



Sommaire

Introduction.....6

I. POURQUOI VOUS CONNECTER À VOTRE ANIMAL TOTEM ?

Le chamanisme préhistorique occidental
et la sagesse amérindienne..... 14

Communiquer avec l'énergie des animaux totems..... 21

Les animaux guides et la connexion à la Terre 33

Qu'apporte la communication avec son animal chamanique? 46

2. ABÉCÉDAIRE DES ANIMAUX CHAMANIQUES

Abeille.....65	Chouette.....93
Aigle.....67	Corbeau.....95
Âne.....69	Crocodile.....97
Araignée.....71	Cygne.....99
Baleine.....73	Dauphin.....101
Belette.....75	Dragon.....103
Biche.....77	Écureuil.....105
Bison.....79	Éléphant.....107
Castor.....81	Escargot.....109
Cerf.....83	Faucon.....112
Chat.....85	Fourmi.....114
Chauve-souris.....87	Grenouille.....116
Cheval.....89	Hérisson.....119
Chien.....91	Ibis.....121

Jaguar.....124	Papillon.....150
Lézard.....127	Renard.....152
Libellule.....129	Salamandre.....154
Licorne.....131	Sanglier.....156
Lion.....134	Scarabée.....158
Loup.....137	Serpent.....161
Loutre.....139	Souris.....163
Lynx.....141	Tigre.....165
Mouton.....143	Tortue.....167
Ours.....145	Vache.....169
Panda.....147	Zèbre.....171

3. COMMUNIQUER AVEC VOTRE ANIMAL GUIDE

Méditer avec son animal guide 176

Se relier à l'énergie de son animal guide par le mouvement
corporel..... 184

Cocréer avec son animal guide 197

Recevoir les messages de son animal guide 217

4. CRÉEZ VOS PROPRES RITUELS DE CONNEXION

Réaliser un oracle des animaux chamaniques..... 238

Inventer votre méditation guidée personnalisée 243

Créer votre dictionnaire symbolique des animaux 248

Matérialiser l'espace dédié à votre animal guide..... 254

S'initier à la communication animale..... 258

Conclusion..... 267

1

POURQUOI VOUS CONNECTER à votre animal guide ?

CHAMANISME PRÉHISTORIQUE OCCIDENTAL ET SAGESSE AMÉRINDIENNE

La connexion spirituelle avec le peuple animal a été pratiquée (et l'est encore) par de nombreux peuples : Inuits du cercle polaire arctique, ethnies d'Afrique noire, aborigènes d'Australie, etc. On la retrouve également dans les anciennes traditions du druidisme occidental.

Au Moyen-Âge, en Europe, elle demeure visible dans les bestiaires imagés et dans la symbolique héraldique. Les recueils de textes de cette époque y évoquent la puissance, la magie et la sagesse initiatique du monde animal, y compris les animaux mythiques (griffons, hydres, etc.) bien vivants dans les consciences d'alors. Les tapisseries prestigieuses font apparaître licornes et dragons, dont la symbolique imprègne encore l'inconscient et l'imaginaire collectifs européens actuels.

Plusieurs auteurs ont prêté voix aux animaux dans des fables et des contes populaires, dans de nombreux récits oraux ou écrits, avec des mentions qui ne leur sont pas toujours favorables, il est vrai ! Beaucoup de fantômes leur sont dévolus. Quoi qu'il en soit, la relation entre l'humain et l'animal fascine, car celui-ci est omniprésent dans l'imaginaire collectif. Ce lien et cette symbolique apparaissent sur les artefacts archéologiques de tous les continents et dans toutes les traditions (Chine ancienne, Mayas, Aztèques, Grèce antique, etc.). Ces rapports restent encore bien vivants dans certaines cultures.

« La relation entre l'humain & l'animal apparaît dans toutes les cultures.

La sagesse spirituelle en lien avec le monde animal des peuples d'Amérique du Nord est la plus connue, car la plus vulgarisée en Occident. Pourtant, en Europe, la plus ancienne empreinte attestée de ce type de spiritualité remonte au chamanisme préhistorique du Paléolithique supérieur.

◆ LA CONNEXION AU MONDE ANIMAL DANS LE CHAMANISME PRÉHISTORIQUE

La connexion spirituelle au monde animal était présente en Occident sous la forme d'un chamanisme préhistorique, très vraisemblablement pratiqué par les peuples de chasseurs-cueilleurs du Paléolithique supérieur européen. En Europe occidentale, près de quarante mille ans avant notre époque actuelle, apparaissent les premières représentations figuratives connues, qui révèlent le lien puissant unissant l'être humain avec le monde animal. Ces images existent sur de nombreux supports. Les matériaux tels que le bois de renne, l'ivoire, l'os... prédominent dans les artefacts archéologiques retrouvés, en dehors de l'outillage en silex.

Des animaux pour seul motif

Les peintures et gravures d'animaux représentées sur les parois des grottes préhistoriques occidentales sont apparues il y a environ trente mille ans en Europe et sont les témoins majeurs du rayonnement du monde animal dans la conscience des peuples. C'est-à-dire dans les racines de l'inconscient collectif occidental.

Pour ne citer que celles-ci, les grottes de Lascaux (Dordogne) et de Vallon-Pont-d'Arc (grotte Chauvet en Ardèche) en France ainsi que la grotte d'Altamira en Espagne, recèlent un bestiaire pariétal imagé d'une richesse et d'une qualité graphique extraordinaires. Elles ne sont pas les seules !

« La connexion spirituelle avec le monde animal fait partie des racines de l'humanité.

Chevaux, bisons, mammouths, bouquetins, ours, lions, cerfs et autres animaux s'égrènent sur les parois de nombreuses grottes, parfois enterrées profondément, en compagnie d'autres dessins plus anecdotiques (poissons, pingouins, phoques, etc.). Les représenta-

tions humaines sont rares, voire quasi inexistantes, en dehors des empreintes de mains peintes, sur les parois.

Si certaines de ces ancestrales images paraissent presque se fondre dans les lignes de la pierre (gravures fines, esquisses, etc.), d'autres semblent jaillir de la roche matricielle à la rencontre du visiteur de passage. Toutes se caractérisent par leur aspect presque réel ! Et ce, malgré les millénaires qui séparent leur réalisation de notre époque actuelle. C'est ce qui interpelle au premier contact : elles paraissent bien présentes et vivantes ! L'énergie de l'animal dessiné est perceptible, presque palpable.

L'HÉRITAGE DE LA SAGESSE AMÉRINDIENNE

En Occident, le grand public a retenu le concept d'animal totem, évoqué dans la spiritualité des peuples autochtones d'Amérique du Nord. Ce thème n'est pas réservé exclusivement aux Amérindiens. D'autres populations, de par le monde, pratiquent ce type de relation. Souvent liée à des traditions chamaniques, la communication avec le totem animal fait partie intégrante de la spiritualité, incluse dans le mode de vie quotidien de ces populations.

Une expérience inouïe

Ce contexte souterrain, quasi initiatique, invite à l'introspection et favorise l'écoute intérieure. **On entre alors en communication sensible avec le milieu naturel environnant.** On s'attendrait presque à entendre hennir, barrir et rugir les chevaux, les mammouths et les lions représentés sur la roche. C'est une expérience que je vous invite à vivre.

ABEILLE

« Réjouis-toi. La vie te porte.
Accueille-toi, tel que tu es, ici et maintenant.
Tu es celui (ou celle) que tu attendais. »

- ♦ **CHAKRA** : cœur (quatrième chakra).
- ♦ **PIERRES** : amazonite (réconfort et créativité); quartz rose (pardon, amour et apaisement).
- ♦ **ÉLIXIRS FLORAUX** : moutarde sauvage (optimisme et joie); aubépine (soutien et réconciliation en cas de chagrin d'amour).
- ♦ **COULEURS** : vert (guérison de l'âme et amour); émeraude (accueil et compassion); rose (réconfort et apaisement); orange (joie de vivre et créativité).
- ♦ **MOTS CLÉS** : amour; inspiration créatrice; abondance.

SIGNIFICATION SPIRITUELLE

Amour, inspiration créatrice et abondance sont les vertus véhiculées par le totem de l'abeille. Elle vous enseigne comment vous relier à l'amour pour permettre la guérison de l'âme. Pour cela, elle vous rappelle que vous êtes soutenu par la vie, à chaque instant.

Son apparition vous invite à laisser circuler l'énergie d'amour en vous. Il s'agit de vous reconnecter à l'attachement de vous-même, c'est-à-dire d'accueillir avec bienveillance chaque part de vous qui fait surface. L'abeille symbolise aussi l'œuvre réalisée avec enthousiasme, l'engagement et la communauté. Elle signifie qu'il est temps de vous engager envers vous-même, de renouer avec l'affection de soi et la confiance en la vie, afin de vous permettre de devenir un vecteur d'amour.



MÉDITER AVEC L'ABEILLE

1. Laissez-vous pénétrer par le doux bourdonnement d'énergie qui circule en vous.
2. Fermez les yeux. Respirez. Ancrez-vous.
3. Ressentez dans votre corps les gargouillis, les fourmillements, les pulsations cardiaques, votre souffle... Tout ce qui fait de vous un être vivant, ici et maintenant.
4. Avez-vous chaud? Froid? Que ressentez-vous? Écoutez-vous.
5. Posez vos mains sur votre cœur. Respirez. Remerciez-vous d'être là.
6. Quand vous vous sentez prêt, ouvrez doucement les yeux, puis enlacez-vous tendrement.

BICHE

« Mets-toi en contact avec ton corps, avec tes sens.
Que te disent-ils ? Que ressens-tu ? N'interprète pas. Ressens.
Laisse être et circuler la vie en toi à présent. »

- ♦ **CHAKRAS** : cœur (quatrième chakra) ; sacré (deuxième chakra).
- ♦ **PIERRES** : améthyste (sérénité) ; hématite (écoute de soi) ; pierre de lune (sensibilité, intuition).
- ♦ **ÉLIXIRS FLORAUX** : impatience (douceur) ; plumbago (intuition) ; étoile de Bethléem (réconfort).
- ♦ **COULEURS** : rose (douceur) ; orange (sensorialité) ; émeraude (accueil) ; turquoise (fluidité).
- ♦ **ANIMAUX ASSOCIÉS** : chevreuil ; daim.
- ♦ **MOTS CLÉS** : intuition ; sensibilité ; intimité.

SIGNIFICATION SPIRITUELLE

Le totem de la biche vous amène à vous connecter à votre sensibilité pour appréhender les situations de votre vie. Elle vous questionne : « Que ressentez-vous ici et maintenant ? »

La biche vous met en contact avec votre intuition, votre sensorialité et votre intimité : « Comment vous sentez-vous dans votre intimité ? », « Est-ce chose aisée pour vous à vivre ? »

La biche vous enseigne l'accueil de soi, la connexion à son monde sensible, au-delà des masques et des rôles auxquels on s'identifie. Elle vous aide à ressentir avant d'agir afin que votre action soit authentique et adaptée. Elle est également le symbole de la douceur et du réconfort.

MÉDITER AVEC LA BICHE

1. Asseyez-vous confortablement près d'un ruisseau. Enracinez-vous. Fermez les yeux. Connectez-vous à vos sensations corporelles. Respirez tranquillement.
2. Laissez le doux son de l'eau qui s'écoule pénétrer vos oreilles, votre corps et chacune de vos cellules. Immergez-vous dans ce bain sonore et vibratoire.
3. À domicile, allongez-vous confortablement et diffusez un enregistrement aquatique pour vous accompagner dans votre voyage sensoriel.
4. Accueillez les perceptions qui s'éveillent en vous au contact de l'énergie de l'eau.
5. Si possible, baignez-vous dans un lac, l'été, et ressentez le contact fluide et sensuel de l'eau sur votre peau. Vous pouvez également vivre cette connexion sensible en prenant votre douche ou votre bain. Offrez-vous ce moment de sensorialité et de douceur.

