

Chloé **Mason**

RITUELS
pour explorer en douceur
la puissance de son
FÉMININ



JouVence
éso*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

S'ouvrir à soi grâce au pendule, Géraldine Laffont-Debeaux

L'Oracle du Bélier, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle du Taureau, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle des Gémeaux, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle du Cancer, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle du Lion, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle de la Vierge, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle de la Balance, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle du Scorpion, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle du Sagittaire, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle du Capricorne, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle du Verseau, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

L'Oracle des Poissons, L. B. Satis & T. K. Yongdroup

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-497-5

Maquette de couverture et intérieure : Charlotte Thomas

Couverture : Éditions Jouvence

Composition : Virginie Cauchy

Illustrations : Charlotte Thomas

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE



5	1. Introduction
9	I. LE FÉMININ SACRÉ
33	II. LE RITUEL, UN ESPACE UNIQUE ET MAGIQUE
34	Qu'est-ce qu'un rituel ?
37	Le fonctionnement de l'oracle
45	III. LES RITUELS
46	1. RITUELS LIÉS AU CORPS
47	Carte n° 1 : Rituel de redécouverte de mon corps
52	Carte n° 2 : Rituel de découverte de mon utérus
56	Carte n° 3 : Rituel de reconnexion à ma vulve
60	2. RITUELS LIÉS À LA PAROLE
61	Carte n° 4 : Rituel de libération des non-dits
65	Carte n° 5 : Rituel de transformation des maux par les mots
69	3. RITUELS LIÉS AUX LIGNÉES TRANSGÉNÉRATIONNELLES
70	Carte n° 6 : Rituel de pardon de mes lignées
73	Carte n° 7 : Rituel de libération de mes lignées

77 **4. RITUELS LIÉS AUX ÉLÉMENTS, À LA NATURE
ET À NOS CYCLES**

78 Carte n° 8 : Rituel de l'eau

82 Carte n° 9 : Rituel de la terre

86 Carte n° 10 : Rituel du feu

90 Carte n° 11 : Rituel de l'air

93 **5. RITUELS LIÉS À LA LUNE**

94 Carte n° 12 : Rituel de la nouvelle lune

98 Carte n° 13 : Rituel de la pleine lune

102 **6. RITUEL LIÉ AUX PRINCIPES
MASCULIN ET FÉMININ**

103 Carte n° 14 : Rituel de paix entre le masculin
et le féminin en moi

107 **7. RITUELS LIÉS À LA SENSUALITÉ**

108 Carte n° 15 : Rituel de la danse

112 Carte n° 16 : Rituel du tambour

116 **8. RITUELS LIÉS À LA NATURE SAUVAGE**

117 Carte n° 17 : Rituel de rencontre
avec ma femme sauvage

121 Carte n° 18 : Rituel de ma renaissance

125 **CONCLUSION**

127 **REMERCIEMENTS**

128 **BIBLIOGRAPHIE**

INTRODUCTION

*Il existe une puissance douce,
une force créatrice, un tambour battant
et un cœur libre en chacune de nous.*

Tel le flux de l'eau, **nous sommes cycliques et changeantes**. Nous plongeons dans les eaux profondes de nos émotions et nous avons la capacité à nous transformer au gré de nos vagues, qu'elles soient calmes ou agitées.

Tout comme le vent, **nous sommes aussi douces qu'une brise ou aussi déchaînées qu'une tornade**. Nous pouvons déployer nos ailes à tout moment pour voler haut, libres et légères.

Pareilles au feu, **nous sommes animées par ses étincelles, qu'il soit aussi chaud que les bras d'une mère ou aussi ardent que la passion**. C'est à nous de l'entretenir et de veiller à ne pas nous brûler ni à nous éteindre.

À l'image de la terre, **la vie a déposé ses graines au creux de notre être, nous offrant la possibilité de semer à l'infini**. Nous sommes invitées à vivre au gré des saisons,

en nous connectant à nos cycles intérieurs et en les synchronisant avec ceux de la nature.

Tous ces potentiels demandent à éclore et à fleurir à tous les niveaux de notre existence. Certains prennent forme, d'autres sont malheureusement oubliés ou cachés car ils viennent réveiller des parties de nous encore inconnues ou qui nous font peur.

Avant d'aller plus loin, je voudrais vous inviter à fermer les yeux un instant, à prendre une grande inspiration et à vous poser ces questions : « **Qu'est-ce pour moi "être femme" ? Que m'évoque la féminité, le féminin sacré ?** »

Laissez les mots et les émotions venir à vous. Si vous en ressentez le besoin, couchez sur papier ce qui vous vient à l'esprit. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, il existe la vôtre, et c'est celle qui sera la plus juste.



**Qu'est-ce pour moi « être femme » ?
Que m'évoque la féminité, le féminin sacré ?**

.....

.....

.....

Qu'importe notre histoire ou notre vécu, je crois que nous portons toutes, à différents niveaux, consciemment ou pas, le poids d'un héritage transgénérationnel où le féminin a été bafoué. Depuis plusieurs années, on assiste à un réveil de ce féminin partout dans le monde. Comme si l'heure avait sonné pour la majorité d'entre nous d'amorcer le pas vers une guérison de ce qui a été blessé. Nous sommes invitées à nous délester de cet héritage et de ces inégalités pour incarner pleinement notre nature profonde.

« Une histoire est en train de s'écrire, celle d'un féminisme d'un nouveau genre, émergeant un peu partout sur la planète : des femmes se rassemblent pour cheminer vers l'expression de leur plein potentiel, avec authenticité et dans le respect des autres. Elles veulent pouvoir être à la fois fortes et vulnérables, se construire en alliance avec l'autre sexe et avec le leur, et perçoivent qu'en restaurant leur équilibre intérieur elles guérissent toutes les générations¹. »

1. Camille Sfez, *La Puissance du féminin*, Leduc .s Éditions, 2018.



I



LE FÉMININ **SACRÉ**



Le « féminin sacré » est un terme que l'on rencontre de plus en plus. Personnellement, je suis attristée de voir qu'il est galvaudé et qu'on l'utilise parfois à mauvais escient. Cette notion devrait pour moi garder son sens sacré. Car il s'agit du **retour à notre essence profonde**.

C'est la réappropriation de notre corps, de notre savoir ancestral et de notre puissance de création. Que l'on enfante de bébés ou de projets, toutes les graines en nous sont utiles au monde.

Le féminin sacré évoque la douceur de l'être, la réceptivité, l'intériorité, l'écoute profonde et enfin l'élan de vie.

Personnellement, je l'imagine comme une déesse, comme la grande gardienne de notre temple et de notre essence. Elle apporte compassion, amour et empathie. Elle porte le Monde et utilise sa puissance pour défendre et servir la Vie. Elle incarne l'Amour inconditionnel.

Le féminin sacré, c'est également reconnaître notre force dans notre vulnérabilité, c'est honorer la sororité et la fraternité, c'est nous libérer de tout carcan, c'est danser avec le mouvement éternel de mort-vie-renaissance, c'est suivre notre intuition, celle de l'esprit, du cœur et du ventre.

La nature cyclique des femmes

« Tu es femme. Tu es forte parce que tu n'es pas constante, parce que le rythme du changement est le rythme de l'univers. »

Miranda Gray

Je me suis longtemps efforcée à être linéaire et constante, je luttai contre mes changements d'humeur et pensais parfois avoir un problème. Pourquoi pouvais-je passer soudainement de la sociabilité à la solitude ? De la douceur à l'agressivité ? Je ne comprenais pas, j'avais l'impression d'avoir différentes Chloé en moi. *Lune rouge* de Miranda Gray a été une découverte importante, une bouffée d'oxygène qui m'a donné une certaine **permission d'être**, une confirmation que je n'avais pas de problèmes particuliers, et surtout que je n'étais pas seule.

Car si l'homme suit un rythme solaire, nous, les femmes, sommes gouvernées par la Lune, l'astre féminin par excellence. Elle symbolise, elle aussi, le changement et la transformation car elle évolue au rythme d'un cycle de vingt-huit jours, tantôt à la forme d'un croissant, tantôt invisible, tantôt pleine et ronde.

La métamorphose de la Lune est à l'image de la femme car, pendant une grande partie de notre vie, nous sommes rythmées par nos cycles menstruels, mais pas que.

Enfants ou femmes matures, même s'il n'y a pas encore ou plus de règles à proprement parler, il n'y a pas besoin de sang pour être cyclique, c'est un principe intrinsèque à notre essence féminine.

Dans son livre, Miranda Gray divise le cycle menstruel en quatre phases : **la Vierge, la Mère, l'Enchanteresse et enfin la Sorcière**. Chaque période dure environ une semaine, ce qui crée un cycle de plus ou moins vingt-huit jours. Chaque archétype a ses attributs et sa symbolique propre. Ce qui m'a fascinée dans cette découverte, c'est que ces phases sont à l'image du caractère changeant de chaque femme.

L'auteure nous partage également la notion de « lune rouge » et de « lune blanche » selon le moment où nous sommes réglées. Si nos règles correspondent avec la pleine lune (l'ovulation à la nouvelle lune), nous sommes, selon Miranda Gray, une « femme lune rouge » ; en revanche, si nos règles sont au même moment que la nouvelle lune (l'ovulation a lieu à la pleine lune), nous sommes une « femme lune blanche ».

Une femme lune blanche est généralement plus maternelle, elle a tendance à être tournée vers l'extérieur, à s'occuper du monde et des gens. Une femme lune rouge, elle, est plus indépendante, elle est plus tournée vers l'intérieur, focalisée sur son potentiel et son propre développement. Le premier jour de règles ne doit pas coïncider

exactement au même jour de nouvelle ou de pleine lune, mais c'est très intéressant d'observer où se situent nos règles par rapport à la lune, car nous pouvons ainsi mettre de la conscience dans les différents cycles de vie que nous vivons.

Avant de nous pencher un moment sur chacun des archétypes, j'aimerais ajouter que **nous sommes également incroyablement liées à la nature et à ses cycles**. De même qu'il y a quatre phases identifiables à notre cycle, il y a quatre saisons et quatre éléments. Cette notion m'a personnellement encore plus connectée à la Terre et à ses enseignements.

