

ARNAUD RIOU



La Puissance des rituels

Intégrez le sacré dans votre quotidien



**Pacifier nos relations, nous relier à notre lignée,
protéger notre lieu de vie, veiller sur notre
santé, honorer la nature, accueillir l'amour,
accompagner les enfants, célébrer la mort...**

Les rituels 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 eux.

Arnaud Riou vous invite à explorer ce formidable outil, universel, simple et poétique, qui donne du corps à nos valeurs et à nos intentions, et du sens à nos actions quotidiennes.

« Des conseils apaisants, sécurisants et réconfortants. »

« Des enseignements spirituels puissants pour nous aider à vivre plus alignés, libres et conscients. » Maryam Gadery, animatrice du podcast *Welcome Home*

« Un voyage intérieur puissant pour se libérer des conditionnements, écouter sa voix intérieure et cultiver une paix durable. » Julien Peron, animateur du podcast *C'est quoi le bonheur pour vous ?*

« Le livre qui va devenir votre prochain livre de chevet ! »

Enseignant spirituel, **ARNAUD RIOU** a fondé la Voie de l'Acte®, le Moulin de Beaupré et préside Terre Anima. Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages, dont *Rituels & décrets de guérison* et *Incarnez vos 21 pouvoirs* (Éd. Anima).

ISBN : 978-2-38564-201-3



8,95 euros
Prix TTC France

Avis des Gardiennes

Florie, @florie.bouquine

Cet ouvrage est un merveilleux outil qui nous permet d'en apprendre plus sur cette pratique des rituels qui enchante notre vie, qui nous ancre au plus profond de notre âme et qui nous permet de vivre intensément l'instant présent. J'ai été très touchée également par les mots de l'auteur, sa bienveillance et tout ce qu'il a à nous transmettre. Ce livre est plus qu'un simple outil, c'est un compagnon de bord au quotidien.

Sabrina, @lame_sorceleuse

Comme chaque lecture de Arnaud Riou, j'en ressors pleine de gratitude. Les rituels me guident au quotidien, ils nourrissent mes intentions et mon âme. J'ai eu plaisir d'approfondir ma pratique.

Sylviana, @au_coeur_de_mon_instinct

Ce livre est une belle invitation à redonner du sens à notre quotidien à travers des rituels simples mais profonds. L'auteur nous montre comment ancrer nos intentions, apaiser nos relations et nous relier à une dimension sacrée. Son approche est parfaitement accessible, même pour une personne novice dans ce domaine.

Ludivine, @lafourmidecristal

Parce qu'on traverse tous, à un moment ou à un autre, des passages plus ou moins difficiles, on a parfois besoin de se raccrocher à quelque chose de plus grand, de plus haut,

de plus sacré. Ce livre explore justement cette dimension à travers une multitude de rituels qui touchent à tous les domaines de la vie : la santé, l'amour, la famille, la nature, la maison, l'abondance... Ce qui m'a particulièrement plu, c'est la richesse culturelle qui traverse chaque page. Arnaud Riou tisse des ponts entre différents peuples, traditions religieuses et cultures ancestrales, montrant que, partout dans le monde, l'être humain a toujours ritualisé pour donner du sens, honorer la vie, accompagner les transitions et se relier à l'invisible.

Rachel, @aradiaguidances

Les rituels ne sont pas réservés aux traditions anciennes, ils font déjà partie de nos vies, parfois sans que l'on s'en rende compte. Cela m'a touchée et mise dans l'ambiance du livre dès le départ. Puis il propose de nombreux rituels concrets : rituels de guérison, de protection, d'alignement, rituels pour la maison, pour le couple, pour les enfants, pour la confiance en soi... Des pratiques simples, accessibles, qui réintroduisent du sacré dans la vie quotidienne. En bref, c'est un livre qui porte parfaitement son nom : il révèle la véritable puissance des rituels avec douceur, profondeur et authenticité, et c'est exactement ce que j'aime.

Sylvie, @mimilitavecmoi

Tout est dit dans le titre : les rituels nous confèrent un pouvoir, nous élèvent. Dans cet ouvrage, Arnaud Riou nous accompagne et nous propose des rituels dans tous les domaines et toutes les étapes de la vie. Il nous ouvre aussi les yeux sur les rituels que nous pratiquons déjà sans en avoir conscience.

ARNAUD RIOU

La Puissance des rituels

Intégrez le sacré
dans votre quotidien



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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est le passage en poche de
La Puissance des rituels
paru pour la première fois aux Éditions Animae en 2024.

Conseil éditorial : Pascale Senk
Édition : Sylvie Dumon-Josset
Correction : Nathalie Billaut et Astrid Simon
Maquette : Nord Compo
Design de couverture : Constance Clavel
Illustration de couverture : Shutterstock_2241890429

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-201-3

Sommaire

Introduction.....	11
Mise en scène.....	13
Rituels ou néorituels ?	19
Chapitre 1. À la rencontre des rituels	29
L'origine des rituels.....	29
Du sacré au religieux.....	32
Au cœur du secret et du pouvoir	34
Jusqu'au sacrifice	36
Renforcer le collectif.....	40
Tout un symbole	45
L'intention du rituel.....	47
Chapitre 2. Célébrer la mort.....	50
L'ancêtre des rituels.....	50
Incontournable et incontesté.....	54
Sous le signe du sacré.....	55
Une étape nécessaire	56
Honorer l'individu et sa société	59
Toujours en lien	62
<i>Rituels pour rester en lien avec les défunts.....</i>	63
De doux adieux.....	64
Envisager la fin.....	66
<i>Rituel pour raconter votre histoire.....</i>	67

Chapitre 3. Veiller sur sa santé	69
À l'origine était l'équilibre	70
Le message de la maladie.....	73
Une histoire de karma?	75
La spiritualité, une ressource.....	77
Prendre soin de soi.....	80
Garder son pouvoir de discernement	81
<i>Rituels pour prendre soin de votre équilibre</i>	82
<i>Introduire des superaliments dans ses rituels</i>	85
Chapitre 4. Honorer la nature et ses cycles.....	88
De l'interdépendance à la domination	88
Les cinq éléments.....	90
<i>Rituels pour honorer les cinq éléments</i>	92
Le féminin, le masculin, la vie	94
<i>Rituel pour honorer la vie</i>	96
Se relier au grand Tout	97
<i>Rituel d'hommage à l'invisible</i>	98
Le calendrier lunaire	100
Chapitre 5. Accueillir l'amour.....	103
Je t'aime, un peu, beaucoup, passionnément	104
Les types d'amour.....	105
Miroir, mon beau miroir	107
<i>Rituels pour dire votre amour</i>	108
L'amour et ses langages.....	109
<i>Rituel pour vous découvrir</i>	111
Aimer au fil de l'eau.....	112
<i>Rituel pour matérialiser votre gratitude</i>	113
Les rituels formels	115
<i>Rituels pour célébrer votre couple</i>	116
La sexualité.....	119
En quête de transformation(s)	121
<i>Rituel du bâton de parole pour mieux vous écouter.....</i>	122

Chapitre 6. Pacifier ses relations	123
Rester aligné avec ses valeurs	123
<i>Rituel pour changer votre regard sur l'autre</i>	<i>124</i>
Interroger la répétition	127
<i>Rituel pour dessiner votre chemin de vie</i>	<i>130</i>
L'occasion de grandir	131
<i>Rituel pour développer la résilience.....</i>	<i>133</i>
<i>Rituel pour reprogrammer vos croyances</i>	<i>135</i>
L'évolution de la relation	136
<i>Rituel pour rompre le lien.....</i>	<i>137</i>
Le serment.....	138
<i>Rituel pour parler juste.....</i>	<i>139</i>
Chapitre 7. Être, faire et avoir.....	140
Qui suis-je ?	141
<i>Rituel pour vous rapprocher de votre être</i>	<i>142</i>
L'action juste.....	144
Trouver sa vocation	146
<i>Rituel pour trouver votre vocation</i>	<i>147</i>
<i>Rituel pour suivre votre voie</i>	<i>149</i>
Le détachement nécessaire	149
<i>Rituels pour avancer vers le détachement</i>	<i>151</i>
Chapitre 8. Se relier à sa lignée	153
L'histoire des Ongods	154
Un héritage matériel et immatériel	155
La mémoire cellulaire	155
<i>Rituels pour honorer vos ancêtres.....</i>	<i>156</i>
Recevoir l'énergie de sa lignée.....	157
<i>Rituel pour pacifier votre lignée.....</i>	<i>158</i>
Le grand pardon.....	159
<i>Rituel pour pardonner à un ancêtre.....</i>	<i>161</i>
<i>Rituel pour vous libérer d'une blessure</i>	<i>162</i>
Chapitre 9. Accompagner les enfants	164
Avant la vie.....	164

Rituel pour communiquer avec l'âme de votre futur enfant	166
Quand l'âme s'incarne	168
Rituel pour célébrer l'arrivée sur Terre	172
Célébrer la croissance	172
Rituels pour rassurer les petits	174
Des émotions et des rituels	175
Rituel pour communiquer avec votre enfant	175
Rituels pour aider un enfant à exprimer ses émotions ...	180
Les rituels à la puberté	183
Rituels pour célébrer les «premières lunes»	185
Rituel pour émanciper les jeunes garçons	186
En famille	187
Rituel pour pacifier l'enfant que vous avez été	188
Chapitre 10. Protéger son lieu de vie	189
Sous influence	189
Âme sweet âme!	191
Rituels pour purifier votre nouvelle maison	193
S'installer et vivre dans l'harmonie	194
Rituels pour installer l'harmonie dans votre intérieur	196
L'art du mouvement.....	198
Rituels pour suivre le rythme des saisons	199
En place!	201
Rituel pour veiller aux ondes de forme	202
Chapitre 11. Convoquer l'abondance	206
La libre circulation.....	207
L'odeur de l'argent.....	208
La loi de l'attraction	210
Haro sur les croyances limitantes.....	213
Rituel pour changer votre regard sur l'argent	214
Avoir de la valeur.....	216
Rituel pour réaliser votre valeur	216
La question du mérite.....	217

SOMMAIRE

<i>Rituel pour vous libérer des loyautés familiales</i>	218
Quelle place donner au succès?	221
<i>Rituel pour matérialiser la plénitude</i>	221
Demander ce qui semble impossible	223
<i>Rituel pour oser demander</i>	224
<i>Rituels pour attirer l'abondance</i>	226
Chapitre 12. Rayonner la confiance en soi	228
Entre la peur et l'amour.....	228
<i>Rituel pour faire le point sur la confiance en soi</i>	229
Le potentiel de l'enfance	230
Que de négatif!	231
<i>Rituel pour favoriser l'estime de soi</i>	232
L'art des louanges.....	233
<i>Rituel pour restaurer votre image</i>	233
Visualiser pour gagner en confiance.....	234
L'action fait le larron.....	235
<i>Rituel pour avancer dans votre projet</i>	236
<i>Rituel pour rester aligné avec soi-même</i>	237
Pour aller plus loin dans votre pratique	239
<i>Utiliser le pouvoir de la Roue de Médecine</i>	240
<i>Rituel d'hommage aux quatre directions</i>	243
<i>Rituel de divination</i>	246
<i>Rituels de protection</i>	248
<i>Rituel de purification</i>	250
<i>Rituel d'ancrage</i>	251
<i>Rituel d'alignement</i>	252
<i>Rituel d'observation</i>	252
Conclusion	254
Glossaire	257
Du même auteur	271
Contacts	272

Introduction

En 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 12 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'encombrait. 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 dimen-

sion, 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 a 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 25 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 Kagyu¹, comme

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^e siècle.

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.

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, 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 35 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 bön² 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 m'a demandé 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

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

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.

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 bön 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*³, 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 Pilates⁴, 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.

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.

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.

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 recevions ce chaman bön 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 réa-

liser 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'en ai 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