

# Le cahier d'activités des **SORCIÈRES MODERNES**

Pierres et cristaux • Runes divinatoires  
Vies antérieures • Interprétation des rêves  
Flammes jumelles • Voyage astral

# SOMMAIRE

---

<b>Introduction .....</b>	5
<b>1. CONSTITUEZ VOTRE SÉLECTION DE CRISTAUX MAGIQUES.....</b>	<b>9</b>
<i>avec Arthémisia et Véronique Barraud</i>	
★ Je ressens les messages des pierres ★	
<b>2. EXPÉRIMENTEZ LA PUISSANCE DES RUNES DIVINATOIRES.....</b>	<b>41</b>
<i>avec Séléné</i>	
★ Je me connecte à la sagesse des peuples nordiques ★	
<b>3. OUVREZ LES PORTES DE VOS RÊVES.....</b>	<b>77</b>
<i>avec Olivier Cochet</i>	
★ J'interroge et j'interprète mes projections inconscientes ★	
<b>4. PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOS VIES ANTÉRIEURES.....</b>	<b>155</b>
<i>avec Emmanuelle Johnson</i>	
★ Je remonte le temps pour mieux me comprendre ★	
<b>5. APPRENEZ À RECONNAÎTRE UNE RELATION DE FLAMMES JUMELLES .....</b>	<b>181</b>
<i>avec Céline Colle</i>	
★ Je découvre les missions et le parcours Flammes jumelles ★	
<b>6. FAITES L'EXPÉRIENCE DU VOYAGE ASTRAL .....</b>	<b>199</b>
<i>avec Emmanuelle Johnson</i>	
★ Je m'ouvre aux dimensions subtiles ★	

# INTRODUCTION

---

## Chère sorcière,

Bienvenue dans cet espace sacré, un lieu empreint de magie conçu pour des femmes en quête de spiritualité et de liberté au quotidien. Le cahier que vous tenez entre les mains vibre de belles énergies yin, douces mais puissantes. Il vous propose un voyage au-delà du temps et de l'espace, une exploration intérieure riche de rituels pour vous connecter plus profondément à vous-même, à vos valeurs, aux mouvements du monde et aux êtres merveilleux qui vous entourent.

Quel que soit le lieu où vous vous trouvez, quelle que soit votre intention, que vous pratiquiez votre magie essentiellement le matin ou plutôt le soir, que vous soyez une sorcière débutante ou plus expérimentée, ces quelques pages vous accompagneront tel un allié bienveillant sur le chemin de votre plein potentiel. C'est l'occasion de vous accorder une bulle rien qu'à vous, un moment précieux de reconnexion et d'ancrage. Et parce que le rituel est une belle pratique qui puise sa force dans le rythme et la régularité, nous vous invitons à choisir une activité pour ouvrir votre rituel, et une autre pour le clore. Il peut s'agir d'une méditation, d'une incantation, d'une bougie à allumer ou tout autre chose qui vous correspond davantage. L'essentiel est d'insuffler à chacun de vos gestes toute la force de votre intention et de vous mettre en condition pour libérer votre pouvoir.

## Comment fonctionne ce cahier ?

---

L'idée est de vous proposer de pratiquer la magie à travers de multiples outils :

- \* les pierres et cristaux ;
- \* les runes divinatoires ;
- \* les rêves ;
- \* les vies antérieures ;
- \* la relation de flammes jumelles ;
- \* le voyage astral.

Chaque chapitre vous fera donc (re)découvrir l'une de ces thématiques en vous fournissant un cadre théorique accessible et inspirant, puis, surtout, en vous donnant des clés pour pratiquer par vous-même.

Bien entendu, chaque auteur·e qui intervient dans ce cahier est expert·e dans son domaine : **Arthémisia** pratique la lithothérapie depuis de nombreuses années, **Véronique Barrau** sillonne la nature pour découvrir de nouveaux trésors et les croyances d'antan, **Séléné** est runologue, **Olivier Cochet** est thérapeute, maître-praticien en PNL et hypnose ericksonienne, **Emmanuelle Johnson** est magnétiseuse spécialisée dans les vies antérieures et **Céline Colle** est numérologue. Vous voilà donc entre de bonnes mains.

Belle aventure magique et bonne pratique !

## Le cercle des sorcières modernes





## J'écris mon rituel d'entrée dans ma pratique spirituelle

Écrivez ici les étapes du rituel d'entrée dans votre pratique. Il est important qu'il soit juste pour vous, qu'il vous corresponde.



1.

# CONSTITUEZ VOTRE SÉLECTION DE CRISTAUX MAGIQUES

avec Arthémisia  
et Véronique Barrau

**Je ressens les messages des pierres**

# LA LITHOTHÉRAPIE EN PRATIQUE

---

## Définition

**L**a lithothérapie est une **méthode de soins alternative basée sur l'utilisation thérapeutique des pierres**. Partant du principe que chaque pierre détient des vibrations énergétiques spécifiques, cette pratique vise à apporter un soutien pour rééquilibrer et harmoniser le corps et l'esprit. Elle s'appuie sur la composition, la couleur et l'aspect des minéraux, qui leur confèrent des vertus particulières. Selon son postulat, les pierres portées sur soi, ou placées à proximité immédiate par exemple, sont à même de transmettre leurs bienfaits.



La lithothérapie entre dans le cadre des **thérapies alternatives énergétiques**. Elle agirait en complément spirituel et ne peut aucunement remplacer les conseils d'un médecin. Les informations contenues dans ce livre ne se substituent donc pas à un avis médical. En cas de troubles physiques ou psychiques, consultez un professionnel de santé approprié.

Les usages anciens rapportés dans cet ouvrage sont le reflet de croyances passées. Pour votre sécurité, abstenez-vous de reproduire les rituels médicinaux qui y sont abordés.

## Historique

**S**i le terme de « lithothérapie » date du xx<sup>e</sup> siècle, cette pratique n'en reste pas moins fort ancienne puisque des textes de l'Antiquité conseillaient déjà l'emploi des pierres dans un but thérapeutique. Elles étaient, en fonction des modalités, appliquées ou frottées sur une partie malade du corps, portées sur soi (fréquemment en bijou),

réduites en poudre et mélangées à un breuvage ou brûlées comme de l'encens.

Tout en prêtant de nombreuses **vertus médicinales** aux pierres, nos anciens leur accordaient **divers pouvoirs magiques**. La plupart d'entre elles étaient connues pour protéger leurs possesseurs du mauvais œil, des sortilèges, des accidents et des déchaînements climatiques. Certaines étaient censées attirer l'amour, favoriser une amitié ou permettre d'obtenir l'audience d'un roi. D'autres offraient l'invisibilité, la richesse ou l'invincibilité. Notons enfin que la gravure de certains mots, symboles ou images sur ces mêmes pierres devait accroître leurs capacités.



### Méli-mélo

Les noms de certains minéraux évoqués dans les livres anciens prêtent à confusion. Pour exemple, le mot « saphir » désignait jusqu'au xix<sup>e</sup> siècle l'ensemble des gemmes de couleur bleue (aigue-marine, topaze, lapis-lazuli...). De plus, certaines gemmes ne portaient pas leur nom actuel.

Pour déterminer avec exactitude les pierres citées dans les ouvrages anciens, les minéralogistes et chercheurs spécialisés s'appuient sur la description faite de ces éléments naturels.

## Objectifs

La lithothérapie moderne vise plusieurs buts, dont voici quelques exemples :

- \* soulager les maux et souffrances du corps ;
- \* gérer plus facilement ses émotions (colère, peur, anxiété...) ;
- \* s'ancrer et retrouver confiance en soi ;
- \* retrouver un sommeil réparateur ;
- \* se protéger des attaques extérieures (jalousie, malveillance...) ;
- \* faciliter la communication ;
- \* développer et écouter son intuition.



## L'OBSIDIENNE

### POUR RENFORCER L'AURA

#### ◆ Croyances et légendes ◆

Le lustre brillant et vitreux de l'obsidienne noire fut mis à profit par les Grecs et les Aztèques, qui se servaient de cette pierre comme d'un miroir. Cette propriété réfléchissante a certainement favorisé la croyance selon laquelle l'obsidienne pouvait montrer l'avenir. Utilisée en fumigation avec de l'encens, elle offrait, disait-on, le don de prophétie. L'obsidienne noire était déjà célèbre pour sa capacité présumée à chasser le mal sous toutes ses formes : les mauvais rêves, les sortilèges et les esprits démoniaques. On la pensait en outre capable d'éloigner les trombes marines des navires.

#### ◆ Comment entrer en contact avec l'obsidienne ? ◆

Observez la pierre avec attention en vous connectant à votre cœur. Présentez-vous à la pierre, avec respect et humilité et expliquez-lui pourquoi vous avez besoin de son aide. En respirant profondément, portez la pierre au niveau de votre plexus solaire puis, après un moment, placez-la au niveau du chakra sacré. Essayez de ressentir la puissance de la pierre. Sentez-vous forte, ancrée et protégée. Remerciez.

#### ◆ Bienfaits spirituels ◆

Cette pierre doit être utilisée avec grand respect et précaution tant ses pouvoirs sont censés être puissants. Associée au chakra racine,

l'obsidienne serait reliée au cœur de la Terre. Apportant ancrage, protection et soutien, l'obsidienne éliminerait les pensées négatives.

**Elle apporterait réconfort, lucidité** et paix intérieure. Également associée au chakra de la gorge, **elle révélerait nos aspects sombres afin de mieux les travailler** et nous aiderait à prendre des décisions.

En renforçant les capacités psychiques, elle décuplerait la force mentale et couperait les liens toxiques de façon à sécuriser la communication avec les autres plans. Elle pourrait donc être sollicitée pour travailler sur les vies antérieures, sur le plan transgénérationnel ou encore sur certaines expériences de cette vie. Elle **renforcerait l'aura** et **agirait comme un bouclier** contre les miasmes énergétiques, les maléfices et les entités malveillantes.

Les adeptes de feng shui placent fréquemment une obsidienne à l'entrée de leur lieu de vie ou de travail pour en dissiper la négativité. L'obsidienne œil céleste, ou arc-en-ciel, serait très puissante et préserverait du mauvais œil.

L'obsidienne flocon de neige serait une pierre apportant de la douceur et est donc conseillée aux enfants ou aux adultes sensibles. Elle protégerait de la colère ou de la jalousie d'autrui.

**Ces pierres sont à utiliser seules**, à l'exception du cristal de roche, qui pourra amplifier leurs vertus. Il est donc déconseillé de les associer avec d'autres gemmes pour confectionner un bijou ou de les ranger avec d'autres types de pierres.

*Attention à ne pas utiliser les obsidiennes noire et œil céleste si vous êtes dépressif/ve.*

### ◆ Purification ◆

Procédez par fumigation pour purifier votre obsidienne ou placez-la sur la terre une demi-journée.

### ◆ Rechargement ◆

D'une manière générale, vous pouvez exposer les obsidiennes au soleil ou à la lune de façon à les recharger. Le bol chantant est une autre possibilité. Pour purifier et recharger vos pierres lors de déplacements, placez-les sur une fleur de vie pendant une nuit.



## Mes pierres et cristaux préférés

Nom : .....

Couleur et particularités : .....

Bienfaits : .....

Nom : .....

Couleur et particularités : .....

Bienfaits : .....

Nom : .....

Couleur et particularités : .....

Bienfaits : .....

Nom : .....

Couleur et particularités : .....

Bienfaits : .....

Nom : .....

Couleur et particularités : .....

Bienfaits : .....

2.

# EXPÉRIMENTEZ LA PUISSANCE DES RUNES DIVINATOIRES

avec Séléné

**Je me connecte  
à la sagesse des peuples nordiques**

# TIRER LES RUNES

---

Tirer les runes est **un acte personnel et magique**. Au-delà de leur aspect divinatoire, les runes ont énormément de choses à dire. Pleines de sagesse, elles sont capables de distiller des conseils très précieux pour votre évolution personnelle. Elles ont également leur place en magie, en méditation, en yoga et avec une multitude d'autres pratiques spirituelles. Les runes sont des alliées très précieuses au quotidien.

Voici quelques principes pour vous aider à comprendre comment fonctionne le tirage des runes et des méthodes de tirages expliquées pas à pas.

## Conseils pour bien débuter

---



### ❖ Qui est apte à pratiquer les runes divinatoires ? ❖

Avant de parler de légitimité, je commencerai ce préambule par quelques notions qui me semblent très importantes.

La spiritualité est une partie de soi, c'est quelque chose qui touche à l'intime et, par conséquent, vous avez le droit de vivre votre spiritualité comme vous l'entendez. Personne ne peut vous dire comment la vivre, ce que vous avez le droit de faire ou pas. La spiritualité, à mon sens, n'est pas réservée à une élite, à un dogme et elle ne doit pas être enfermée, mais plutôt ouverte sur le monde et les personnes qui le peuplent.

Il ne faut pas se sentir brimé dans votre pratique. Si votre intuition vous amène à pratiquer les runes, le pendule ou le tarot, laissez-vous guider.

Les runes sont sur Terre pour les hommes et les femmes désirant les pratiquer. Avec les runes, vous apprendrez à vous découvrir, à évoluer, à atteindre la sagesse et à obtenir des éléments prédictifs pour connaître votre marge de manœuvre. **Vous êtes donc toutes et tous légitimes à les pratiquer.**



### ◆ Faut-il un rituel particulier pour faire un tirage? ◆

Quelques sources évoquent plusieurs rituels pour tirer les runes. Les principes divergent et ne se ressemblent pas. Certains vous diront de réciter un mantra, d'autres de faire vos tirages sur un linge blanc, ou encore de consacrer les runes par le feu, l'air, ou le sang (ce que, bien évidemment, je ne conseille pas).

En réalité, **le rituel doit tout simplement vous ressembler**. Ainsi, vous pouvez méditer, disposer des bougies, utiliser un autel ou tout simplement vous installer confortablement dans un lieu qui vous inspire. Le rituel n'est pas nécessaire, car ce qui va compter, ce sera votre état d'esprit et votre mentalité. Souvenez-vous qu'utiliser les runes reste un acte magique, qui fait appel à des siècles de puissance. Cette magie réside en vous, et c'est à vous de vous y connecter avec la méthode de votre choix.



### ◆ Quel état d'esprit? ◆

**Tout part de soi.** Lorsque vous allez commencer votre tirage, assurez-vous d'être dans un moment propice à la réception des messages. Cela sous-entend que vous devez vous sentir neutre, l'esprit ouvert, et avoir confiance en ce que vous faites.

Si vous êtes à fleur de peau, en larmes, ou stressé, les messages ne seront pas entendus et ils pourraient être tronqués par votre bouleversement émotionnel. Nous ne sommes jamais vraiment neutres, bien évidemment, mais le principe ici est **d'être prêt à entendre les messages**.

## La rune finale

Cette rune permet de déterminer si l'ensemble du tirage est plutôt positif ou négatif par rapport à votre interrogation. Elle indique en quelque sorte la réponse. Le but espéré pourrait être atteint si vous suivez les conseils des runes de la troisième paire.

# LES RUNES DIVINATOIRES

Chaque rune a de multiples appellations, selon si elles sont dites en vieux norrois, en norvégien, en suédois, etc. À titre d'exemple, la rune Berkano peut s'appeler Beorc, Berkana, Berkanan, Bjarken...

J'ai choisi ici les noms que l'on retrouve le plus souvent et avec lesquels j'ai l'habitude de travailler.

Vous trouverez dans les pages qui vont suivre une description des vingt-quatre runes du futhark.

## Chaque description reprend :

- \* les mots clefs afin d'adapter au mieux le tirage à votre situation précise ;
- \* le sens divinatoire de la rune en fonction de sa position dans le tirage ;
- \* les fonctions magiques, si vous désirez par exemple l'utiliser en talisman.



## FEHU

### Rune de force, d'abondance et d'énergies impulsives

Troupeau ↗ Abondance ↗ Richesse matérielle et spirituelle ↗ Commencement ↗ Pouvoir ↗ Concrétisation amoureuse ↗ Devenir meneur, dirigeant, être au premier plan ↗ Fertilité ↗ Sexualité

#### \* Sens divinatoire

Fehu signifie que les efforts seront récompensés. Des concrétisations vont avoir lieu, quel que soit le domaine. Cette abondance va apporter beaucoup d'énergie et de lumière intérieure qu'il faudra partager pour qu'elle puisse perdurer. L'entourage sera très présent, c'est le début d'un cycle plus faste, plus harmonieux et surtout rempli de nouvelles personnes. Elle peut indiquer également une prospérité financière, professionnelle et amoureuse. Des rencontres et des évolutions amoureuses sont possibles. La vie professionnelle est placée sous de très bons auspices.

#### \* Fonctions magiques

Participe à l'amélioration de la santé. Favorise la connaissance de soi et facilite l'avancée des projets.



# URUZ

## Rune de maturité, de vitalité, de force intérieure

Promotion ↗ Effort ↗ Réussite ↗ Récompense ↗  
Protection ↗ Mère ↗ Repos ↗ Gestation ↗ Bonne santé  
↗ Orgueil justifié ↗ Grossesse ↗ Maturité ↗ La nuit ↗ Le  
taureau

### \* Sens divinatoire

Uruz signifie que les projets deviennent matures. Uruz promet force et courage, elle indique que la fierté est de mise, car les capacités et les qualités qui ont été investies dans ces projets vont être reconnues. Les investissements passés, en énergie mais aussi au niveau matériel, seront récompensés. La carrière est particulièrement favorisée. Toutes les initiatives personnelles seront placées sous de bons auspices. Cette reconnaissance et cette maturité vont entraîner des changements importants, mais qui seront source de nouvelles avenues intéressantes. Du point de vue amoureux, des évolutions arrivent, une certaine maturité s'installe.

### \* Fonctions magiques

Aide à la guérison et à retrouver sa vitalité. Permet de mieux se connecter à soi-même. Favorise les projets, les circonstances favorables.

3.



# OUVREZ LES PORTES DE VOS RÊVES

avec Olivier Cochet

J'interroge et j'interprète  
mes projections inconscientes



**A**vant d'entrer dans le vif du sujet, voici un petit exercice pour tester vos connaissances en matière de rêves. Pour chacune des affirmations ci-dessous, demandez-vous si elle est vraie ou fausse, puis reportez-vous à la page 148 pour voir les réponses.

- 1.** Une personne de 60 ans aura passé environ trois années de sa vie à rêver. Vrai ou faux ?
- 2.** Certaines personnes ne rêvent jamais. Vrai ou faux ?
- 3.** Tout rêveur peut se souvenir de ses rêves. Vrai ou faux ?
- 4.** Les cauchemars ne sont que le produit de stress et sont inutiles. Vrai ou faux ?

*« En chacun de nous existe un autre être que nous ne connaissons pas. Il nous parle à travers le rêve et nous fait savoir qu'il nous voit bien différent de ce que nous croyons être. »*

Carl Gustav Jung

# LES RÊVES, REFLETS DE NOS MONDES INTÉRIEURS

---

## Le rêve comme outil de connaissance sur les différentes facettes de notre personnalité

---

Rappelez-vous cette vieille histoire multimillénaire que je vous remets ici au goût du jour :



C'est l'histoire d'un homme, croisant une nuit dans une rue déserte un petit vieillard à quatre pattes, en train de chercher près d'un réverbère un objet qu'il vient juste de perdre. Intrigué, le jeune homme lui demande aussitôt :

« Monsieur, qu'est-ce que vous cherchez ?

- Mes clés, lui répond aussitôt le vieux monsieur, sans même le regarder.
- Et où les avez-vous perdues ?
- Là-bas, lui dit le vieillard, en indiquant un coin sombre à une vingtaine de mètres.
- Mais... si vos clés sont là-bas, pourquoi perdez-vous votre temps à les chercher ici ?
- Parce que là, au moins, il y a de la lumière ! »

Cette anecdote – que l'on pourrait hâtivement qualifier de stupide – symbolise à merveille votre rapport à votre vie onirique et à la connaissance en général.

Pourquoi ? Parce que vous pouvez effectivement, la tête dans le guidon, faire le choix de ne voir de votre petit monde, qui vous entoure, que ce que vous voulez bien voir... mais **vous pouvez aussi décider, guidé par vos rêves, d'aller explorer les tréfonds de vos mondes intérieurs pour y déceler les innombrables trésors que vous y avez enfouis.**

Comme le souligne Tristan-Frédéric Moir, « *le rêve est avant tout une plongée en soi-même, une connexion avec l'Inconscient, une réimmersion en soi et dans sa nature fondamentale. Chaque nuit, par le biais du rêve, nous nous reconnectons avec cette source identitaire première, en relation avec notre désir de vie originel<sup>1</sup>* ».

C'est là toute la force mais aussi la limite de vos rêves.

Si vous êtes de celles et ceux que ces univers inquiètent, trop effrayés à l'idée de sonder vos profondeurs intérieures, aussi bizarres soient-elles, vous pouvez reposer ce livre et y revenir quand vous vous sentirez prêt. Si, au contraire, vous sentez affleurer en vous les frémissements d'un monde venant de cet autre vous vivant – par l'entremise de vos productions oniriques – les histoires les plus folles... alors n'hésitez pas et tournez la page !

Vous verrez ainsi, le temps venu, comment interpréter vos rêves et comment les créer aussi. Mais chaque chose en son temps.

---

1. Tristan-Frédéric Moir, *Mieux se connaître grâce à ses rêves*, Marie-Claire éditions, 2018.



## ÊTRE COINCÉ(E), ENFERMÉ(E) OU BIEN POURCHASSÉ(E)



Si vous avez rêvé que vous étiez coincé(e), enfermé(e) ou bien pourchassé(e), peut-être vivez-vous un sentiment de blocage ou de fuite...

Cette situation, bien que désagréable, reste assez simple à problématiser : vous sentez-vous, dans la vie, prisonnier/prisonnière de quelque chose ou de quelqu'un ? Qu'est-ce qui vous aiderait à vous libérer ?

MUSIQUE :





## LES QUESTIONS À VOUS POSER :

- \* Suis-je oppressé(e) en ce moment par quelque chose ou quelqu'un ?
- \* Dois-je faire le dos rond et attendre que ça passe ou bien dois-je au contraire oser affronter ce qui m'opprime ? Quelles conséquences dans les deux cas ?
- \* Suis-je dans l'évitement ou dans l'affrontement ? Quels seraient les risques de chacune des deux situations ?
- \* La taille et l'importance de cette chose « qui me poursuit » reflètent-elles son importance réelle ? Si oui, comment la relativiser ? Sinon, de quelles ressources ai-je besoin pour l'affronter ?
- \* Comment affronter cette chose ? Seul ou accompagné ? Par les mots, le dialogue, la force ou la compréhension ? Par le combat ou l'ouverture ?
- \* Ai-je réfléchi aux raisons, bonnes ou mauvaises, qui poussent « cette chose » à me poursuivre ? Est-ce pour me secouer et me sortir de ma léthargie ou bien est-ce au contraire pour me faire du mal ? Pourquoi voudrait-elle me faire du mal ? Qu'est-ce que j'incarne pour elle qui la brusque et la pousse à ce point à me défier ?

4.



# PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOS VIES ANTÉRIEURES

avec *Emmanuelle Johnson*

**Je remonte le temps  
pour mieux me comprendre**



# QUI DIT VIES ANTÉRIEURES DIT RÉINCARNATION

---

**L**es vies antérieures supposent le concept de réincarnation, littéralement le « retour dans la chair », autrement dit la survie de l'âme au corps physique, laquelle reviendrait sur terre sous une autre forme afin d'expérimenter différents chemins de vie, eux-mêmes nécessaires et favorables à son évolution. Cette notion est présente dans de nombreuses traditions, et les traces de son débat remontent à plusieurs siècles avant notre ère ; bien au-delà des dogmes, des religions et des différentes philosophies, elle semble être une théorie intemporelle et majoritaire. Les exemples donnés ici ne sont pas exhaustifs. Pour certains, il s'agit de courant de pensée pour lesquels la réincarnation est toujours d'actualité, pour d'autres le concept a été revisité, voire abandonné, au fil du temps. Voilà pourquoi vous ne trouverez pas de détails sur le christianisme, par exemple, puisque le dogme abandonna l'idée de réincarnation au profit de l'idée de résurrection.

## Petit tour de la notion de réincarnation dans les cultures du monde

---



### ◊ : L'hindouisme ◊

Les références les plus connues de ce courant originaire d'Inde sont les *Upanishads*. Cet ensemble de textes philosophiques et sacrés contient l'enseignement mystique de l'hindouisme et ne compte pas moins de cent huit textes.