

ARNAUD RIOU

LA PUISSANCE  
DES  
Rituels

Intégrez le sacré  
dans votre quotidien



LE NOUVEAU  
LIVRE DE  
ARNAUD RIOU



« Je me souviens du soulagement ressenti une fois le rituel terminé. J'avais osé demander de l'aide à plus grand que moi. Un "plus grand" abstrait, que je ne pouvais pas même nommer. J'avais osé mon premier rituel. »

Il en est ainsi des rituels : ils marquent les esprits car ils associent une intention libératrice à une action qui a du sens. Ils agissent sur un autre plan, plus subtil, une autre dimension, plus spirituelle. Ils nous offrent une guérison et une réparation proportionnelle à la foi que nous avons en lui.

Dans cet ouvrage, Arnaud Riou vous invite à explorer ce formidable outil que sont les rituels, outil universel, simple et poétique, qui vient donner du corps à nos valeurs et à nos intentions, et du sens à nos actions quotidiennes.

Pacifier nos relations, nous relier à notre lignée, protéger notre lieu de vie, veiller sur notre santé, honorer la nature et les cycles, accueillir l'amour, accompagner les enfants, célébrer la mort... Un regard subtil et sensible pour incarner la posture juste et retrouver notre souveraineté, notre légende de vie.



---

ARNAUD RIOU

---

Auteur de 18 ouvrages parus dans 9 pays, dont le livre à succès *Réveillez le chaman qui est en vous*, réalisateur pour le cinéma, enseignant spirituel, Arnaud RIOU tisse les liens entre la sagesse des peuples premiers et le monde moderne. Il explore le chamanisme et le bouddhisme et encadre des groupes depuis plus de 30 ans. Il est le fondateur de la Voie de l'Acte (approche consciente de la totalité de l'être), du moulin de Beaupré et le président de Terre Anima.

ISBN : 979-10-285-0987-3



9 791028 509873



**19,95 euros**  
Prix TTC France

**Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Sylvie Dumon-Josset

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Nord Compo

Couverture : Constance Clavel

Illustrations (145 et 240) : Alexandra Alzieu

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc

76 boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0987-3

LA PUISSANCE  
DES  
Rituels



Arnaud Riou

LA PUISSANCE  
DES  
Rituels

Intégrez le sacré  
dans votre quotidien





# Sommaire

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>11</b>
Mise en scène .....	13
Rituels ou néorituels? .....	18
CHAPITRE 1	
<b>À LA RENCONTRE DES RITUELS .....</b>	<b>27</b>
L'origine des rituels .....	29
Du sacré au religieux .....	31
Au cœur du secret et du pouvoir .....	33
Jusqu'au sacrifice .....	35
Renforcer le collectif .....	38
Tout un symbole .....	42
L'intention du rituel .....	43
CHAPITRE 2	
<b>CÉLÉBRER LA MORT .....</b>	<b>47</b>
L'ancêtre des rituels .....	49
Incontournable et incontesté .....	52
Sous le signe du sacré .....	54
Une étape nécessaire .....	54
Honorer l'individu et sa société .....	57
Toujours en lien .....	59
De doux adieux .....	60
Envisager la fin .....	62



CHAPITRE 3

**VEILLER SUR SA SANTÉ ..... 67**

À l'origine était l'équilibre..... 70  
 Le message de la maladie..... 72  
 Une histoire de karma? ..... 74  
 La spiritualité, une ressource ..... 76  
 Prendre soin de soi..... 78  
 Garder son pouvoir de discernement..... 79

CHAPITRE 4

**HONORER LA NATURE ET SES CYCLES ..... 85**

De l'interdépendance à la domination ..... 87  
 Les cinq éléments ..... 88  
 Le féminin, le masculin, la vie ..... 91  
 Se relier au grand Tout ..... 94  
 Le calendrier lunaire..... 96

CHAPITRE 5

**ACCUEILLIR L'AMOUR ..... 101**

Je t'aime, un peu, beaucoup, passionnément ..... 103  
 Les types d'amour..... 104  
 Miroir, mon beau miroir..... 106  
 L'amour et ses langages ..... 108  
 Aimer au fil de l'eau..... 110  
 Les rituels formels ..... 112  
 La sexualité ..... 114  
 En quête de transformation(s) ..... 116

CHAPITRE 6

**PACIFIER SES RELATIONS ..... 119**

Rester aligné avec ses valeurs..... 121  
 Interroger la répétition ..... 124  
 L'occasion de grandir..... 128  
 L'évolution de la relation ..... 131  
 Le serment..... 133

CHAPITRE 7

**ÊTRE, FAIRE ET AVOIR ..... 137**

Qui suis-je?.....	139
L'action juste.....	142
Trouver sa vocation.....	143
Le détachement nécessaire.....	146

CHAPITRE 8

**SE RELIER À SA LIGNÉE .....151**

L'histoire des Ongods.....	153
Un héritage matériel et immatériel.....	154
La mémoire cellulaire.....	155
Recevoir l'énergie de sa lignée.....	157
Le grand pardon.....	158

CHAPITRE 9

**ACCOMPAGNER LES ENFANTS ..... 163**

Avant la vie.....	165
Quand l'âme s'incarne.....	168
Célébrer la croissance.....	171
Des émotions et des rituels.....	173
Les rituels à la puberté.....	180
En famille.....	182

CHAPITRE 10

**PROTÉGER SON LIEU DE VIE..... 187**

Sous influence.....	189
Âme <i>sweet</i> âme!.....	190
S'installer et vivre dans l'harmonie.....	193
L'art du mouvement.....	196
En place!.....	199

CHAPITRE 11

**CONVOQUER L'ABONDANCE.....205**

La libre circulation ..... 207  
 L'odeur de l'argent..... 209  
 La loi de l'attraction..... 210  
 Haro sur les croyances limitantes.....213  
 Avoir de la valeur .....215  
 La question du mérite..... 216  
 Quelle place donner au succès?..... 219  
 Demander ce qui semble impossible..... 221

CHAPITRE 12

**RAYONNER LA CONFIANCE EN SOI ..... 225**

Entre la peur et l'amour..... 227  
 Le potentiel de l'enfance ..... 228  
 Que de négatif! ..... 229  
 L'art des louanges.....231  
 Visualiser pour gagner en confiance ..... 232  
 L'action fait le larron..... 233

Pour aller plus loin dans votre pratique.....237

Conclusion ..... 251

Glossaire..... 253

Liste des rituels.....267

Remerciements.....270

Du même auteur .....271

Contacts.....272

# Introduction

**E**n débutant l'écriture de cet ouvrage, je sonde ma mémoire pour retrouver le souvenir de mon premier rituel. Notre histoire est rangée de telle façon que parfois des épisodes entiers disparaissent dans l'oubli quand d'autres scènes, fugaces, tellement précises, conservent leur fraîcheur éternelle, des années après.

J'avais douze ans. Je détestais l'école. Le fait d'être obligé de rester assis toute la journée à apprendre des théories, moi qui aimais créer par moi-même, m'anesthésiait. Je traversais ce jour-là l'un de ces spleens enfantins, profonds et existentiels, les plus lourds de mon parcours. Le genre de mélancolie qui fait tout remettre en question, jusqu'au sens de notre vie. Une forme de nostalgie du divin. J'avais besoin de soutien. Ma mère était malade et mon père tellement absorbé par son métier que je ne pouvais compter sur eux ce jour-là. Quant à mes frères et sœurs, nous formions une fratrie de huit enfants, turbulente et imprévisible. Nous riions et nous nous chamaillions, mais nous nous confiions assez peu les uns aux autres. J'étais un enfant pudique, et le rituel que je m'apprêtais à faire était trop intime pour être partagé.

Pour vomir toute la colère, toute la peur, toute la tristesse que je ressentais dans mon cœur d'enfant, j'ai eu besoin de vider mon sac. Plutôt que de parler, j'ai écrit. J'ai noirci des pages d'une graphie maladroite pour me libérer de tout ce qui m'encomrait. Tout ce qui m'empêchait d'être joyeux et libre. J'ai écrit sans filtre, sans peur que mes lignes soient corrigées, relues ou commentées. Puis j'ai déchiré toutes ces feuilles. J'ai réuni les vestiges de larmes et de papier dans une petite boîte en carton. Je me suis isolé dans le fond du jardin, un espace

préservé où j'aimais me réfugier derrière les lilas. J'ai creusé un trou à l'abri des regards. J'ai enterré mon trésor, en priant la terre de m'apporter le courage, le soutien dont j'avais besoin sur ce chemin de vie que je percevais plein d'embûches. J'ai allumé une bougie pour donner plus de solennité à ce rituel. Je suis resté immobile quelques minutes, mes paumes d'enfant plaquées sur la terre fraîche. J'étais sûr que les esprits, les fées ou les lutins capteraient mon signal de détresse et viendraient me soutenir.

Je me souviens du soulagement ressenti une fois le rituel terminé. J'avais osé demander de l'aide à plus grand que moi. Un « plus grand » abstrait, que je ne pouvais pas même nommer. J'avais osé mon premier rituel. J'avais mis un pied dans la magie. Je me souviens de ce secret que je partageais avec le jardin. Je me souviens des pétales de ces œillets d'Inde que j'ai semés sur le petit monticule de terre. Leur reflet mordoré, comme le dos des abeilles, est encore présent dans mon cœur. Je n'ai jamais parlé de cette cérémonie à personne. La magie gagne en puissance dans la discrétion et l'humilité. Aujourd'hui, cinquante ans après, je peux en parler, il y a prescription !

Il en est ainsi des rituels : ils marquent les esprits car ils associent une action qui a du sens à une intention libératrice. Ils agissent sur un autre plan, plus subtil, une autre dimension, plus spirituelle. Le rituel réconcilie le geste et la parole, le temporel et l'éternel, l'âme et la personnalité, le spirituel et la matière, nous et les autres. Le rituel nous invite à pénétrer le monde de l'invisible, du symbole, du mystère et de la poésie. Il nous offre une guérison, une réparation proportionnelle à la foi que nous avons en lui. Car le rituel s'adresse, avant tout, à celles et ceux qui sont prêts à croire en une dimension qui leur échappe, en s'ouvrant à sa magie symbolique.

## Mise en scène

Dans un monde tellement matérialiste, le rituel apparaît comme un phénomène à part, un mystère, une porte d'accès à une autre dimension, bien plus poétique. Depuis l'école, la pensée cartésienne nous force à considérer les aspérités de ce monde en termes de problème et de solution. Nous avons passé notre scolarité à résoudre des équations, des interrogations, des problèmes. Nous continuons, une fois adultes, à chercher des solutions aux problèmes que nous nous créons. Problèmes de santé, de couple, d'argent, problèmes au bureau, problèmes avec sa voiture, son tuyau d'arrosage, sa cafetière, problèmes relationnels, existentiels, problèmes avec le petit dernier, avec le voisin, problèmes juridiques, de dents, de peau, problèmes de riches, faux problèmes, et clé du problème ! Notre vie est ponctuée par des problèmes auxquels nous cherchons des solutions. Celles-ci doivent être efficaces, rapides et pragmatiques pour nous faire croire que, tour à tour victimes et sauveurs, nous sommes performants pour résoudre nos problèmes dans leur dimension temporelle.

Dans ce jeu manichéen, nous développons notre sentiment de toute puissance en nous persuadant que chaque problème a sa solution. Nos actions quotidiennes sont bercées par cette équation. Dans cette toute-puissance, nous laissons échapper la magie de la vie qui derrière chaque épreuve révèle la subtilité d'un enseignement, et qui derrière chaque obstacle cache une ressource.

Alors, comment, dans notre société matérialiste à l'excès et coupée de sa poésie, les rituels peuvent-ils encore trouver leur place ? Comment croire que le fait de remplir le saladier d'oranges peut avoir une quelconque influence sur notre richesse ? Quel crédit donner à celui qui fait brûler de la sauge pour purifier son appartement des mauvais esprits ? Quelle légitimité accorder à ce rituel qui consiste à planter un pommier dans son jardin pour retrouver l'amour, ou à enterrer ses pleurs d'enfants derrière le lilas du jardin pour les apaiser ?

Existe-t-il des preuves scientifiques de l'efficacité des rituels ? Existe-t-il de ces études sérieuses illustrées de tableaux complexes et de graphiques colorés, validées par une université, qui nous rassurent ? Comme nous rassuraient à l'école les solutions aux problèmes qui n'existaient que dans la façon perverse dont les enseignants nous posaient la question.

Dans ce monde, souvent figé et coupé de la vie elle-même, les rituels apparaissent aussi inutiles qu'essentiels. C'est peut-être justement parce que nous n'en pouvons plus de vivre entre problèmes et solutions, parce que nous aspirons à retrouver la magie en nous, la dimension sacrée de notre existence et la poésie de ce monde que les rituels pourraient brusquement revenir à la mode.

En rédigeant ces lignes, je repense au seul rituel cher à mon père, lui qui était tellement cartésien, matérialiste, lui qui laissait si peu de place à la poésie et à la spiritualité, tant il était occupé à résoudre ses problèmes.

Il excellait à répondre à nos questions, à réparer nos jouets cassés, à régler nos difficultés. Mais il était si loin des rituels. Quel paradoxe alors de le voir, juste une fois par an, quelques jours avant Noël, se concentrer, de tout son corps et de tout son esprit, pour accomplir la mission qu'il s'était confiée et qui n'allait résoudre aucun problème ! Quel émerveillement de le voir ce dimanche de décembre remonter du garage cette caisse en bois couverte d'une année de poussière. Quelle magie de le voir sortir un à un de la paille qui les protégeait ses petits santons de Provence qu'il semblait reconnaître. Chacun de ses gestes retrouvait sa grâce et sa beauté. Il ne sortait cette boîte à magie qu'une fois son sapin décoré. Alors, celui qui devenait à mes yeux un magicien redonnait la vie à chaque personnage de plâtre. Il les mettait en scène autour du petit lit de paille, entre Joseph et Marie. Entre l'âne et le bœuf. C'était son rituel à lui. Sa cérémonie pour créer la magie de Noël. Jamais je n'aurais osé le déranger dans cet instant de grâce qui le coupait du monde et révélait toute sa tendresse. Une fois qu'il avait disposé toutes ses pièces, il regardait son œuvre d'un air satisfait, comme un

peintre devant sa toile accomplie, et nous laissait dans l'émerveillement. Puis il retournait à ses problèmes.

Des années plus tard, j'ai senti cette grâce des rituels, qui occupaient toute la place du sacré dans mon métier d'acteur, puis de metteur en scène, professions que j'ai exercées durant quinze ans. Chaque représentation était un rituel en soi. Chaque fois que je me trouvais face au miroir de ma loge à maquiller mon visage pour devenir un autre, j'avais la sensation de convoquer la magie dans cet espace temporel. Je ne mettais pas mon costume comme je m'habillais quotidiennement. J'opérais tout un cérémonial pour me vêtir, en prenant mon temps. J'invoquais l'esprit de mes personnages, je conviais l'âme des auteurs dramatiques dans ma loge. Je les implorais de me soutenir. J'allumais chaque soir une bougie pour leur rendre hommage. Je faisais brûler de l'encens pour écarter les obstacles. Chaque représentation était un rituel soigneusement orchestré. Chaque fois que le rideau s'abaissait à la fin du spectacle, chaque fois que nous saluions sous les projecteurs, j'offrais ces bravos aux esprits du théâtre qui avaient contribué à cette magie. Le rituel se concluait.

Depuis la nuit des temps, le théâtre s'est toujours trouvé au cœur des rituels. Dans l'Antiquité, il avait pour fonction de transcender les drames, de les mettre en scène, de les sublimer. Les acteurs ne jouaient pas la comédie. Ils flirtaient avec les divinités pour accueillir leurs messages de sagesse. Ces représentations théâtrales, comme autant de rituels, rassemblaient toute la société.

Tout dans le théâtre est ritualisé. La façon de mettre son costume religieusement, le temps de la représentation, la concentration au moment de taper les trois coups du brigadier en coulisses pour aligner le corps, le cœur et l'esprit. Tout est ritualisé et chaque acteur célèbre ses propres rituels avant de monter sur scène, pour évoluer dans cet espace sacré. Isabelle ne pouvait passer le rideau sans poser un genou à terre, c'était sa manière d'être humble et au service du personnage. Jean-Paul embrassait sa médaille. Dans notre troupe, nous formions



toujours un cercle autour d'une bougie en nous prenant dans les bras avant le lever de rideau. C'était notre rituel.

Les rituels étaient partout, en tout, ils coloraient mon existence. Ils transcendaient l'ordinaire. Des costumes, un décor en bois, une musique et quelques effets spéciaux, et nous nous retrouvions dans la Venise de la Renaissance ou dans le palais d'Agamemnon.

Le théâtre est d'une richesse insoupçonnée quant à ses symboles, son folklore, ses rites et rituels. On ne porte jamais de costume vert au théâtre car, du temps de Molière, on utilisait de l'arsenic pour réaliser les teintures. C'est l'arsenic qui était responsable des maladies de peau des acteurs. On ne prononce jamais le mot *corde* ni le mot *lapin* sur un plateau de théâtre. Car les lapins embarqués sur un navire mangeaient la nourriture des matelots, et les marins, comme les régisseurs, étaient les spécialistes des cordes. Alors, on respecte les rituels. On parle de bout, fil, chanvre, guinde, drisse, mais jamais de corde. La corde est réservée aux pendus.

Chaque fois, sur scène, au moment où le rideau s'ouvrait, je débutais un nouveau rituel. Puis, à la fin de la représentation, je quittais le théâtre et retournais à mes problèmes. Riche de cette expérience, lorsque, à vingt-cinq ans, j'ai découvert le bouddhisme tibétain, lorsque j'ai exploré le chamanisme et différentes voies spirituelles en France et lors de voyages en Inde, au Tibet, en Mongolie, chez mes frères maoris ou algonquins, il m'a été naturel d'intégrer leurs nombreux rituels. Il m'a été naturel d'être initié au bouddhisme tibétain dans la lignée Drikung Kagyu<sup>1</sup>, comme il m'a été naturel d'être initié au chamanisme mongol dans la tradition des relayeurs. Je savais intuitivement jouer du tambour, utiliser une cloche, purifier avec de l'encens. Le sens du sacré, du folklore, du geste symbolique était pour moi une seconde nature.

---

1. La lignée Drikung Kagyu est l'une des huit lignées dites mineures du bouddhisme tibétain. Elle est considérée comme l'une des plus ésotériques et a été fondée par Kyobpa Jigten Sumgön au XII<sup>e</sup> siècle.

Dans les traditions des peuples premiers, les rituels sont partout. Tout dans leurs cérémonies, leurs façons de sacrifier le quotidien, d'organiser les repas, les offrandes, les visites de sites historiques, les prières, tout ramène aux rituels. Rituels pour invoquer les esprits, pour retrouver la santé, communiquer avec les défunts. Rituels pour demander le soutien du petit peuple de la forêt. Rituels autour du feu, de la pluie, pratiques de druides et de sorcières.

Puis, un jour, lors d'un voyage en Inde, je suis allé consulter un chaman. J'avais trente-cinq ans et je le sollicitais pour qu'il m'aide à pacifier un conflit personnel. Il m'a invité à écrire sur un parchemin qu'il m'a tendu tout ce que je gardais sur le cœur. Il jouait du tambour, pendant que je noircissais des pages de reproches, de remords, de plaintes et de douleurs. Il ne jugeait rien, comprenait à peine ma langue, mais nous étions à l'unisson. Lui avec son tambour, moi avec mes maux à soigner. Nous opérions un même rituel.

Après que j'ai vidé mon sac, il a pris mes feuilles, les a brûlées, puis les a placées dans une petite boîte joliment décorée sur laquelle il a soufflé. Il a enterré la boîte, et d'un grand sourire m'a confié que ma guérison était terminée, que je venais de me débarrasser de vieilles blessures de l'enfance et que je pouvais reprendre ma route. En le regardant faire, j'ai ressenti dans mon cœur le soulagement de l'enfant qui, des années plus tôt, avait réalisé ce même rituel dans le jardin de sa maison.

J'ai réalisé, alors, combien les rituels sont intemporels, combien ils sont spontanés et universels, combien, s'ils peuvent sembler dérisoires aux yeux de certains, ils permettent à d'autres de se sentir dignes et droits, combien ils sont accessibles et universels. Nous pouvons chacun créer les rituels qui nous correspondent.

J'ai alors souhaité partager mon expérience des rituels dans un livre. C'est ainsi qu'est né *La Puissance des rituels*.

## Rituels ou néorituels ?

Il y a une quinzaine d'années, j'ai reçu un chaman bön<sup>2</sup> qui avait pour projet de nous transmettre un rituel d'accompagnement aux défunts. Il venait du nord de l'Inde et nous l'accueillions en France. C'était un vieil homme, aussi sage que discret, très expérimenté, qui avait consacré sa vie aux rituels et à la spiritualité. Il n'était pas, en revanche, habitué à voyager et se rendait en Europe pour la première fois. Je l'assistais dans ses cérémonies pour en faciliter le déroulement.

Au moment de préparer notre premier rituel, j'ai pu apprécier son sens de l'adaptation. Il me demandait du *ghi*, autrement dit du beurre clarifié. Comme nous n'en avons pas, pas plus que nous n'avons de beurre de *dri* (femelle du *yack*), il a utilisé du beurre breton au sel de Guérande. Puis il m'a demandé de l'huile non raffinée pour sa lampe. Nous n'en avons pas non plus. Il s'est alors servi de bougies européennes. Je n'avais plus de poudre de genévrier, que nous avons remplacée par de la sauge, pas plus que la nécessaire omoplate de mouton. Je ne disposais pas d'aile de condor, accessoire précieux dans sa tradition pour purifier la pièce.

Les chamans, lorsqu'ils exercent chez eux, ont tous les ustensiles dont ils ont besoin, comme j'ai les miens pour établir mes propres rituels. Mais lorsqu'ils sont amenés à voyager, ils doivent faire face à un dilemme, car les contrôles aux frontières sont exigeants et ne laissent pas sortir – ni entrer – un ustensile ou un accessoire qui n'est pas conforme à la législation. Il est toujours long et laborieux d'expliquer à un douanier, et alors que les voyageurs nous pressent, que les os que nous utilisons dans certains rituels, les ailes d'oiseaux, les plumes, les conques ne sont issus d'aucun trafic et font partie de nos pratiques quotidiennes.

---

2. Le bön est un ensemble de préceptes, de pratiques et de rituels tibétains qui ont précédé le bouddhisme.

J'ai eu bien de la peine moi-même à justifier, à plusieurs reprises, à l'occasion d'un contrôle douanier, que la mailloche de mon tambour n'était pas assimilable à une arme, qu'il ne m'était pas possible de faire voyager mon tambour en soute car c'était un objet sacré, que les gros coquillages que j'utilisais m'avaient été offerts par des chamans locaux, il y a vingt ans, et n'étaient pas issus d'une exploitation illégale, que la poudre qui se trouvait précieusement emballée dans mon sac n'avait rien d'une drogue et que l'aile de chouette que je transportais respectueusement dans sa sacoche dédiée provenait d'un animal qui était mort sur la route, que j'avais effectué un rituel pour elle, que je l'avais délicatement enterrée à la suite de ce rituel et que j'avais prélevé son aile pour mes pratiques chamaniques. Dans ce cas précis, le transport de cette aile ne constituait ni un danger ni un outrage pour personne, et surtout pas pour la chouette. J'ai été amené, un jour, à l'aéroport de Moscou, à sonner la conque devant le douanier pour lui en montrer l'utilisation et l'intimité de notre lien, pour qu'il ne la confisque pas.

La logique des services douaniers a parfois du mal à coïncider avec la culture chamanique qui entretient un autre rapport à certains ustensiles, autrement plus respectueux, mais pas toujours très conventionnel. Cette difficulté d'adaptation est à l'image de l'enjeu de la transmission des pratiques spirituelles d'une tradition à une autre.

C'est pourquoi, ce jour-là, j'ai pu apprécier chez notre chaman bôn sa capacité d'adaptation. Il a fait avec ce qu'il avait, sans perdre de vue son intention initiale : accompagner les défunts dans l'autre monde. Cette observation m'amène à une conclusion essentielle quant aux rituels, une conclusion que je partage à l'aube de ce livre. Les rituels sont l'association d'une intention claire dans le monde invisible et d'une action précise dans le monde visible, qui s'appuient sur des mouvements, parfois des mudras, des gestes, des attitudes, et qui utilisent des accessoires adéquats.

Si, depuis des générations, on emploie certaines plantes, certaines couleurs, certains accessoires plutôt que d'autres, c'est qu'il

y a une raison. Dès lors que nous suivons une tradition spirituelle particulière, que nous y avons été initiés et que nous avons été autorisés à transmettre les rituels liés à cette tradition, il me semble très important, par révérence pour cette tradition, de respecter tous les détails de cette lignée.

Ainsi, par exemple, le rituel de la hutte de sudation, qu'on appelle aussi *sweat lodge*, *matato*, *inipi*, est une cérémonie très puissante et déterminante dans toutes les traditions chamaniques et druidiques. En fonction des cultures, la construction de la hutte, sa circulation, les matériaux utilisés, les symboles retenus et le déroulement du rituel vont être très différents d'une tradition à une autre. On retrouvera certains animaux, gardiens des points cardinaux, chez les Lakotas, qui seront différents chez les Algonquins. On représentera une couleur particulière par direction qui ne sera pas la même d'une tradition à l'autre. Le gardien de la hutte s'assied à gauche de la porte dans certaines traditions, à droite dans d'autres, parfois en face. Ces différences peuvent créer de la confusion chez certains praticiens, mais l'uniformisation des pratiques ne serait pas une bonne chose, car elle ferait disparaître les aspérités propres à chaque tradition, ce qui en atténuerait la richesse.

Aussi, si vous avez été initié à une tradition particulière, je vous encourage à respecter les rituels, les accessoires, les symboles associés à cette tradition, si vous souhaitez lui rendre hommage. Pour autant, rares sont ceux, aujourd'hui, qui ont suivi une initiation aux rituels suffisamment poussée pour être à même de la transmettre dans le respect de la lignée. Nos propres rituels celtiques et druidiques exigent eux aussi une longue formation pour être perpétués dans le scrupuleux respect des traditions.

En revanche, tellement nombreux sont celles et ceux dont le cœur est sincère et qui souhaitent découvrir et expérimenter des rituels, disposer de quelques conseils nécessaires pour purifier un lieu, se purifier eux-mêmes, rendre hommage aux esprits de la forêt, que ne pas répondre à leur appel serait pour moi un outrage.

Toute ma pratique vise à encourager l'autonomie chez chacun. Depuis la parution, il y a dix ans, de mon ouvrage devenu un best-seller *Réveillez le chaman qui est en vous*<sup>3</sup>, on n'a cessé de m'interroger. Sommes-nous tous chamans? Non, bien sûr, nous ne le sommes pas. Chaman n'est pas un titre, c'est la vocation de toute une vie. Pour autant, ce n'est pas parce que l'on n'est pas guide de haute montagne, que l'on doit se priver d'une randonnée dans la neige si le cœur nous en dit. Ce n'est pas parce que l'on n'est pas champion olympique que l'on ne peut pas pratiquer le Pilates<sup>4</sup>, la course à pied ou la natation. Il est juste important que notre champ d'expérimentation ne dépasse pas nos compétences.

On m'interroge régulièrement sur les dangers des pratiques chamaniques et spirituelles. Bien évidemment, ils existent. Et je n'encourage pas celui qui n'en a pas l'expertise à partir nettoyer une maison hantée ou à aller faire un rituel dans les cimetières la nuit.

La vie peut-elle être dangereuse? Bien sûr, qu'elle l'est! Doit-on interdire aux enfants de faire du vélo ou d'apprendre à nager sous prétexte que certains tombent ou se noient? Doit-on éviter d'utiliser des couteaux en cuisine sous prétexte que certains s'en servent pour tuer? Un rituel est un outil. Il est comme le vélo du cycliste, le couteau du cuisinier. Ce n'est jamais l'outil qui est dangereux, mais celui qui l'utilise. Le rituel sera comme le vélo ou le couteau : à manier avec précaution.

Pour ma part, je chercherai toujours les mots pour aider celui qui a perdu un proche et souhaite lui rendre hommage, celle qui se sent encombrée et souhaite se purifier. Je chercherai toujours les mots et je l'encouragerai, toujours, à trouver son autonomie, car la liberté d'entreprendre fait partie de mes valeurs clés.

---

3. *Réveillez le chaman qui est en vous*, publié aux éditions Solar.

4. Le Pilates est une gymnastique douce qui s'appuie sur des étirements visant à renforcer les muscles profonds et à améliorer notre posture.

Nous sommes en 2024. Aujourd'hui, la science et la conscience se rencontrent. La physique et la métaphysique cohabitent. Nous avons désormais accès à des rituels, à des cultures, à des enseignements spirituels authentiques, issus des cinq continents. Nous pouvons nous inspirer de rituels lakotas, navajos, tibétains qui étaient inaccessibles il y a cinquante ans. En effet, aucun étranger ne pouvait alors partir à la rencontre des chamans d'Amazonie, ni voyager au Tibet, et les chamans mongols se cachaient pour célébrer leurs rituels. Désormais, pour peu que nous soyons curieux, nous avons accès aux neurosciences, à la physique quantique, qui peuvent offrir aux plus pragmatiques d'entre nous des explications rationnelles sur les pouvoirs de l'esprit et la compréhension du monde de l'invisible.

Ne court-on pas le risque d'une dégradation de ces traditions en les exportant en Europe ? N'y a-t-il pas un risque, ici et là, d'appropriation culturelle ? Bien sûr que les risques existent ! Comme le risque existe, en bâtissant une église, que nous perdions notre propre libre arbitre, notre sens du discernement et notre autonomie. Le risque nous invite à la vigilance, non à l'immobilisme. Est-ce que ce respect des traditions spirituelles, porteuses de rituels qui tombent parfois dans l'oubli, doit avoir pour conséquence de nous éloigner des rituels ? Je ne le crois pas.

Lorsque nous recevons ce chaman bôn et qu'il a dû s'adapter à notre monde moderne et urbain pour réaliser ses rituels, j'ai réalisé que le plus important reste notre motivation. Si nous avons sincèrement l'intention de réaliser un rituel de purification, mais que nous n'avons pas les accessoires correspondants, ou que nous ne connaissons pas exactement le protocole, nous pouvons rééquilibrer ce manque par la puissance et la clarté de notre intention, par la force de notre motivation et l'humilité de notre cœur. Si le fond de notre intention est l'amour et le souhait désintéressé de transmettre la lumière et la guérison, alors tant pis si les accessoires utilisés ne sont pas tout à fait adéquats, tant pis si la pratique a évolué. Le monde est en

permanente évolution. Notre intention sera toujours la plus importante.

Ce ne sont pas les accessoires qui font le chaman, pas plus que ce ne sont les chaussures qui font le coureur, ou la raquette, le champion de tennis. La qualité du rituel dépendra de la clarté de votre cœur. Quelle que soit votre expérience, si votre cœur est sincère, vous vous aventurerez sur le chemin des rituels avec l'innocence d'un enfant et l'humilité d'un vieux sage. Sans rien attendre, vous recevrez plus encore que vous ne l'espérez.

L'outil n'est rien en comparaison du cœur du praticien. Le pendule ne fait pas le radiesthésiste. J'ai en rencontré d'excellents et très expérimentés qui, ayant oublié leur pendule, utilisaient un bouton et un cheveu pour en confectionner un de fortune, qui s'avérait d'une précision millimétrique, comme j'ai vu des apprentis radiesthésistes équipés d'un pendule aussi cher que lourd être incapables de s'en servir.

La question de l'intention est fondamentale dans mon cœur et accompagne ma pratique depuis trente ans que je transmets les rituels. Elle touche à la droiture de notre posture, qui doit exclure toute appropriation culturelle et toute prise de pouvoir sur quiconque. Le rituel est un support puissant pour établir des liens entre le monde visible et le monde invisible. Il est un support pour donner du corps à vos valeurs, à vos intentions, et donner du sens à vos actions quotidiennes.

Les rituels existent depuis la nuit des temps. Ils ont été pratiqués sur les cinq continents. Je rends hommage à nos ancêtres druides, sorcières, qui, même durant les heures sombres de leur extermination, pendant la période d'évangélisation, continuaient à pratiquer leurs rituels dans la clandestinité pour se maintenir en lien avec leurs guides. Je rends hommage aux chamans en Mongolie, dans les plaines de l'Oural, qui ont été exterminés, enfermés et presque réduits à néant dans les périodes où le communisme ne pouvait pas cohabiter avec la liberté spirituelle. Je rends hommage à nos frères et sœurs des premières nations, les Algonquins, Lakotas, Navajos, dont les rituels faisaient partie du quotidien, et dont l'extermination en



Amérique a été l'un des drames les plus douloureux de l'histoire. Je rends hommage à celles et ceux qui ont été porteurs de rituels forts et ancrés dans le temps, et qui ont souffert de voir leur tradition disparaître, ou être assimilée.

Aujourd'hui, tant de traditions précieuses disparaissent, emportant avec elles leurs rituels, leur folklore et leurs légendes. Il est de notre responsabilité d'être ces gardiens de la mémoire par une posture ouverte au monde de l'invisible. Nous sommes les enfants de l'Aigle et du Condor<sup>5</sup>, nous œuvrons, chacun, pour restaurer notre unité sur la terre.

J'ai assez voyagé sur notre belle planète, jusque dans des coins reculés sur les cinq continents, pour voir que même si – et heureusement – les traditions chamaniques et spirituelles continuent à s'exercer, il est de plus en plus difficile, pour beaucoup, de maintenir leurs rituels, qui font la richesse de leur culture, dans un monde qui vise de plus en plus à moderniser, uniformiser, alléger.

Alors, doit-on parler de rituels ou de néorituels? *Neo* vient du grec et signifie « nouveau ». Les rituels que je pratique et que j'évoque dans ce livre n'ont rien de nouveau. Je n'ai rien inventé. J'ai reçu beaucoup d'initiations dans ma vie, et je me contente humblement de transmettre ce que j'ai reçu. Pour les besoins de notre époque, j'ai sans cesse adapté, allégé parfois, simplifié souvent, la forme des rituels, mais cela ne change rien au fond ni à l'essence. Pour autant, mon cœur est clair quant à l'intention qui me fait les transmettre. Les nommer néorituels serait s'approprié un quelconque mérite quant à leur invention. Ce serait aussi les fragiliser quant à leur histoire. Il n'existe pas de brevet en termes de rituels.

Enfin, les rituels gagnent en discrétion et en humilité. Je vous encourage, chacun, à recevoir ce qui peut vous inspirer dans ce livre, à expérimenter, à essayer ce qui vous touche, à laisser le reste et, à votre tour, à pratiquer les rituels de votre

---

5. En référence à la prophétie du même nom et à l'ouvrage d'Arnaud Riou, *La Prophétie de l'Aigle et du Condor*, paru aux éditions Guy Trédaniel.

mieux. Vous aussi, vous adapterez. Vous aussi vous hésiterez, vous ferez des erreurs, vous tâtonnerez. Vous aussi, vous aurez l'impression de mal faire, vous douterez probablement de l'efficacité de vos pratiques. Peut-être par moments, au contraire, serez-vous grisé par la conscience de vos nouveaux super-pouvoirs. Peut-être vous sentirez-vous illégitime pour pratiquer un rituel. Peut-être serez-vous ému aux larmes en retrouvant le naturel avec lequel vous vous appropriiez ces rituels, comme si vous les connaissiez déjà, depuis toujours. Tout cela n'est rien. Ce ne sont que des étapes. Les étapes d'une initiation, d'un parcours spirituel qui dure une vie entière, un parcours aussi beau qu'émouvant, celui qui vous amène à la puissance des rituels.

