

LAURINE KOENIG

SE RELIER À LA SAGESSE DES
**ANIMAUX
TOTEMS**



JouVence
ésot*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Rituels pour explorer en douceur la puissance de son féminin sacré, Chloé Mason

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

Numérologie : réveillez vos super-pouvoirs, Céline Colle

Harmonie : élever sa vibration et révéler sa fréquence personnelle, Clélia Félix

Ces mots que nous pouvons dire à nos défunts, Floriane Arzouni

Messages de vos huiles essentielles, Solange Cousin

Légendes et messages des pierres thérapeutiques, Véronique Barrau et Arthémisia

S'initier à l'art des runes divinatoires, Séléne

Signes : interpréter les messages que nous envoie l'univers, Céline Colle

Ouvrir les portes de ses vies antérieures, Emmanuelle Johnson

Provoquer et décrypter ses rêves, Olivier Cochet

Expérimenter le voyage astral, Emmanuelle Johnson

Flammes jumelles : vivre une relation karmique initiatique, Céline Colle

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, 2023

ISBN : 978-2-88953-750-1

Conseil éditorial : Catherine Maillard

Correction : Léo Fouquey

Couverture et maquette intérieure : Virginie Cauchy

Illustrations de couverture : Adobe Stock : © Надежда Аксенова, © sablegear, © pervector.

Illustrations intérieures : Adobe Stock : © Надежда Аксенова, © sablegear, © pervector p. 73

© makstrv, p. 75 © Olena, p. 78 © avtorpainter, p. 81 © Thomas Leonhardy, p. 84 et p. 105

© sabelskaya, p. 87 © vinap, p. 90 © Apeinz, p. 93 © Sewonboy, p. 96 © pict rider, p. 99

© VectorART, p. 102 © Mila, p. 108 © Ayvengo, p. 111 © blueringmedia, p. 116 © Uking, p. 119

© Vibrands Studio, p. 122 © zenina.

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

SOMMAIRE

1. À LA DÉCOUVERTE DU CHAMANISME ET DES ANIMAUX TOTEMS7

Introduction	8
Mon histoire avec le chamanisme	12
Qu'est-ce que le chamanisme ?	17
Qui sont les animaux de pouvoir ?	34
Les pratiques chamaniques pour rencontrer les animaux de pouvoir.....	46

2. L'ORACLE DES ANIMAUX TOTEMS 69

Comment utiliser les cartes oracles de ce livre ?	70
Quelques idées de tirage	71
La luciole • L'espoir	73
Le corbeau • La mort symbolique	75
L'aigle • La prise de recul	78
La chouette • La clairvoyance.....	81
L'abeille • La collaboration	84
Le serpent • La transformation alchimique.....	87
Le renard • Le choix	90
Le lion • La confiance	93
Le scarabée • La protection	96
La baleine • L'intelligence émotionnelle.....	99

La raie manta • Le pardon	102
Le dauphin • La célébration	105
L'araignée • La manifestation	108
La taupe • L'exploration intérieure.....	111
Le loup • La responsabilité	113
La tortue • La patience	116
L'ours • Le repos.....	119
La biche • La création.....	122
Conclusion	125
Glossaire	127





1.



À LA DÉCOUVERTE
**DU CHAMANISME
ET DES ANIMAUX
TOTEMS**



Introduction

◆ . Avant-propos . ◆

« Chamanisme »

Un mot que vous avez sûrement déjà entendu au moins une fois dans votre existence. Un mot qui lève le voile de l'imaginaire vers un territoire vaste, mystérieux, parfois façonné par des fantasmés et un certain folklore.

Un mot qui sonne comme une invitation au voyage, pour partir en exploration au-delà des frontières. Celles qui sont en nous, avant tout.

Un mot qui frappe à la porte de votre âme* et ouvre une brèche à travers laquelle observer, ressentir et vivre le monde autrement.

Un mot qui sonne l'heure de la réconciliation entre votre tête, votre cœur et votre corps.

Entre vous, les autres et tous les règnes du vivant, qui plus que jamais, ont besoin de soin.

Boum, boum, boum. Il fait peut-être déjà battre votre cœur comme un tambour.

Parce qu'il sort de son sommeil une part sacrée de vous.

Celle qui se souvient qu'elle est reliée à plus grand qu'elle et qu'une aventure vibrante l'attend patiemment, depuis toujours.

* Tous les mots suivis d'un astérisque sont répertoriés dans le glossaire page 127.

Celle de sentir, de protéger et d'aimer tout ce qui est autour d'elle.

Si vous avez ouvert ce livre, ce n'est pas un hasard... Et si on partait, pieds nus, ensemble, à la rencontre du chamanisme et d'une partie de ses guides... ceux que l'on appelle les « animaux totems » (aussi appelés « animaux de pouvoir ») ?



Pourquoi s'intéresser au chamanisme et aux animaux totems au XXI^e siècle ?



Nous ne faisons pas partie de la nature.

Nous sommes la nature.

Le chamanisme est une des pratiques spirituelles les plus anciennes de l'humanité, si ce n'est la plus ancienne ! Elle n'a jamais disparu et s'est développée un peu partout sur la planète. Pourquoi ? Parce que, entre autres, elle s'inscrit dans le respect de tout ce qui l'entoure : les êtres vivants, la nature, la Terre, l'univers tout entier.

Ceux qui pratiquent le chamanisme n'ont pas d'idole. Ils chérissent, honorent et s'inspirent autant de la biche ou de l'abeille que du rouge-gorge. Ils n'ont pas d'église ou de chapelle : l'univers entier et la voûte céleste sont leur cathédrale. Ils n'ont pas de père divin ou de dieu : la Lune, le ruisseau, le rocher, chaque animal et chaque homme leur sont précieux. Ils ne possèdent ni bible, ni commandements ou écrits saints : leur cœur, leurs intuitions et leur humanité leur livrent une sagesse universelle, qui les guide au quotidien.

Personne ne leur dira s'ils font bien ou s'ils font mal. Personne ne contraindra leurs intentions. Personne ne leur dictera de juste conduite, car ils cherchent, tâtonnent, reçoivent les signes et bâtissent une manière d'être et de faire qui leur sont propres. Nul n'est meilleur qu'un autre. **Être humain, écouter sa voix profonde et essayer de poser des actes en toute sincérité et simplicité, c'est déjà marcher sur la voie chamanique.**

Aujourd'hui, en Occident, nous avons en grande partie délaissé la religion, parfois sans prendre conscience que nous avons simplement glissé de certaines croyances et de certains dogmes à d'autres. Notre religion a tout bonnement changé de visage et de nom. Et en ce début de XXI^e siècle, notre nouvelle Église nous enseigne le culte de l'argent, de l'individualisme, des possessions, de la consommation, de l'adversité ou encore du narcissisme...

Elle a entraîné une déconnexion, plus ou moins importante selon les individus, à nous-mêmes, aux autres êtres vivants, à la nature et au sens profond de nos vies... et nous a amenés à blesser et détruire notre planète et sa biodiversité.

Face aux changements et aux évolutions que nous traversons, qu'ils soient d'ordre social, climatique ou spirituel, **l'appel est fort, de plus en plus fort...** Celui de remettre au centre de nos vies nos dimensions humaine et spirituelle. Comme un socle puissant, une source de joie, de partage et d'émerveillement à partir de laquelle se réinventer et se relier les uns aux autres. Parce que **nous sommes tous interdépendants.** Je fais le vœu que ce livre soit une humble contribution à votre bien-être, qu'il vous inspire à co-crée votre vie avec

l'invisible et à chérir votre relation à vous-même, aux êtres qui vous entourent et à tout le règne du vivant. **Pour prendre soin de la Terre et de tous ses habitants.**



✧ . **La proposition de ce livre** . ✧

J'ai pensé ce livre comme **une découverte joyeuse et concrète du chamanisme et des animaux de pouvoir**. Je vous y livre des clés de compréhension et des outils afin de nourrir votre pratique en toute autonomie. Ensemble, commençons notre voyage en posant les bases : qu'est-ce que le chamanisme ? Qu'est-ce qu'un animal de pouvoir et comment tisser un lien avec lui ?

Les dix-huit animaux de pouvoir de l'oracle vous accompagneront au quotidien et vous délivreront progressivement leurs messages...

Tout ce que je vous partage dans cet ouvrage m'a été transmis par des praticiens et enseignants chamaniques (notamment ceux qui œuvrent à la FSS¹), ainsi que par mes animaux de pouvoir. Je leur fais ici honneur, de tout mon cœur.

1. Fondée par l'anthropologue Michael Harner, la Foundation for Shamanic Studies (FSS) est un organisme qui étudie, enseigne et préserve les savoirs chamaniques.

Mon histoire avec le chamanisme

Je suis née dans une famille à l'esprit logico-mathématique. Ne vous y trompez pas, c'était merveilleux! J'ai vécu une enfance où raisonner, apprendre, lire et compter était très valorisé. Classique, n'est-ce pas ? Oui... et aujourd'hui je remercie encore le ciel d'être entourée par des amoureux du cartésianisme. Sans eux, je n'aurais pas pu garder les pieds sur terre. Car j'étais une petite fille très sensible et rêveuse. Je passais des heures seule (du moins en apparence) dans la nature, à plonger mes pieds dans le ruisseau, à parler aux grenouilles, à sillonner le royaume des champs de blé, à bâtir des cabanes et à grimper aux arbres comme on monte sur les épaules d'un oncle affectueux. J'avais cette tendance étrange à organiser des cérémonies funéraires pour les hérissons et autres amis animaux que je trouvais sans vie sur le lit de la nature. Sans en avoir vraiment conscience, je percevais nombre d'informations subtiles autour de moi. Je lisais dans le cœur des gens sans avoir besoin de leur parler, j'entendais certains de leurs secrets et ressentais leurs émotions, même celles qu'ils cherchaient à camoufler. Je vivais dans un monde bien plus vaste que celui qu'on se contente de voir. À moitié ici, à moitié ailleurs. Mais où ?

J'ai toujours eu **un lien particulier avec l'au-delà**... Je suis arrivée sur Terre après la mort d'un frère, parti quelques minutes après sa naissance. Une douleur longtemps restée innombrable par mes parents, mais dont mon âme a toujours eu connaissance, pourtant.

Pendant des années, j'ai marché pour deux sur le sol de cette planète. Marché à deux, même, car j'ai l'intime conviction que mon frère m'a accompagnée et guidée durant tout ce temps. Et s'il a laissé la trace d'une incompréhensible absence dans mon cœur, notre histoire est aussi, je le crois, la source de ma sensibilité, de mes perceptions, de ma connexion au subtil et aux autres univers. Avec le recul, je me rends compte aujourd'hui à quel point il m'était facile de voyager au-delà du visible et de passer les portes des autres mondes lorsque j'étais enfant.

Dès que j'ai su tenir un stylo et écrire des mots, j'ai fabriqué des livres. J'en assemblais minutieusement les pages et y dessinais soigneusement des illustrations. Et devinez quoi ? Le premier ouvrage que mes petites mains ont créé parlait d'animaux magiques (et le suivant, de sorcières, mais c'est une autre histoire). Imaginez mon émotion, aujourd'hui, d'écrire sur ce sujet et de pouvoir vous partager **la sagesse du monde animal**. C'est un cadeau de la vie, un rêve qui prend forme, un privilège que j'accueille avec émerveillement, gratitude et humilité.

Et si à présent je le vis bien plus facilement, grandir avec une telle sensibilité et de telles perceptions intuitives n'a pas été de tout repos. Je me suis sentie perdue de nombreuses fois, naviguant entre l'incompréhension et la peur. Noyée par les informations, les émotions, les questions... Seule, surtout. Car personne autour de moi ne pouvait saisir toute l'étendue de ma vie intérieure et encore moins y poser des mots.

À la fin de mon adolescence, j'ai coupé mes canaux intuitifs pour m'offrir du répit. C'est vers l'art et la culture que je me

suis tournée naturellement, cela m'a permis de nourrir ma sensibilité tout en restant dans un domaine somme toute assez terre à terre. J'ai suivi des études de lettres et d'arts du spectacle et j'ai travaillé pendant quelques années dans un Ballet national.

Seulement... Peut-on vraiment se couper d'une part de nous indéfiniment ? Elle était là, enfouie, quelque part. J'avais simplement enfermé **ma part intuitive et sensible** dans un coin de mon esprit, pensant naïvement qu'elle y resterait sagement, attendant mon autorisation pour remonter à la surface, un jour, peut-être.


❖ . **Ma rencontre avec le chamanisme** . ❖

J'ai aimé mon travail, infiniment. C'était passionnant de participer à des projets artistiques qui réjouissaient le cœur de milliers de spectateurs. Et pourtant... Au fond de moi, quelque chose clochait. Mon intuition grattait à la porte de ma conscience. Je ne me sentais pas tout à fait à ma place. Mais j'étais bien décidée à ne plus écouter les murmures de l'invisible. Jusqu'à ce que mon corps s'épuise totalement et que je sois tout bonnement contrainte de m'arrêter.

Là, dans le silence et le désarroi, j'ai su que quelque chose devait changer, que je ne retournerai plus jamais derrière mon bureau. Je n'avais aucune idée de ce qui allait s'amorcer. Alors j'ai suivi ma joie : j'ai découvert l'univers de la lithothérapie, exploré celui du tarot, de l'astrologie... et j'ai ouvert un blog pour partager au plus grand nombre tout ce que j'apprenais. Progressivement, j'ai commencé à me souvenir de

cette part intuitive, emprisonnée dans mon terrier intérieur. Timidement, je l'ai laissé sortir dans mon jardin et s'épanouir à nouveau.

C'est là que le chamanisme est entré dans ma vie par hasard. Enfin, le hasard... c'est l'autre nom du divin, n'est-ce pas ? J'avais simplement suivi l'invitation d'un ami. Je me revois, lors de ce week-end d'initiation chamanique, m'asseoir dans le cercle et observer les autres participants. Certains possédaient ce que j'appelle affectueusement la panoplie du parfait petit chaman* (et aujourd'hui j'en ris, car j'ai la même) : tambour*, peau de mouton, plumes... « Mais qu'est-ce que je fous là moi, en fait ? »

Et puis un homme à l'allure ordinaire est entré et s'est assis. D'une voix douce, il a commencé à nous partager sa vision du chamanisme. Je me souviens d'avoir été émue aux larmes en entendant ses mots. Soudain, j'ai compris que **le chamanisme avait toujours été là dans ma vie**. Je n'avais simplement jamais entendu son nom. J'ai appris que parler aux oiseaux, au vent ou à l'hiver était normal. Et qu'ils me répondent aussi.

Lors de mon premier voyage chamanique*, j'ai été projetée dans une vision que je n'oublierai jamais, tant elle m'a bouleversée : j'avais dans un champ de blé ensoleillé, au sein d'une vaste reculée. Je portais sur ma tête et tout le long de mon dos une peau de loup. L'espace et le temps semblaient sans âge. Soudain, je me suis rappelé cette fascination que j'avais, enfant, pour les loups. Ils peuplaient tout mon imaginaire. Sans doute parce que leur esprit protège mon âme depuis toujours.

Suivre un enseignement chamanique a ensuite été **une évidence**. C'est auprès de la FSS (Foundation for Shamanic Studies) que j'ai reçu l'essentiel de cette sagesse, développé mes canaux intuitifs, rencontré mes animaux de pouvoir, appris à ouvrir des espaces sacrés, à guider des voyages chamaniques pour les autres, à pratiquer des rituels et des protocoles de soins et d'accompagnement. Moi qui avais toujours eu la sensation de vivre entre deux mondes, je pouvais enfin **naviguer plus clairement entre le visible et l'invisible**, et apporter mon humble contribution aux autres. Tout prenait du sens.

Renouer avec toutes les qualités qui, auparavant, avaient créé tant de trouble en moi, m'a permis de me mettre au service des autres : accompagner vos passages de vie et vos évolutions est devenu mon quotidien, dans des cercles, des retraites et des parcours individuels.

Alors aujourd'hui, dans ce livre, vous transmettre la sagesse du chamanisme et des animaux guides est une joie immense !

Qu'est-ce que le chamanisme ?

Avant de plonger à la rencontre des animaux de pouvoir, je vous propose de vous immerger dans la vision chamanique.

✧ ✧ Une vision générale ✧ ✧

Plus qu'une pratique, le chamanisme est **une philosophie de vie qui honore le vivant et perçoit le sacré en toute chose**. Son origine est ancestrale, le chamanisme est avant tout un regard posé sur le monde, qui s'appuie sur plusieurs croyances :

- ✧ nous faisons tous partie intégrante de la nature et sommes tous interconnectés : votre conscience est reliée à tout ce qui est, le brin d'herbe, la goutte d'eau, la pierre, l'oiseau qui survole votre maison, votre voisin... Nous sommes un ;
- ✧ notre environnement extérieur est le reflet de notre état intérieur. Notre équilibre intérieur (nos pensées, nos croyances, nos intentions, le pourquoi de nos actions, nos gestes...) a des répercussions sur l'équilibre collectif ;
- ✧ il existe un monde invisible à nos yeux, auquel nous pouvons accéder grâce aux états modifiés de conscience, afin de communiquer avec des esprits alliés (dont font partie les animaux de pouvoir), qui nous guident et nous accompagnent sur notre chemin de guérison ;

- * chaque expérience est un enseignement et a un sens profond, qu'elle soit confortable ou inconfortable. Chaque instant peut ainsi être accueilli et honoré comme un maître initiatique.



◆ : Une pratique ancestrale ◆ :◆

Le chamanisme est avant tout **une tradition orale, pratiquée et transmise depuis des millénaires, sur différentes terres** (chacune ayant ses spécificités). Ses racines s'étendent de la culture amérindienne et du berceau de la forêt amazonienne aux territoires celtes de l'Europe ou à ceux de la Sibérie, de la Mongolie ou encore de l'Australie. Les savoirs, les pratiques et les méthodes de guérison chamaniques sont l'héritage de tribus et de peuples traditionnels disséminés aux quatre coins du monde. Chez les Jivaros, les Conibo ou encore les Inuits (pour n'en citer que quelques-uns), le savoir chamanique est la clé de voûte de la santé de la communauté. Il est le moyen de soigner les maladies, de régler les conflits, de protéger les cultures ou encore d'accompagner les passages (la naissance, l'âge adulte, la mort...). Sans le pouvoir* et la connaissance du chamane, la communauté périrait. C'est notamment grâce à des anthropologues, comme Michael Harner (fondateur de la FSS), et grâce aux chamanes qui leur ont livré leur savoir, que nous avons aujourd'hui accès à de précieuses méthodes chamaniques, qu'elles ont été consignées dans des écrits et qu'elles sont transmises dans le plus grand respect.



◆ : **Les fondamentaux de la pratique chamanique** .◆

Dans le chamanisme, il existe de nombreux rituels et pratiques : la connexion à la nature, la communication avec les animaux alliés*, les voyages au tambour, les huttes de sudation, les quêtes de vision ou encore la roue médecine...

Toutes sont fondées à partir de principes fondamentaux et d'une vision commune.

LA NATURE ET L'INTER-RELIANCE

La nature est au centre de la vision chamanique, nous ne sommes pas séparés d'elle, mais en faisons pleinement partie. C'est l'un des principes fondamentaux du chamanisme : l'être humain n'évolue pas en dehors de la grande toile du vivant, mais y tisse sa vie en interconnexion avec tout ce qui l'entoure. Vous êtes inter-relié au vent qui souffle, à la buse qui passe haut dans le ciel, à l'eau de la rivière qui coule...

Les pratiques chamaniques s'appuient toutes sur la sagesse animale (les animaux de pouvoir), végétale (la médecine des plantes), minérale (la médecine des pierres) et élémentaire (les quatre éléments).

LES ANIMAUX ALLIÉS

On les appelle aussi bien animaux totems qu'animaux de pouvoir. Ils sont chacun porteurs d'un enseignement, d'une sagesse et d'une médecine particulière. Ce sont des guides spirituels, qui, comme un phare, nous transmettent des ressources et des forces fondamentales pour cheminer et

évoluer. On peut par exemple faire appel à la sagesse de l'aigle pour prendre de la hauteur sur une situation ou à celle de l'ours pour retrouver de la force physique et de la stabilité.

(Voir la partie « Qui sont les animaux de pouvoir ? » page 34.)

LA NOTION DE CYCLICITÉ

La vision chamanique s'enracine dans la notion de cyclicité. Chez les Amérindiens, chaque être humain évolue **au rythme des saisons** (dont la ronde recommence chaque année), **des cycles du Soleil** (un an) **et de la Lune** (un mois), qui sans cesse redémarrent. Nous sommes tous des voyageurs cosmiques en reliance constante à notre environnement et aux quatre points cardinaux. La Terre-Mère nourrit nos racines et nous porte, le ciel et les étoiles nous bercent du doux rappel que nous venons d'ailleurs et l'est (le lieu de la renaissance, là où le soleil se lève), le sud (l'apogée de la lumière, le succès), l'ouest (là où le soleil se couche et où nos projets se terminent) et le nord (là où l'on se repose pour se préparer à renaître) forment ce cercle sacré autour de nous, cette boussole à la fois géographique, mais aussi spirituelle.

La nature est cyclique, pourquoi serions-nous différents d'elle ?

Notre passage sur Terre est une succession de cycles et une spirale évolutive, contrairement à notre vision moderne et occidentale, qui conçoit la vie comme un chemin linéaire, avec un seul début et une seule fin. La vision chamanique considère que notre existence est **une suite de naissances, de morts et de renaissances symboliques**, et qu'elle nous

emmène dans une danse continue. De la même manière que le printemps succède chaque année à l'hiver, nous connaissons tous des périodes de repos, d'arrêt, de jachère (l'hiver) qui nous aident ensuite à prendre de nouveaux départs, à partir explorer de nouveaux horizons (le printemps). Avoir conscience de notre nature cyclique, c'est intégrer que toute chose a un début, un apogée, une descente et une fin. Et que, sans cela, nous ne pourrions guère évoluer. Ce principe fondamental est particulièrement illustré dans la roue médecine.

LA ROUE MÉDECINE

