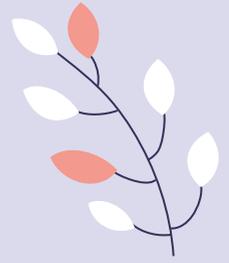


Olivia Tampon-Lajarriette  
Marjorie Bourgoïn



# Rituels de sorcières



20 projets DIY et 30 moments à célébrer  
pour réveiller sa magie intérieure





# Rituels de sorcières



Révélez la sorcière qui est en vous,  
réeenchantez et honorez la vie.



Au fil des pages, découvrez **30 rituels essentiels à réaliser au quotidien** et créez les **20 premiers objets sacrés** qui accompagneront votre pratique.



Libre, puissante, magique et aimante, faites vos **premiers pas de sorcière** qui vous conduiront sur le chemin de la conscience, de l'intuition, de l'intention, de l'équilibre et l'énergie, et vous permettront de naviguer entre le monde visible et le monde invisible avec aisance.



Cet ouvrage est le manifeste de deux amies et sœur-cières.

**Olivia Tampon-Lajarriette**, *life coach* et énergéticienne, réveillera votre magie grâce à des rituels variés et inspirés. **Marjorie Bourgoin**, autrice, directrice artistique et illustratrice, guidera vos mains créatives et intuitives à travers les *do it yourself*.

ISBN : 979-10-285-1792-2



19 euros  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Ésotérisme

# *Rituels de sorcières*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc 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.

Design de couverture : Marjorie Bourgoïn

Maquette : Marjorie Bourgoïn

Photographies : Juliette Becquard

Illustrations : Marjorie Bourgoïn

Suivi éditorial : Blandine Pouzin

Correction : Améline Néreaud

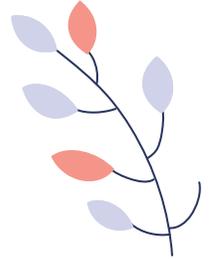
© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1792-2

Olivia Tampon-Lajarriette  
Marjorie Bourgoïn



# *Rituels de sorcières*



20 projets DIY et 30 moments à célébrer  
pour réveiller sa magie intérieure

# SOMMAIRE

Préambule .....	7
Introduction .....	9
Devenir sorcière.....	9
Manifeste pour sorcières de l'an 2020 .....	12
Le rituel : rencontre entre la magie et la sorcière .....	22
Les DIY : quelques conseils pratiques.....	34
<b>Une maison sereine.....</b>	<b>38</b>
<b>LE SEUIL.....</b>	<b>40</b>
• RITUEL • Connexion au gardien du seuil.....	40
• RITUEL • Nettoyage du foyer .....	43
• DIY • Tortue origami.....	46
<b>LE SALON.....</b>	<b>48</b>
• RITUEL • Pierres de souhaits éternels.....	48
• DIY • Galets peints.....	52
<b>LE BUREAU .....</b>	<b>54</b>
• RITUEL • Tableau d'abondance.....	54
• RITUEL • Visualisation créatrice .....	56
• La visualisation et l'abondance .....	58
• DIY • Tableau sacré.....	63
• La géométrie sacrée.....	66
<b>LA SALLE DE BAINS .....</b>	<b>68</b>
• RITUEL • Nettoyage énergétique des mains.....	68
• RITUEL • Purification avec l'Ange de l'eau .....	69
• DIY • Bol d'argile .....	72
<b>LA CHAMBRE.....</b>	<b>74</b>
• RITUEL • Mieux dormir en soixante secondes.....	74
• RITUEL • Détente en conscience.....	75
• DIY • Dreamcatcher .....	78
<b>Des émotions apaisées.....</b>	<b>80</b>
<b>LA COLÈRE .....</b>	<b>82</b>
• RITUEL • Écrire ses pages.....	82
• RITUEL • Déposer sa parole .....	84
• DIY • Bâton de parole.....	86
• Les pierres semi-précieuses .....	90
<b>LA PEUR.....</b>	<b>93</b>
• RITUEL • Carnet de gratitude .....	93
• RITUEL • Jarre des fiertés.....	95
• DIY • Étoile origami .....	99
• La respiration.....	102
<b>LA TRISTESSE .....</b>	<b>104</b>
• RITUEL • Respiration arc-en-ciel .....	104
• RITUEL • Boire sa nouvelle vérité.....	106
• DIY • Bouteille sacrée .....	110
<b>LA JOIE .....</b>	<b>112</b>

• RITUEL • Union avec son artiste intérieur .....	112
• DIY • Mantra dessiné .....	116
<b>LA SÉRÉNITÉ</b> .....	<b>117</b>
• RITUEL • Chant des intentions.....	117
• RITUEL • Remerciement en gratitude .....	119
• DIY • Chapelet ou mala .....	120
<b>Des cycles créateurs</b> .....	<b>124</b>
<b>DES CYCLES EN RÉSONANCE</b> .....	<b>126</b>
• RITUEL • Invocation des déesses .....	126
• RITUEL • Célébrer sa yoni.....	129
• DIY • Mobile du cycle lunaire .....	132
<b>L'HIVER</b> .....	<b>136</b>
• RITUEL • Intentions de la nouvelle lune .....	136
• RITUEL • Sang des lunes .....	138
• DIY • Carnet d'intentions.....	141
• DIY • Porte-mantra .....	145
• Les chakras .....	148
<b>LE PRINTEMPS</b> .....	<b>152</b>
• RITUEL • Flacon pour « soi-m'aime » .....	152
• DIY • Huile infusée .....	156
<b>L'ÉTÉ</b> .....	<b>158</b>
• RITUEL • Libération de l'Amour .....	158
• RITUEL • Œuf de yoni .....	161
• DIY • Bougie sacrée .....	164
<b>L'AUTOMNE</b> .....	<b>167</b>
• RITUEL • Fumigation de plante.....	167
• DIY • Bâton de fumigation.....	169
<b>Un autel puissant</b> .....	<b>172</b>
<b>LE FEU</b> .....	<b>174</b>
• RITUEL • Purification par le feu.....	174
• DIY • Porte-bougie/porte-encens .....	177
• Les couleurs.....	179
<b>LA TERRE</b> .....	<b>180</b>
• RITUEL • Chérir par les graines .....	180
• DIY • Suspension pour plante .....	183
• Les plantes aromatiques.....	186
<b>L'AIR</b> .....	<b>188</b>
• RITUEL • Vibrante respiration .....	188
• DIY • Éventail de purification.....	192
<b>L'EAU</b> .....	<b>194</b>
• RITUEL • Remerciement à son corps .....	194
• DIY • Coquille peinte.....	196
<b>PATRONS</b> .....	<b>198</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>206</b>
<b>LES AUTRICES</b> .....	<b>207</b>



# Préambule

Chaque livre a son histoire et vient témoigner d'une histoire. Notre recueil va vous faire découvrir les rituels essentiels et premiers objets sacrés de sorcières libres, puissantes, magiques et aimantes. Des femmes animistes et mystiques qui se mettent au service de l'Amour pour favoriser l'harmonie entre la nature, les êtres vivants animaux et végétaux, les ancêtres, les esprits et les êtres humains dans l'univers.

Ce livre est multiple, à notre image.

## Une évidence

Il a été imaginé par deux âme-ies après un fou rire autour d'un thé et de gâteaux gourmands. C'est la preuve que la collaboration est le moyen idéal d'être la meilleure version de soi-même. Il réunit nos médecines, nos talents, nos styles si différents et parfaitement complémentaires. Marjorie guidera vos mains créatives et intuitives pendant qu'Olivia réveillera votre magie par des rituels variés et inspirés.

## Un témoignage

Ce livre est une photographie de notre vie. Toutes les créations qui y figurent font partie de notre quotidien. Nous avons regroupé tous les objets sacrés que nous utilisons. Nous avons choisi nos essentiels, tous les rituels qui rythment nos semaines, nos mois, nos années. Ces moments sacrés nous réveillent et nous révèlent. Ils animent nos discussions autour de nos sujets favoris : la vie, la mort, le changement et « Qui suis-je » ?

## Une inspiration

Ce livre réunit tous les courants que nous avons explorés ces vingt dernières années. Curieuses, nous avons découvert différentes traditions qui toutes, partagent une vision holistique et animiste du monde. Chamanisme, ayurvéda, hindouisme, bouddhisme, ces différentes voies spirituelles ont fusionné dans notre pratique personnelle. C'est ce mélange de couleurs et de saveurs que vous allez lire pour, à votre tour, pratiquer en suivant votre cœur et vous en inspirer librement.

## Un lien

Ce livre vous aidera à recréer un lien d'amour entre vous et vous-m' aime. Tous ces rituels et ces créations ne sont que des prétextes pour mieux vous connaître et passer du temps dans une énergie d'Amour et d'union. Il vous rapprochera aussi de vos sœurs-cières, de vos filles, de vos mères, de vos grands-mères et de notre Terre Mère. Tel un carnet de mémoire, nous vous invitons à le transmettre aux nouvelles générations avec vos annotations et recommandations personnelles.

## Une aspiration

Ce livre est un cri du cœur. Une prière, déclinée en trente rituels et vingt créations, pour vous aider à réenchanter votre vie. Nous l'avons écrit comme une nécessité de rappeler à toutes (et à tous les courageux qui dépasseront la lecture au féminin) que la magie est déjà présente. Ce monde idéal existe, c'est un monde où la qualité a remplacé la quantité, où le sens apaise la souffrance, où la beauté est dans chaque geste, où notre maison devient sacrée, notre corps devient un temple et où l'être humain retrouve son lien avec les autres êtres vivants de la nature.

## Un début

Ce livre est un outil esthétique et pratique pour vous soutenir dans vos premiers pas de sorcière. Il vous conduira sur le chemin de la conscience, de l'intuition, de l'intention, de l'équilibre et de l'énergie d'Amour. Peu à peu, vous arriverez à suivre votre vérité intérieure et vos envies pour réussir à naviguer entre le monde visible et invisible avec aisance et confiance.

**Bienvenue dans notre monde enchanteur et merveilleux.**

**Marjorie et Olivia, mères-veilleuses.**

Racontez-nous votre rencontre avec notre livre #RituelsdeSorcières avec @oliviatamonlajarriette et @cococerise

# Introduction

## Devenir sorcière

Magicienne, fée, enchanteresse, déesse ou sorcière, il existe de nombreux archétypes pour parler des femmes puissantes. Nous avons choisi de vous (et nous) nommer sorcières<sup>1</sup>, car il s'agit de la figure la plus courageuse, puissante et libre de toutes. Elle dérange autant qu'elle fascine. Mais, aujourd'hui, qui est-elle, cette femme sorcière ?

### UNE FEMME REBELLE



La règle du « Avoir-Faire-Être » est le premier mensonge que dénonce la sorcière. Notre société de consommation nous rappelle constamment que « l'Avoir » nous mènera à la réussite. Pour Avoir de l'argent et du pouvoir, je suis prête à tout Faire et à tout sacrifier car c'est la promesse d'un bonheur garanti pour Être enfin heureuse.

La sorcière sait, grâce à son chemin personnel, que c'est en inversant cette loi que l'on vit pleinement sa vie. C'est en creusant dans les ombres de son Être que l'on y découvre son véritable soi. Cette graine de nous-mêmes, nous allons apprendre à l'aimer pour avoir une vie qui nous ressemble.

Cette femme courageuse transforme et réorganise. Sa vérité et son abondance viennent de l'intérieur, avec un mouvement « Être-Faire-Avoir » qui ouvre le chemin d'exploration de soi-m' aime<sup>2</sup> en changeant sa manière de vivre dans le monde. La sorcière rebelle nous rappelle que nous sommes des êtres humains et non des « faire humains » ou des « avoir humains ». Elle refuse de se soumettre aux normes de la société. Elle préfère habiter en harmonie avec la nature et les autres êtres vivants dans un monde régulé par ses aspirations intérieures.

---

1. Pour en savoir plus sur l'histoire surprenante des sorcières qui ont existé en dehors des contes de fées, le livre de Mona Chollet, *Sorcières, la puissance invaincue des femmes* (Éditions La Découverte, 2018) est une véritable bible.

2. J'aime écrire « soi-même » ainsi pour rappeler que notre mission de vie est d'arriver à aimer qui l'on est dans notre unique et parfaite imperfection.

## UNE FEMME PUISSANTE QUI DIT NON



Vivant dans une cabane au fond de la forêt, laide, habillée de noire, bizarre et folle, voici l'image très négative de la sorcière qui a été véhiculée dans les contes, puis les dessins animés. Une caricature de femme isolée, méchante et puissante qui rappelle à toutes les petites filles que dire non et écouter ses besoins, c'est très mal ! La sorcière est une figure de tentation, opposée à la princesse qui attend sagement le prince (son cheval, son château et son compte en banque !) pour commencer à vivre sa vie. La sorcière est une femme libre face à la fée qui vit uniquement pour rendre service à l'unique désir de la princesse : celui de se faire aimer par un homme qui lui apportera le bonheur...

Cette image imposée par notre société patriarcale nous empêche, en tant que femme, d'explorer notre authenticité et de l'exprimer librement au quotidien. Notre seule voie de bonheur possible est « d'avoir un mari » et toutes celles qui pensent pouvoir se passer de la supervision d'un homme seront chassées, puis brûlées. Ces bûchers de sorcières étaient de véritables féminicides.

Aujourd'hui, le mot « sorcière » est synonyme de puissance (notamment grâce au mouvement féministe et queer). Accepter de se connecter à sa vérité intérieure, c'est donc aussi dire non à la vérité imposée par la société.

## LA MAGICIENNE QUI DIT OUI



Une fois les diktats extérieurs supprimés, apparaît alors une immense place dans notre cœur. Ce nouvel espace réveille nos désirs enfouis, fait pétiller nos rêves et notre quotidien en suivant la magie (l'âme agit). Cette voie intérieure nous dirige vers notre voie unique et nous incite à trouver notre voix unique.

La sorcière n'a pas envie de se battre contre un système, elle préfère utiliser ses talents et sa créativité pour inventer un monde magique.

Cette femme alignée sait que le monde est une recherche permanente d'équilibre entre deux forces contraires. Elle ne juge pas le bien ou le mal, ne dénonce pas, elle exige le droit d'avoir une place pour vivre cette quête d'équilibre et créer son monde.

Un monde dans lequel son intuition et son âme la guident pour créer un environnement idéal à ses besoins. En suivant ce mouvement intérieur profond et exigeant, elle réussit, avec fluidité, évidence et chance, à transmuter ses rêves en réalité.

C'est grâce au regard de notre enfant intérieur, rempli d'amour et de curiosité, que nous allons pouvoir imaginer cette nouvelle réalité. La magie est partout lorsqu'on prend le temps de s'arrêter pour l'admirer. Pour certains, ce sont des instants sacrés, mais pour les sorcières, le sacré est présent dans le cheminement même, dans chaque pas, chaque respiration, chaque chose. Lorsque que vous dites oui à vous-m'ême, vous honorez votre âme, votre magie, votre chemin et votre vie.

## DES SŒUR-CIÈRES SORCIÈRES



Accepter d'emprunter ce chemin de sorcière, c'est choisir de vivre un engagement envers soi, mais surtout envers la nature (et les éléments vivants) ainsi que les autres êtres humains.

Cet engagement est le premier pas de cette exploration d'amour et d'harmonie avec la vie et ses sœurs de chemin. Chaque sorcière va rencontrer sur sa route unique, d'autres sorcières qui toutes, auront chacune leur histoire, leurs aspirations, leurs talents, leurs envies et leurs goûts. Ces femmes ne peuvent pas être jalouses entre elles, car elles honorent la beauté de chaque élément vivant et, encore plus, la magie de leurs sœurs de chemin : leurs sœur-cières. Elles croient profondément à l'interconnexion. Elles ont besoin les unes des autres pour vivre ensemble dans un équilibre (relativement) stable entre le monde tangible et le monde invisible.

Loin de l'« ego-système » proposé dans notre réalité économique capitaliste, où l'on nous invite à faire toujours plus, à aller toujours plus loin, toujours plus vite. La sorcière choisit de vivre dans un « éco-système ». Le culte de l'ego, de la gloire, de la domination de l'Homme sur l'Homme, les animaux et la nature (et tout le reste ou presque) est remplacé par un tout nouveau système de valeurs. La vision de ce monde est basée sur la complémentarité, l'entraide, les échanges liant tous les êtres vivants d'une communauté dans leur quête de maintien et de développement de la vie. Dans ce système radicalement différent, le « toujours plus » se transforme en

« toujours mieux ». Le nouveau but, s'il doit y en avoir un, est de faire l'expérience de son incarnation, à la recherche d'une harmonie intérieure et extérieure qui honore le vivant en toutes choses.

## *Manifeste pour sorcières de l'an 2020*

La promesse de vivre sa vérité intérieure dans une vie sacrée en pleine conscience est attirante. Pourtant, vivre en assumant d'être une sorcière demande du courage et exige de redéfinir toutes ses valeurs. Élevées comme de gentilles princesses, les femmes ont ingurgité et digéré comme seule et unique vérité depuis des décennies, un système de croyances que l'on va devoir détruire pour le réinventer.

Voici notre manifeste des valeurs pour les sorcières de l'an 2020, pour les femmes qui vivent entre nature et technologie, qui portent leur parole avec des outils modernes pour honorer des paroles ancestrales.

### LÂCHER PRISE OU AVOIR LA FOI



La confiance, la foi, c'est accepter de ne pas avoir besoin de tout contrôler pour réussir. D'ailleurs, nous aimons cette phrase : « Le pourquoi c'est moi, le comment sera surprenant. » Rester dans notre intention de départ, notre pourquoi intime et motivant pour faire sa part et ensuite lâcher prise, sans attendre un résultat ou un déroulé spécifique.

Un rituel est un début... un début un peu flou dont on ne connaît que le point de départ et notre envie de vivre ce moment. Ne pas savoir quel est le déroulé exact et le rendu final est difficile pour notre mental. Lui qui aime tant comprendre et analyser, il va devoir accepter de libérer la magie de l'instant. Cette magie est puissante, car justement, on ne peut pas toujours expliquer une synchronicité, une rencontre, une chance ou même le chemin que va choisir la vie pour nous faire grandir. Les synchronicités sont ces moments de hasard qui ont tellement de sens qu'ils deviennent des directions dans notre quotidien. Ces petits signes, souvent anodins pour les autres, revêtent un sens immense pour nous.

Avez-vous déjà posé une question (à l'univers, dieu ou vous-m' aime), puis allumé la radio et reçu la réponse parfaite dans une chanson ? Avez-vous déjà demandé de l'aide sur un projet très spécifique et rencontré dans les jours suivants une personne spécialisée ou possédant exactement ce dont vous aviez besoin ? Ce ne sont peut-être que des chances successives ou alors ce sont des messages divins. Votre mental sera ravi de les comptabiliser pour vous, ce qui renforcera votre confiance et votre foi dans ce système magique qu'est la vie. En attendant, votre mental n'a rien à faire d'autre que de laisser la place à votre intuition et vos envies.

Vous avez fait votre part en posant votre question, votre intention ou en organisant au mieux ce moment sacré. Maintenant, vous pouvez ne plus y penser. Remerciez encore. Vivez la gratitude d'être connectée à ce système incroyable qui vous permet de vivre tout ce que vous désirez (parfois même inconsciemment). Profitez de votre réalité, ici et maintenant, et laissez faire la magie. Retournez à votre vie et à vos (autres) projets en lâchant prise. La vie est bien plus créative que vous, alors ne perdez pas de temps et d'énergie à vouloir l'orienter. Suivez le courant et admirez le paysage avec l'immense gratitude d'assister à tant de beauté.

Écoutez les signes, regardez la magie opérer avec subtilité dans votre quotidien. Pratiquer des rituels permet de se reconnecter au merveilleux. Percevoir les synchronicités renforce votre chance et vous rend votre regard d'enfant émerveillé qui admire le monde qui l'entoure.

## LE SACRÉ OU L'ENCHANTEMENT DU BANAL



Le sacré est partout autour de nous : dans l'envol d'un oiseau qui vient ponctuer une phrase, dans les nuages qui dessinent des symboles, dans une chanson qui nous aide à trouver le mot juste, dans le bruit des arbres qui chante une mélodie, dans la flaque qui se transforme en miroir révélateur, dans la petite fleur qui pousse dans le bitume grisâtre et qui nous rappelle la beauté d'un détail, dans le crépitement d'un feu de bois, dans une tasse de thé fumante, dans un baiser échangé sous la pluie, dans un chant partagé.

Le sacré est partout où l'attention et l'intention sont posées, où la conscience est présente et où le temps est suspendu. Un moment éternel qui nous rappelle que la valeur est dans le regard que l'on porte sur les choses.

Un moment magique qui nous connecte à l'amour qui vibre en nous. Un moment divin qui nous prouve que tout est lié. Un moment de pure gratitude.

Cet enchantement sera présent dans toutes les lignes de notre livre, comme il est présent dans chaque respiration de la vie. En relisant plusieurs fois chaque rituel ou création, vous entendrez la mélodie du monde invisible. Vous sentirez l'air se densifier autour de vous, le temps ralentir et les mots chanter à l'intérieur de vous. Vous entendrez ce qui est là, mais que nous n'avons pas écrit.

Vous découvrirez votre réalité d'un œil nouveau, tel un rayon de soleil qui vient attirer votre attention en conscience sur la beauté qui vous entoure. Vous verrez apparaître des signes, symboles, messages, manifestations et tous les indices de l'harmonie de la vie.

## CYCLIQUE OU VIVRE DANS SA TERRE



Les cycles accompagnent tous les mouvements de notre vie intérieure et extérieure. Il est nécessaire de prendre le temps d'admirer ce mouvement pour réaliser que tout bouge sous nos pieds et au-dessus de nous, ainsi que dans notre corps, notre cœur et notre tête. L'être humain rêve de stabilité, de constance, alors qu'il est naturellement cyclique en tant qu'être vivant marchant sur la Terre Mère.

Au lieu de vouloir contenir et contrôler, nous allons célébrer les changements. Nous allons honorer ces danses depuis notre utérus, avec nos menstruations, appelées Lunes dans la voie chamanique, jusqu'à la Voie lactée. Nous allons découvrir comment vivre au cœur des saisons, comme un arbre qui voit défiler les changements météorologiques et y ajuste sa réalité. Celui-ci accepte de se séparer de ses feuilles sans savoir comment il reflurira au printemps prochain.

Vivre au mieux nos variations en regardant le temps passer, se laisser traverser par ce temps pour se sentir pleinement vivante, c'est le bénéfice de vivre en harmonie avec les cycles et ses cycles. Le cadeau de créer dans notre terre, avec la terre pour témoin, une nouvelle réalité chaque saison, chaque étape de notre vie.

Ce mouvement continu et sans cesse renouvelé permet à chaque création d'objet sacré d'être unique et à chaque rituel de devenir irremplaçable. Même si vous suivez nos indications à la lettre, vous découvrirez que chaque rituel est spécial. Il est nourri dans l'instant unique des énergies, du lieu, de la saison, de vous-m'ême et de tout ce qui était présent autour de vous, que vous avez peut-être remarqué ou pas.

## CRÉATIVITÉ OU MAGIE SACRÉE



La créativité est présente en chacun de nous. Que ce talent soit utilisé pour des raisons utiles, futiles ou artistiques, qu'il soit ignoré, reconnu, craint ou développé, il existe. C'est à travers et grâce à vos mains que nous vous invitons à découvrir votre magie créative.

Vous allez utiliser vos sens pour réaliser vos objets sacrés, car l'intuition passe par le corps, elle est une impulsion. C'est une envie intense, floue, profonde, créative, motivante et parfois bouleversante. Lorsqu'on l'écoute, elle se transforme en obligation de faire, dire, agir, car elle devient réelle uniquement à travers nos actions.

Afin de laisser de la place à votre magie personnelle, chaque création a été détaillée pour que vous (et votre mental) puissiez vous raccrocher techniquement à un processus. Nous vous proposons un cadre précis qui vous aidera à dépasser vos peurs, vos doutes et votre timidité, pour libérer votre créativité intuitive dans un espace créatif rassurant.

Laissez-vous guider et découvrez votre talent unique. Puis un jour, rebellez-vous contre nos tutoriels et découvrez l'extase de la libre création. C'est ainsi que la magie peut se révéler. L'âme va vous souffler ses idées, ses envies chargées d'amour à votre enfant intérieur qui sera enthousiaste et impatient (parfois) ou craintif (souvent) de les réaliser.

À certains moments, vous aurez envie de créer des objets par et pour vous-m'ême, pour vous soutenir et vous guider dans une période importante de votre chemin. Prenez le temps de récolter le nécessaire pour créer votre objet sacré ou votre rituel. À d'autres moments, vous aurez plus d'inspiration et d'imagination en pensant à quelqu'un que vous aimez. Ce génie de la créativité est souvent appelé inspiration, intuition ou divin par celles qui savent que « cela nous dépasse ».

Tous les objets sacrés que nous vous proposons de réaliser sont des « essentiels » que nous avons empruntés à différentes voies spirituelles. Dans ces traditions, vous n'êtes pas la propriétaire de ces objets sacrés, mais une gardienne consciencieuse et pleine de gratitude de la laisser utiliser leur pouvoir. Ces outils magiques sont, dès leur création, très puissants, puisque modelés à partir de cette guidance divine ; ils gagneront ensuite en pouvoir à chaque fois que vous choisirez de les offrir à une de vos sœur-cières (lors d'une cérémonie ritualisée).

Vivant sans attachement, la sorcière se laisse porter pour créer dans l'instant et accepte de donner vie à cet objet sacré qu'elle aimera et accueillera dans sa maison... jusqu'au jour où elle saura qu'elle doit le transmettre. Elle offre ces précieux outils avec amour et générosité, car elle honore les cycles de la vie et respecte les besoins de ces objets vivants.

## DIEU OU L'AMOUR INCONDITIONNEL



Que vous croyiez au pouvoir de l'inconscient, à nos différents corps et chakras, à la puissance de la Terre Mère qui fait tourner les saisons, à Dieu et ses saints, aux déesses et divinités païennes, aux cycles de la Lune et des astres ou aux animaux de pouvoir, le monde invisible et le monde visible se côtoient.

Ces mondes parallèles sont partout. Ils vivent dans les lieux de culte, le langage courant, les dessins animés, les films, les jeux vidéos et, dans notre livre, dans la matière des créations DIY<sup>3</sup> et les rituels.

Il existe tant de mots avec des majuscules pour rappeler son caractère sacré, pour tenter de nommer cet Être indescriptible qui englobe tout, cette énergie d'Amour qui crée et harmonise toutes les choses : Dieu, l'Énergie vitale, la Source, le Grand Tout, l'Univers, la Nature, la Pachamama, le Zen, le Tao ou l'Amour.

On lui attribue une couleur, un mot, un nom pour pouvoir se la représenter dans le monde physique alors que cette énergie divine est présente dans le monde invisible aux yeux et incompréhensible par le mental.

---

3. DIY est une abréviation pour *Do It Yourself* ou « à faire soi-même » en français. Ce terme désigne plus généralement les loisirs créatifs.

Les rituels et objets sacrés que nous avons choisi de vous proposer amènent tous à un état d'éveil et de connexion à cette énergie vitale.

Nous utiliserons donc le mot commun d'Amour, Amour universel ou Amour inconditionnel pour nommer cette énergie d'union et éviter d'utiliser d'autres termes trop connotés. Le mot *Dieu*, dans son origine étymologique, désigne la lumière, alors que le mot *guru*, très controversé aujourd'hui, nomme celui qui guide de l'ombre à la lumière. C'est cette énergie lumineuse d'amour que l'on retient de cette quête divine : chercher la lumière dans notre vie terrestre en y donnant un sens plus grand. La vie devient une exploration qui nous reconnecte à notre Moi véritable, à notre Essence, et nous apprend à nous laisser guider par elle. C'est donc la découverte d'une autre dimension de nous-mêmes, une partie lumineuse et puissante.

Libérez-vous des dogmes, de vos peurs et de votre jugement, pratiquez nos rituels en vous connectant à cette énergie d'Amour. Si les doutes reviennent, respirez encore, souriez toujours, pleurez si vous en avez besoin et respirez encore. Écoutez votre cœur battre, admirez autour de vous la perfection imparfaite de la vie et percevez cet Amour source de vie.

## L'INSTANT PRÉSENT OU LA GRATITUDE



Vivre dans l'instant, au présent, en conscience, c'est prendre ce temps de présence totale pour éveiller ses perceptions, libérer sa vérité, loin de la recherche de performance. Le besoin de résultat est remplacé par le plaisir de savourer ce qui existe devant soi, ici et maintenant, simplement.

L'instant présent devient alors un véritable présent, un cadeau. Ce présent hors du temps nous ramène à la vie, car il dilue les aiguilles de notre montre. En oubliant nos conditions de vie et notre peur de la mort, nous nous rappelons que nous sommes ici, vibrantes, vivantes. Chaque seconde de respiration semble durer une éternité. Chaque battement de cœur nous plonge dans une gratitude infinie face à une si belle harmonie. Notre corps fonctionne sans que nous ayons besoin d'y penser.

C'est un moment hors du temps où les gestes deviennent un langage symbolique. Un espace où le corps et l'âme sont réunis dans une danse intuitive, fluide, évidente. Un mouvement qui est rythmé par les envies du cœur ou soufflé par des âme-ies.

L'instant présent est la porte ouverte qui laisse entrer la conscience dans notre quotidien, nos actions, notre parole et nos choix. Il arrive qu'on planifie un rituel, une création, un rendez-vous pour réaliser, dans la conscience du présent, que cela ne peut pas se faire, cela ne doit pas se faire et cela ne se fera pas. Heureusement, notre danse intérieure va nous guider naturellement pour trouver le moment et le lieu le plus juste pour créer ce que nous avons l'intention de réaliser. Nous travaillons notre patience et notre foi dans l'attente de ce futur instant. Nous remercions les retards, les couacs et les empêchements, car nous savons que cela est toujours aligné sur nos véritables besoins. Nous savons, pour l'avoir vécu, que ce moment sera précieux et parfait.

## TOUT EST JUSTE OU L'ÉQUILIBRE DIVIN



Après quelques années à noter nos explorations, nous devons bien le reconnaître, l'Univers nous donne toujours raison. Il crée ce qui est juste pour nous, selon nous et nos croyances, dans l'instant. Hélas, notre perception de la réalité étant limitée et la connaissance de nos croyances tout autant, nous sommes obligées de faire confiance à ce grand Tout, de revenir à notre alignement intérieur et de nous rappeler nos aspirations. Nous continuons de marcher sur notre chemin, dans ce flou divin.

En prenant notre force dans l'Amour Universel, nos rituels seront portés par une énergie constructive, loin du jugement de ce qui est bien ou mal. Si l'on a envie de se débarrasser d'une croyance ou d'une habitude, le rituel permet avant tout de balayer le passé, de réorganiser pour mieux grandir sans jamais détruire. Devenons cette chenille philosophe et confiante qui accepte la souffrance de l'enfermement de son cocon pour vivre une mutation profonde. Patiente, elle ne renie pas, ne critique pas sa condition de chenille confinée. Sans juger ce qui s'éteint, elle accepte ce qui se présente sans vouloir le contrôler. Elle traverse cette période nécessaire pour devenir papillon. Elle vit cette alchimie magique de transformation en être vivant volant. Vouloir aider une chenille qui souffre (hypothétiquement) à casser sa chrysalide avant l'heure, aura, hélas, des conséquences inverses aux attentes désirées. Un rituel est un passage qui permet de muter et de dire au revoir en honorant les leçons apprises dans la joie d'accueillir le renouveau.

Rappelons-nous que dans la « vraie » loi de la nature, les notions de bien et de mal ne sont pas séparées, mais liées. Tout existe avec son contraire. C'est cela qui est juste : l'équilibre divin est souvent invisible. La maladie, la souffrance deviennent alors une information douloureuse que l'on est amené à transcender personnellement. La guérison devient un chemin de connaissance et d'éveil. C'est pour cela que les rituels sont imaginés pour vous<sup>4</sup> et votre harmonie intérieure afin que vous puissiez vivre votre propre vie idéale.

Faites confiance à votre intuition et à vos ressentis. Assumez votre première responsabilité : je m'occupe de moi-m'aime et de mon environnement. En aucun cas, je me permets d'intervenir dans la vie d'un autre être humain même si c'est « pour son bien », car sa réalité « est bien triste » ou que cette personne est coincée dans une relation « toxique », ou encore, qu'il est « novice et n'y connaît rien ». Une ingérence dans le quotidien, même réalisée par et avec amour va obligatoirement déséquilibrer le système complexe qui nous relie à cette personne et perturber l'équilibre divin.

L'intention devient nocive lorsque le besoin de contrôler les pensées, les émotions ou les épreuves de l'autre prend le pas sur l'acceptation de sa réalité.

Si quelqu'un vous demande de l'aide<sup>5</sup>, réunissez-vous, priez ensemble avec la même intention commune d'amour, de guérison vécue dans vos histoires et vos corps différents. Cela vous aidera à augmenter la puissance des rituels en restant connectés avec l'Amour et dans la divine harmonie.

---

4. Les rituels proposés dans ce livre se pratiquent en majorité seule. Il existe des cérémonies ou rituels pratiqués à plusieurs. Dans ce cas, l'espace est créé et mené par un leader qui est en charge de l'équilibre du lieu, du groupe, de l'intention collective pour que l'harmonie permette de déployer une cérémonie puissante.

5. Il n'y a alors aucun risque d'ingérence. Le risque sera votre capacité à dire non (si vous pensez que cela n'est pas juste pour vous ou que vous n'avez pas l'énergie ou la capacité de le faire) ou dire oui en posant un cadre rassurant pour apporter votre aide.

## TOUTES RELIÉES OU HONORER LE VIVANT



Sur la Terre Mère, nous sommes toutes reliées, interconnectées. Les êtres humains, les plantes, les animaux, les esprits, les ancêtres et les lieux vivent dans un éco-système qui reste stable grâce à l'amour et le respect que chacun y dépose. Lorsque l'on utilise les ressources d'un lieu dans la nature pour y faire une cérémonie ou qu'on ramasse des éléments (pierres, branches, plumes, feuilles, etc.) pour créer un objet magique, il est bon de remercier la nature avec une attention particulière. Cette offrande est un acte sacré en lui-même.

Le principe n'est pas de payer ce que l'on utilise en « donnant », mais de choisir de remercier en conscience. Dans les traditions animistes, tout est porteur de pouvoir sacré, du caillou à la libellule en passant par les nuages. Cette plume, ce morceau de bois ou d'argile est alors un cadeau divin que l'on reçoit avec respect.

Nous recevons avec gratitude et nous offrons avec générosité, car nous vivons dans l'abondance et dans le respect du cycle « donner-recevoir-donner-recevoir ». Par cette offrande, nous célébrons aussi la richesse de la nature, c'est pour cela que celles-ci sont très variées selon les cultures et traditions. Nous pouvons offrir des fruits, des compositions de fleurs, du tabac (plante sacrée chez les Amérindiens), une mèche de nos cheveux, de la salive, du sang de nos lunes. On peut offrir aussi des mots-prière (Namaste, Amen, Ahe) ou un puissant Merci, un petit mot qui porte ce grand Tout lorsque l'on célèbre la beauté, l'harmonie, l'union et la paix.

Cette révérence devant le vivant de tout ce qui nous entoure change notre regard sur le monde et gorge notre cœur d'Amour.

## DE L'INTUITION À L'INTENTION



Ma conscience me parle à travers mes sens et notamment, le sixième, celui de l'intuition. Tout comme les cinq sens (l'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher et le goût) me parlent à travers mon corps, le sixième, plus subtil, me permet de cheminer en suivant ma magie. À travers les couleurs, les odeurs, en écoutant les bruits et les silences, les sorcières ressentent plei-

nement chaque instant comme une surprise, une opportunité, une chance et y voient des cadeaux, des signes et des synchronicités.

Dans cette nouvelle vérité humaine vulnérable, sensible et interconnectée, tout devient alors possible. Loin du cérébral qui veut comprendre, on arrive à se laisser porter par d'autres réalités, d'autres perceptions. La magie apparaît alors dans un dessin, une chanson, un mot, un symbole, un objet. L'intuition magique est une évidence qui ne laisse pas de place au doute ou au questionnement.

Cet acte de « regarder à l'intérieur », selon l'étymologie latine de *intuieri*, devient une intelligence intuitive et spontanée. L'intuition ne passe pas par le mental et n'a recours ni au raisonnement ni à l'expérience. Cette connaissance immédiate, c'est une boussole intérieure qui vous rappellera plus tard « Je te l'avais bien dit ».

C'est à partir d'une intention un peu floue, diffuse, colorée que l'on va pouvoir poser son intention claire et précise. C'est un véritable art que de savoir le faire en trouvant les bons mots. L'art de choisir d'abord parmi toutes ses envies (et les longues listes que l'on a écrites plus tôt) puis l'art de s'engager à se faire confiance, à laisser faire sa conscience en toute liberté. Ce mot qui se pose facilement sur la feuille, qui monte comme une chanson, loin des grands discours et des mots « qui font bien dans une grande discussion ». Ce mot est parfois surprenant, mais toujours évident, vibrant en harmonie avec le reste de son corps et de ses ressentis, alors on se dit : « Oui, c'est bien lui mon mot magique. »

L'intention est essentielle, car elle va être le fil rouge du rituel. L'intention est un « GPS sacré » qui va guider les mains, les gestes, la parole de celle qui crée lors de sa cérémonie, son rituel, sa création dans la direction choisie.

Pour vos premières intentions dans les débuts de votre pratique, privilégiez l'écriture à la parole. Le choix des mots sera parfois douloureux, hésitant et il vous enseignera leur poids. Plus une intention est précise et adaptée, plus elle sera réconfortante et rassurante. Comme un courant puissant, elle mènera votre barque là où la magie vous attend.

## *Le rituel : rencontre entre la magie et la sorcière*

Depuis toujours, le rituel est un moyen de fédérer une communauté, une famille, un clan, un lieu, des ancêtres, au-delà des cultures et des religions. Il se pratique de manière individuelle ou collective et permet de donner du sens à sa vie par des actes simples, engageants et porteurs de magie.

Ce geste conscient qui arrête le temps, sublime l'espace et honore la vie, nous accompagne au quotidien depuis l'enfance. Ces rituels sacrés ou profanes nous permettent de rendre tangible le temps qui passe et d'adoucir nos peurs. Un verre d'eau, une histoire, un bisou et l'enfant que nous étions pouvait affronter la nuit noire qui commençait entre rêves et cauchemars.

Le rituel structure les saisons de notre vie et soutient notre transformation personnelle. Il nous permet de nous fondre dans sa puissance avant de nous remettre en mouvement et de repartir purifiée, nettoyée, guérie, libérée, connectée. Une bougie, une prière chantée, une offrande et la femme que nous sommes peut continuer à vivre sa vie entre rêves et projets.

S'appuyant sur nos lignées, nos guides et notre histoire, cet acte sacré nous ouvre à nos ressentis, notre intuition, au monde et à tous ses possibles. Il répond à notre besoin archaïque de marquer la perte (la mort) pour pouvoir accueillir le changement (le renouveau) en célébrant le cycle éternel « vie-mort-vie ».

Le rituel est un cadeau que l'on s'offre, un cadeau du temps présent. Prendre le temps de regarder notre réalité, en faisant une pause dans le ballet de nos vies, pour célébrer cette transformation intérieure. Prendre le temps de ressentir et d'accueillir les émotions désagréables et anxieuses pour les transmuter en énergie créatrice. Prendre le temps de célébrer les temps de passage et nos cycles intérieurs qui prennent vie dans notre réalité incarnée. Prendre le temps d'honorer la vie à travers tous les êtres vivants et la divine nature créatrice.

Ce moment nous permet d'accéder à un espace hors du temps où l'âme agit, où l'union du vivant est palpable, où la métamorphose est instantanée, où le merveilleux est dans chaque chose.

Le rituel est une rencontre, un double mouvement. C'est un mouvement d'en.vie ressenti par notre âme qui rencontre l'énergie du présent. L'envie de créer va nous aider à agir et à regrouper tous les éléments dans les mondes visibles et invisibles.

Vivre des rituels régulièrement, c'est choisir de vivre dans l'enchantement de cette rencontre furtive et magique, accueillante et alchimique, intime et infinie. Une rencontre d'union en soi, autour de soi, jusque dans l'au-delà.

Les rituels reposent sur des essentiels. Ces fondamentaux vous permettront de pratiquer en toute sécurité. Dans ce cadre rassurant, vous pourrez muscler votre perception, votre intuition jusqu'à sentir ce qui devra être modifié pour que vous restiez alignée dans votre en.vie et réalité du moment.

Créer des objets sacrés et pratiquer des rituels, c'est un jeu sérieux à ne pas prendre au sérieux. C'est la rencontre de votre JE, votre vérité unique et intérieure, avec EUX, les énergies en présence (le lieu, la nature et les végétaux, les animaux, les êtres vivants, les esprits, les dieux, les êtres humains) qui produira le « JEUX ». Ce mouvement vivant d'une rencontre magique et créatrice d'harmonie.

## VIVRE UN RITUEL



Nous proposons ces fondements à votre mental qui aime l'organisation, pour que votre expérience soit vécue dans la sérénité et guidée par la joie. C'est à chaque fois une expérience unique, intime et personnelle.

Votre intuition sait déjà pourquoi elle a besoin de ce moment. Votre intention de réaliser cette création et de prendre ce temps sacré est déjà vibrante. Hélas, votre quotidien chargé peut vous faire oublier l'importance du « pourquoi ? » vous avez besoin de mettre en place un rituel.

### Imaginer et explorer

S'imaginer différente, l'envie de vivre autrement, une vie parfaite, idéale, fabuleuse... Votre envie de changement vient renforcer le mouvement naturel des cycles et de l'impermanence. Accueillez vos idées sans les juger, acceptez votre besoin d'évolution, parfois de révolution, qui vous permettra d'explorer de nouvelles facettes de votre soi-m'aime.

Rappelez-vous que la seule souffrance vient de la résistance au changement. Le changement est intrinsèque à notre condition d'être vivant et au cycle de « vie-mort-vie ». C'est en résistant par peur, par doute, par angoisse que l'on transforme une phase de transformation (souvent nécessaire) et de deuil en souffrance.

Et puisque le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et l'imagination, ne vous limitez pas. Tout en vivant dans la gratitude de ce qui est, n'hésitez pas à rêver tous les jours. N'oubliez pas d'ajuster régulièrement vos rêves à vos dernières prises de conscience.

« L'univers n'a de limite que dans votre imagination ».

Relisez cette phrase. Relisez-la encore et osez changer votre intention pour votre prochain rituel !

### Aimer et nommer

Aimer pleinement, aimer entièrement sa vie et son environnement, tel est le cap à garder dans votre exploration quotidienne et mouvementée d'être humain. Aimer tout ce qui vous entoure, vous touche, vous frôle, vous parle, tout ce que vous êtes dans vos ombres et lumières.

Le rituel est un moyen idéal pour ressentir cette énergie d'Amour inconditionnel qui est partout, qui est en vous. Il vous aide à renouer avec votre amour pour votre corps, vos cycles, vos émotions pour ensuite renouer avec vos lieux de vie, les personnes, la faune et la flore qui vous entourent.

Aimer ce qui est déjà là, parfait. Aimer aussi ce qui est dans une totale imperfection. Aimer ce qui était et qui vous manque. Aimer ce qui est toujours et dont vous ne voulez plus pour vous en défaire dans l'Amour, avec gratitude et remerciement.

L'Amour est confiance, ouverture, acceptation et enthousiasme. C'est en vous mettant en lien avec cette énergie universelle abondante et illimitée que vous honorez le sacré sans jamais vous tromper.

Osez affirmer votre utopie, oubliez vos jugements, ce n'est pas de la folie, l'impossible ou un délire. Tous les miracles sont surprenants et extraordinaires, alors choisissez avec précision votre intention. Oubliez vos peurs et vos négations, le cerveau n'entend pas la négation et l'univers non plus. Si vous ne voulez pas de stress, à quoi rêvez-vous ?

Choisissez ce mot qui vous remue émotionnellement, car derrière les mots se cachent vos maux. Vous rêvez d'harmonie, de calme, de douceur, de bienveillance, de partage, de compréhension, de temps, de confiance... Nommez votre besoin d'Amour avec un mot, un symbole, une allégorie pour vous rapprocher de votre future réalité.

« Au commencement était le verbe [...] et le verbe s'est fait chair<sup>6</sup> », honorez votre intention d'Amour et nommez votre désir le plus cher. Votre précision vous permettra d'ajuster vos lunettes de perception pour voir le miracle se produire et votre réalité se muer en fonction de l'évolution de vos croyances.

### Créer et incarner

Créer la perfection, la véritable beauté, celle qui est parfaite uniquement pour vos yeux, celle qui fait vibrer votre cœur et que seul lui reconnaît. Nos rituels sont là pour que vous puissiez vous entraîner jusqu'au jour où vous posséderez l'élan de créer intuitivement le vôtre. Sans le vouloir vraiment, mais en le vivant pleinement, vous allez découvrir que la magie est partout et vous transforme chaque jour.

Engagez-vous dans ce chemin d'harmonie, d'en.vies et de quête d'alignement intérieur. Engagez-vous à parler avec sincérité, à agir selon vos paroles. Engagez-vous à *Walk your talk*<sup>7</sup>.

Le rituel est un engagement, une métamorphose qui va se réaliser grâce à votre intention, votre offrande et votre gratitude. Vos rituels seront des rendez-vous qui célébreront dans la matière votre nouvelle vérité un peu floue, diffuse. Vos gestes, vos mots, votre sincérité vont les alchimiser peu à peu pour les condenser dans votre réalité. C'est à travers vos sensations d'humain incarné que vous découvrirez votre bonheur de vivre au quotidien dans ce véhicule magique et surprenant. Un corps vivant extrêmement puissant lorsqu'il est connecté et aligné en conscience avec le monde visible et invisible qu'il l'entoure.

Le rituel se vit dans un espace que l'on ouvre et ferme (comme expliqué ci-après) et pourtant, il continue d'infuser dans le quotidien, il donne le ton, la direction, la couleur du cycle à venir.

---

6. Évangile selon Saint-Jean, premier chapitre, de 1 à 18.

7. « Marcher sa parole ».