très nombreuses propriétés. Ils sont le plus souvent associés à l'élément Feu. Ils donnent de l'énergie, de la vitalité (notamment pour les sportifs ou les malades, les convalescents, mais pas seulement). Ce sont des Grands Guérisseurs : vous pouvez appeler ce totem pour toutes les guérisons.

Il permet aussi d'ouvrir la communication avec une personne si elle était fermée, ou de la maintenir si elle est à deux doigts d'être rompue. Parfois, cela marche aussi pour certaines démarches administratives qui traînent ou des procès qui n'aboutissent pas ou n'en finissent pas.

Le totem de la Spinnelle est aussi un totem d'abondance au sens large, un peu comme les Céréales vues dans le livre « Une vie avec les totems ».

Elle permet l'affirmation de soi, le courage, l'endurance, la confiance, la constance dans l'action. Elle favorise un bon état d'esprit (dire « oui » à la vie) ainsi qu'une pensée claire et structurée.

La Spinnelle Verte est en plus associée au chakra du cœur, à l'Amour au sens large, à la compassion, la tendresse, etc. La Noire protège contre tout ce qui est négatif, beaucoup plus que les Spinelles d'autres couleurs.

Sugilite

Il s'agit d'un magnifique minéral totem d'un violet intense. Et c'est une couleur naturelle !

Il est très bénéfique pour tout ce qui relève du chakra coronal : dévotion, connexion spirituelle, méditation et on en passe.

Il unifie le cœur et la tête (émotions/sentiments/affectif à intelligence/mental/réflexion/etc). Il est autant bénéfique au chakra du cœur qu'à celui du sommet de la tête. Il nettoie en globalité et il permet de rester aligné.

Il invite à être soi-même, il résout les conflits, il permet de ne pas laisser de projets inachevés. Il lie les idéaux spirituels à la matière et vice versa. Il est, parmi d'autres propriétés, utilisé également pour chasser peurs et paranoïa, en complément d'un suivi psy par des personnes compétentes.

Telamon

Voir « Mouffette ».

Titanite (= Sphère)

C'est un minéral totem qui joue favorablement sur la sphère mentale, intellectuelle : il permet par exemple de développer la pensée analytique, l'organisation, la communication claire, la concentration, la mémoire. Mais, en même temps, il aide à ne pas trop être dans le mental pour des activités comme la méditation. Autrement dit : il équilibre le mental. C'est un minéral de la Direction du Nord, sur la Roue de Médecine (j'ai parlé des Directions dans mon livre « Une vie avec les totems »).

Il parle aussi de sagesse, d'intégrité, de maîtrise de soi. Il aide à dépasser les obstacles.

Tomate

Si l'on peut être du totem du Chêne, on peut être du totem de la Tomate. Que voulez-vous que je vous dise ? Si cela vous choque, choisissez un totem qui ouvre l'esprit et méditez avec. Ce fichier et le livre « Une vie avec les totems » en contiennent beaucoup.

Mon histoire avec le totem de la Tomate débuta il y a quelques années par un rêve. Je voyais des tomates et une voix me disait « La tomate c'est intuitif ». Je voyais alors les plants de tomates vadrouiller le long de fils et de tuteurs à chercher le meilleur angle pour la lumière, et à se diriger vers l'eau, etc.

Puis, je repensai à un homme que j'avais vu quelques mois plus tôt dans un reportage : il a fait pousser des tomates pendant 30 ans quasiment sur la roche, sur de la rocaille afin de les sélectionner, de leur apprendre à se passer d'eau, à ne pousser avec rien. Et cela avait marché ! Il avait ainsi créé les variétés de tomates les plus résistantes de France et peut-être même d'une bonne partie du monde ! A mon réveil, je me suis dit que c'était vrai, que « la tomate c'est intuitif », ça se dirige vite et dans la bonne direction. Cela correspondait à ce que j'avais vu dans le rêve, des tomates très intelligentes et intuitives, se dirigeant dans la bonne direction, SENTANT les choses, l'environnement autour. La tomate, c'est vraiment intuitif.

Mais ça symbolise aussi la Vie car ça symbolise le sang, la chair, l'incarnation. La tomate aide également à reconnaître, accepter, gérer sa sensibilité et ses émotions. Non pas à refouler mais à gérer. A se connaître. Histoire de ne pas « rougir comme une tomate » pour un rien justement. D'ailleurs, elle ne parle pas que de gérer sa sensibilité émotionnelle mais la sensibilité à tous les niveaux. Par exemple, si vous êtes sensible aux conditions climatiques, ou sensible aux produits chimiques, vous pouvez travailler chamaniquement avec le totem de la Tomate afin d'améliorer cela. La Tomate représente aussi l'attrait, l'attrance.

Enfin, la Tomate pousse en faisant facilement des spirales sur les tuteurs donc elle peut véhiculer les enseignements sur la spirale. Voir à ce sujet le livre « Une vie avec les totems » au chapitre sur la Perdrix.

Du point de vue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, la tomate est apéritive, rafraîchissante, tonique, diurétique, reminéralisante, antiscorbutique, hydratante, humidifiante. Elle chasse efficacement l'excès de chaleur du sang (par exemple en cas d'yeux secs, d'épithélio, de gingivorragie, etc). Voir « Ces aliments qui nous soignent, la diététique chinoise au service de votre santé » de Philippe Sionneau.

Topaze

Ce totem minéral développe attention et conscience. Il permet de trouver ce qui fait sens pour nous à chaque instant, ce qui nous appartient ou nous parle ou nous correspond. Il fait aussi percevoir le sens derrière toute chose, les mécanismes à l'œuvre dans l'univers, les liens entre les êtres ou les phénomènes (elle peut parler aux scientifiques comme aux journalistes/détectives ou aux plus grands mystiques).

Il aide à découvrir ses propres talents, sa propre richesse intérieure, à avoir conscience de sa valeur, de sa lumière, à avoir confiance en soi. La Topaze inspire également le respect, aide à vivre dans la joie, le bonheur, la droiture (encore plus la Topaze Impériale pour ce dernier cas) et à aller au bout de ses projets.

En fait la Topaze dit « la connaissance de soi est un mystère » et « c'est le grand mystère », mais en même temps permet de comprendre ces mystères jusqu'à un certain point.

Elle développe l'intelligence, est facteur de longue vie, de beauté, de guérison, d'amour de soi et de chance. Évidemment, en plus de ces caractéristiques générales, on trouvera des variations entre les différentes couleurs de topazes : les vertes et les roses parleront plus d'amour universel, de chakra du cœur, etc ; les bleues de communication, d'expression, du chakra de la gorge, etc ; et ainsi de suite.

Toucan

Il s'agit de plusieurs espèces d'oiseaux exotiques notamment connus pour leur gros bec.

Le Toucan est un émissaire Divin (voir explication à « Ara » en début de fichier). Il symbolise aussi la couleur, l'harmonie, le charisme, l'attraction, l'expression/communication sous toutes ses formes, l'art sous toutes ses formes.

C'est également le totem ou l'aide de ceux qui savent ou veulent être vus, être entendus. Sans ego mal placé derrière.

L'énorme bec du toucan sert en fait de système de refroidissement du corps par les journées trop chaudes. Les humains transpirent, les toucans ont un gros bec très vascularisé. Que voulez-vous que je vous dise ? Chacun ses astuces... Le totem du Toucan peut donc vous aider à maîtriser l'excès de Feu que ce soit à un niveau physique, à un niveau émotionnel, etc. Il permet aussi de travailler à l'adaptation en général et à l'utilisation juste de nos dons.

Toui Céleste

Voir « Perruche Moineau ».

Tussilage

Nom latin : Tussilago farfara. Cette plante est très utilisée pour décorer les autels païens et néo-païens aux fêtes d'Imbolc (1er février) et Beltaine/Beltane (1er mai).

Il apporte la paix, l'Amour, la sérénité et permet la divination, la connexion à l'Invisible (action sur le Troisième œil). Il a, de plus, une action positive sur le chakra de la gorge et tout ce que ce dernier commande. Et sur le méridien du Poumon.

Le Tussilage permet également le contact avec les défunts ou aide à faire passer les âmes des morts dans l'Au-delà, par exemple.

Il révèle le potentiel des gens, surtout des personnes gentilles. Il les aide à se révéler en cas de besoin. Il peut aussi aider les innocents à prouver leur innocence devant un tribunal par exemple.

Enfin, juste pour votre culture générale, sachez que les feuilles de tussilage étaient, paraît-il, séchées

et fumées, il y a quelques siècles encore, afin de provoquer un effet psychotrope (enthéogène) semblable à celui du cannabis. Si cela est vrai, le cannabis étant – en tant que totem – une plante de la Paix, on peut dire qu'effectivement le tussilage est un équivalent puisqu'il invite lui aussi à cette Paix.

Ulexite

Ce totem minéral aide à être observateur, à être attentif. Que ce soit pour une attention « normale » pendant les heures d'école, par exemple. Ou pour devenir plus attentif au monde qui nous entoure, pour devenir observateur et non plus participant, pour prendre du recul et étudier les choses (points communs avec le totem du Renard et d'autres). Voyez enfin les choses telles qu'elles sont, grâce à ce totem !

A part cela, l'Ulexite aide à guérir après des chocs émotionnels violents, des traumatismes brutaux, ou des accès de fatigue rapide (par exemple les hypoglycémies, etc). En prévention, il limite de tels « hauts et bas ».

Valériane

Il s'agit d'un totem végétal, d'une plante bonne pour le corps et le cœur, qui apaise tous nos maux, qui peut nous mettre sur le chemin de la santé, nous donner des indices sur quel thérapeute va nous aider, etc. C'est un Guide général (elle affectionne particulièrement le monde des rêves, développe l'univers onirique ou donne des messages pendant les rêves, mais pas que). Elle aide aussi à évacuer les toxines du corps physique mais aussi ce qui est toxique à tout niveau dans notre vie.

Elle régénère, donne le sommeil. Elle chasse aussi les mauvais esprits, les parasites énergétiques et spirituels de toutes sortes.

Elle ouvre les portes du temps pour ceux qui veulent tenter par exemple une régression hypnotique dans leurs vies antérieures, etc.

Elle chasse les cauchemars et rend le désir (pas que sexuel) aux jeunes comme aux vieux. Elle calme tous les excès émotionnels, les « pétages de plombs ».

C'est une plante émissaire directe du Grand Vide (voir le livre « Une vie avec les totems », chapitre du Corbeau), de l'Amour, de la Paix. Quand vous essayerez ce totem, vous ne le lâcherez plus ! Vous allez l'adorer.

Vanille

Saviez-vous que cette plante une Orchidée ? Et oui. Certainement la plus connue de toutes, du coup. Comme toutes les Orchidées, le totem de la Vanille est reliée à des divinités de l'Amour comme Aphrodite/Vénus.

Mais, n'allez pas croire qu'elle ne parle de de passion et d'amour charnel. Non. Ce totem, c'est l'Amour dans tous les sens du terme, du plus charnel au plus spirituel. C'est aussi le tantrisme et toutes les disciplines du style.

Et surtout c'est la Paix. Une profonde sérénité. L'apaisement.

C'est aussi la magie, la manipulation des énergies, la médiumnité. Et, pour cela, on l'associe également à des divinités telles que Hécate.

La très bénéfique et lumineuse Vanille parle aussi de joie, de dire « oui » à la vie, de se lancer, de lucidité, de guérison au sens large, de beauté, d'harmonie et de plaisir (pas spécialement sexuel ; plutôt le plaisir au sens large).

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®, la verveine officinale 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 vibratoire des êtres vivants comme des lieux (comme la sauge).

Voici la recette d'une eau lustrale efficace : 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 de démarrer. 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 les niveaux. C'était encore plus efficace, paraît-il, si on balayait d'Est en Ouest soit en accompagnant la course du Soleil.

Verveine Odorante (*Aloysia triphylla* ou *Lippia citriodora*)

C'est une plante qui, un peu comme le foin d'odeur (voir le livre « Une vie avec les totems »), 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.

Vétiver

Ce totem végétal est très connecté à l'élément Terre. Il permet aux gens comme aux projets de s'ancrer, de s'enraciner. Il invite à concrétiser, à faire naître. Il aide également notre planète la Terre, par exemple en étant efficace dans les rituels visant à soutenir la Terre-Mère, à dépolluer, etc.

Il équilibre tout trouble émotionnel, nerveux. C'est notamment un grand apaisant. Mais il peut aussi pousser les personnes trop lentes, inertes à se bouger un peu plus.

Il aide les gens qui vivent trop dans le passé à aller de l'avant.

C'est un protecteur général contre tout ce qui est nocif. Certaines traditions disent même qu'il protège des voleurs !

Il apporte la chance et la prospérité matérielle. Il est bénéfique pour tout ce qui est concret, matériel, pour la vie incarnée, la vie sur Terre. D'ailleurs, il soigne les gens qui souffrent de refus d'incarnation.

Enfin, il permettrait même d'attirer l'amour ! Pas une personne en particulier à qui vous jetteriez un sort, non, car ce serait alors de la magie noire. C'est plutôt que, sans viser personne, il attirera justement quelqu'un qui tombera naturellement amoureux de vous, qui est fait pour vous.

Vigogne

Voir à « Chameau » car toute la famille des Camélidés y est développée.

Vivianite

Il s'agit d'un minéral. C'est du phosphate de fer qui peut être incolore, vert ou bleu. Au contact de l'air, une fois qu'on l'extrait de son gisement, la couleur se fonce. Ce qui donne donc très souvent du bleu foncé ou du vert foncé. Parfois, on trouve de la vivianite noire.

L'une des particularités de cette pierre réside dans le fait qu'il lui arrive, dans certaines conditions précises, de se former sur des os ou dans des coquillages morts. Bref, sur des cadavres. Ce n'est pas banal ! Elle peut aussi se former sans cadavre évidemment, comme tous les minéraux. Mais il lui arrive de pousser dans ou à l'extérieure des os. On retrouve par exemple de la vivianite sur certains fossiles.

Le totem de la Vivianite donne de l'énergie vitale en cas de fatigue. C'est très utile. Elle peut aussi transmuter, transformer toute situation, qu'elle ait poussé sur des os ou non. Par exemple, elle peut redonner du souffle à une relation en perte de vitesse, redonner de la joie de vivre, aider à avoir de nouvelles idées, de nouveaux projets, à renaître au sens large du terme. Elle désacidifie, aide à surmonter les anémies et autres carences.

Bien sûr, certains ont aussi remarqué qu'elle permet de parler avec le monde invisible, avec les défunts, avec les Guides, etc. C'est également un excellent « exorciste » en quelques sortes. Elle coupe avec tout ce qui est négatif, elle éloigne les mauvais sorts, les entités malintentionnées, etc. Vous pouvez même, grâce à elle, travailler sur vos parts d'ombre.

Tout en dynamisant s'il y a besoin, elle apaise en même temps. Loin d'être un totem morbide, elle aide à retrouver la Lumière, à se tourner vers Elle. Pour toutes ces raisons, elle est parfaite pour tenir le choc tout en gardant le moral quand on est face à des adversaires : lors d'un procès, lors de situations de harcèlement (évidemment ça ne vous empêche pas de porter plainte, ce n'est pas la Vivianite qui va le faire à votre place), etc.

Elle renforce dents et os mais aide aussi à se débarrasser des anomalies osseuses comme des protubérances, des becs de perroquet....

Et elle permet de passer à des capacités psychiques ou intellectuelles supérieures : si vous voulez aller plus loin dans votre compréhension de l'Univers, de la Création, de la spiritualité, ou même faire des découvertes scientifiques plus facilement si vous êtes chercheur. Elle aide à appréhender l'étape suivante, le monde d'après, et à construire ces facultés. Elle peut amoindrir des handicaps mentaux, des déficiences mentales.

Elle peut aider à stopper les nécroses, les parodontites, tout ce qui se désagrège anormalement, tout ce qui se putréfie alors que ce n'est pas le moment. Ou, selon la demande, au contraire, elle peut accélérer ces processus si l'on parle de quelqu'un qui est décédé : dégradation plus rapide du cadavre et passage plus rapide dans l'Au-delà au cas où l'âme aurait tendance à rester coincée parmi les vivants (je vous l'ai dit : c'est un bon exorciste). Mais on peut aussi...lui demander de ralentir la décomposition d'un cadavre. Bref, c'est selon votre choix. Même si j'avoue que je ne vois pas très bien à quoi cela peut servir de ralentir ou accélérer de tels processus... Mais peut-être que c'était utile dans les rites de certaines anciennes tribus...

Ylang-ylang

Tout ce qui a été dit plus haut sur la Vanille et toutes les formes d'amour est également valable pour l'Ylang-ylang. Et vous pouvez l'inviter pour célébrer les mariages.

Le totem de l'Ylang-ylang apporte également de la joie, de la sérénité, de la beauté, de l'harmonie. Et elle attire la réussite, elle permet de saisir les bonnes opportunités.

Yucca

C'est un genre de plantes abritant de nombreuses espèces. Les Amérindiens, à une époque où le yucca était plus abondant, en tiraient du savon, de la nourriture, des médicaments naturels pour de nombreux problèmes dont ceux de la peau, en faisaient des cordages, etc. Le totem est toujours très

utilisé, on l'invoque dans de nombreuses cérémonies.

Le totem du Yucca vient notamment en aide aux gens qui doivent se débarrasser de mauvais esprits, d'âmes des morts tués au combat, de magie noire. Ce genre de choses. Des Divinités Navajos telles que le Dieu Noir ou le héros Tueur de Monstres ont, dans certaines versions des mythes, des flèches ou d'autres armes faites totalement ou partiellement en Yucca. Appeler des totems comme le Yucca et/ou le Gila Monster (vu plus haut dans ce fichier) peut être très efficace pour se débarrasser des problèmes de type magie noire, pactes, hantise des maisons, possession, etc.

Zircon

Le Zircon, en lithothérapie comme en chamanisme est un minéral connu pour aider à garder les pieds sur terre, stopper les délires, donner le sens des réalités et de la vie. Il évite les fuites (dans l'imaginaire, dans les drogues ou par toutes sortes de stratagèmes conscients ou inconscients), il montre ce qui est vraiment important. Il aide à faire face aux pertes ou à ce qui est douloureux tout en lâchant prise. Il aide à rester centré. Ou « aligné » si vous préférez (que toutes les parties de votre Être soient d'accord entre elles, que tout votre Être avance dans la même direction : âme, mental, émotions, physique).

A un niveau plus physique, il est également connu pour aider à soigner les cancers, se remettre de/supporter les radiothérapies, atténuer la douleur et les crampes en général, équilibrer le foie et aider les êtres vivants à se détoxifier. En particulier, il détoxifie le sang, arrête les maladies sanguines. Certains thérapeutes le préconisent aussi pour lutter contre le retard de règles ou contre tous les problèmes de peau. En dissipant les émotions fortes, il permet également de trouver le sommeil.

Attention : il n'existe pas de contre-indications au fait de faire appel au totem, car l'esprit du Zircon sait ce qu'il fait et saura ne pas intervenir, vous laisser tranquille, s'il n'est pas fait pour vous. Mais, en revanche, si vous choisissez de porter des zircons ou de boire de l'éllixir minéral de zircon par exemple, en ce qui concerne les cancers (en prévention ou s'ils sont déclarés), assurez-vous de bien tester s'il est indiqué et à quelle dose, quelle fréquence, car il peut exister un risque d'excès.

Le Zircon rouge est appelé Hyacinthe. Il permet de maîtriser, de calmer les émotions excessives. Mais aussi de garder les pieds sur terre (de diminuer l'imagination débordante dans le mauvais sens du terme). Il dissipe également pour les mêmes raisons les illusions. Il permet l'accès à la vérité : vérité sur les autres, sur ce qui est à l'extérieur, comme vérité intérieure, sur soi. En plus des traitements médicaux et d'un suivi psychiatrique impératif, le Zircon Hyacinthe peut même aider dans des pathologies lourdes telles que schizophrénie, bipolarité grave, etc.

Ziricote et Bocote

Cordia dodecandra (le zirocote) est un arbre d'Amérique centrale et du sud (et des Antilles). Cordia alliodora est son cousin, qui pousse lui aussi en Amérique centrale et du sud.

Ce sont tous deux de grands protecteurs, utilisés pour se protéger en prévention comme pour désenvoûter quand les ennuis sont déjà là. Ils permettent aussi un retour automatique des mauvaises intentions ou des mauvais sorts à ceux qui les projettent. On évite donc, en général, de se frotter à un chaman qui a un Ziricote ou Borocote totem dans ses totems principaux, ou qui travaille

beaucoup avec cette essence et s'en fait une alliée.

Ces arbres sont symboles d'immortalité, de puissance, de force, de solidité, de résistance. Ils sont très yang, mais nullement agressifs. Très équilibrés. C'est juste qu'ils savent en imposer, qu'il ne faut pas se frotter à ces totems avec de basses intentions... Ils sont aussi des symboles de santé et de paix ! Un grand apaisement et une profondeur spirituelle et psychique se dégage de ces amis de l'humanité. Ils apportent une grande clarté. Voire de l'inspiration. Ils sont puissants, c'est vrai, mais doux et lumineux.