

ANIMAUX TOTEMS - GUIDE INTROSPECTIF POUR VOUS CONNECTER À LA SAGESSE ANIMALE



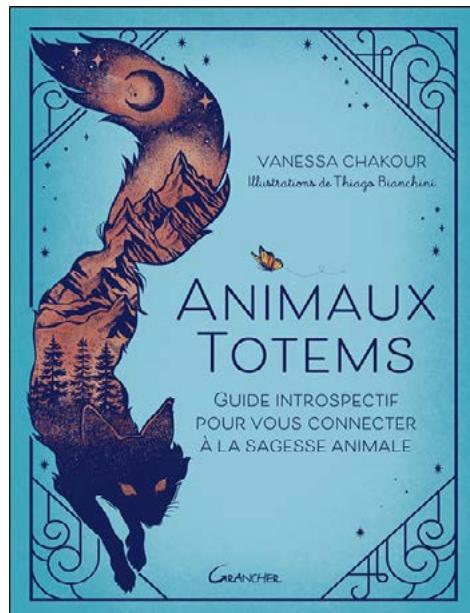
Vanessa Chakour

Cet ouvrage magnifiquement illustré vous aidera à identifier votre animal totem : suivez ses conseils et approfondissez votre relation à vous-même et à la nature.

Chacun des **36 animaux** décrits s'adresse à un aspect de votre personnalité et vous délivre un message qui vous sensibilisera à votre sagesse innée.

Les animaux sauvages sont conscients de leur rôle dans le monde naturel, et ils ont beaucoup à nous apprendre sur le nôtre.

Avec ses exercices pratiques, ce livre vous invite à l'exploration par la création, la méditation, le mouvement et la préservation de l'environnement.



Réf. 71023

Précommande n°: L99151

17/11/2021

18 €

Livre Broché • 192 pages • 16 x 21 cm
Illustrations couleur

Esotérisme

Amérindiens - Chamanisme – 110

**Animal Totem
Sagesse animale
Développement personnel
Connaissance de soi**

Vanessa Chakour est la fondatrice de Sacred Warrior (sacredwarrior.co) qui a pour vocation de renforcer notre relation à nous-mêmes et à l'environnement. Écrivaine, herboriste, artiste et formatrice pour un retour à la vie sauvage, son approche unique repose sur une conviction profonde : notre guérison passe par le rétablissement d'une connexion intuitive avec nous-mêmes, la nature et notre « moi sauvage ».

**Des exercices et des méditations
pour vous connecter à votre animal totem et découvrir qui vous êtes.**

Table des matières

- Introduction
- Comment vous connecter à votre animal allié
- 1. Les animaux de la Terre
- 2. Les animaux de l'Eau
- 3. Les animaux de l'Air
- Glossaire
- Index

SOMMAIRE

ISBN: 978-2-73391-523-3

© Éditions Grancher pour l'édition française, 2021
355, rue de la Montagne Noire

31750 Escalquens
grancher@piktos.fr
www.grancher.com

Traduit de l'anglais par Violaine Clément

Adaptation de couverture : Aurélie Pello
Suivi éditorial : Mathilde Rivalin

Titre original:
Animal Wisdom

A Guided Journal for connecting with Nature
© 2021 Quarto Publishing plc

Toute représentation, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite (art. L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les art. L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Le Code de la propriété intellectuelle n'autorise, aux termes 2 et 3 de son article L. 122-5, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective d'une part, que les analyses et courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration.

AVERTISSEMENT : l'éditeur et l'auteur déclinent toute responsabilité quant aux conséquences éventuelles d'une consommation ou de l'utilisation d'aliments sauvages sur la base des informations contenues dans ce livre.

Illustrations inspirées d'images Shutterstock.com :
p. 28, p. 55 : Katja Gerasimova/Shutterstock.com ;
p. 111 : Ecaterina Scuichina/Shutterstock.com ;
p. 123 : intueri/Shutterstock.com ;
p. 143 : Tamiris6/Shutterstock.com

Imprimé en Chine

Introduction	6
À propos de ce livre	8
Mots-clés	10
Comment vous connecter à votre animal allié	12

1 *Les animaux de la Terre* 14

Le loup	16
Le léopard des neiges	22
L'ours noir	26
L'orang-outan	30
Le rhinocéros	36
L'araignée	40
L'écureuil roux	44
L'éléphant	48
Le renard roux	54
Le serpent	60
Le cheval	66
Le koala	70
Le panda	76
Le tigre	80

2 *Les animaux de l'Eau* 84

Le grand requin blanc	86
Le phoque	90
La pieuvre	96
Le crabe	100
L'ornithorynque	106
L'iguane marin	110
Le dauphin	114
L'hippocampe	118
La baleine à bosse	122
La rainette	128
La loutre de mer	132
La tortue	136

3 *Les animaux de l'Air* 140

Le papillon	142
La chouette (ou le hibou)	146
L'aigle	150
Le colibri	154
La luciole	158
Le bourdon	162
Le corbeau	166
L'albatros	170
La chauve-souris	174
La libellule	180

Organisations internationales	184
Glossaire	188
Index	190
Dédicace	192



À PROPOS DE CE LIVRE

Il n'y a pas de mauvaise manière d'utiliser ce livre, alors je vous invite à suivre votre instinct, à écouter votre imagination et à explorer. Vous vous identifierez peut-être profondément à certains animaux ; ils pourraient s'immiscer dans vos rêves, ou vous pourriez subitement les voir partout. Fiez-vous à ces indices et recherchez ces animaux ou leurs plus proches parents dans ce livre. Établir une relation avec un guide animal peut aiguiser votre instinct et vous aider à vous réaliser, intérieurement comme dans le monde extérieur.

Vous pouvez aussi parfois avoir envie d'être guidé davantage. Dans ce cas, je vous suggère de fermer les yeux, de formuler une question ou simplement de vous fier à votre intuition. Ouvrez le livre sur une page au hasard, de la main gauche si vous êtes droitier (et inversement), et suivez votre instinct : il vous conduira à la créature qui a un message pour vous. Avec chaque mammifère, chaque reptile, chaque poisson ou chaque insecte que vous découvrirez, vous trouverez plusieurs méthodes qui vous aideront à vous lancer. Adoptez celle qui vous fait vibrer et n'ayez pas peur de la modifier comme bon vous semble. Vous pouvez préférer encore choisir un animal à partir des mots-clés des pages 10 et 11, en cherchant ceux qui vous caractérisent et en vous reportant à l'animal correspondant.

Je vous encourage ensuite à aller dans le monde avec votre inspiration créatrice et votre relation à l'animal allié, et à partager leur magie. Les animaux étant incapables de parler comme nous le pouvons, ils ont besoin que nous communiquions pour eux. Nous éduquer les uns les autres et créer davantage de beauté peut rendre le monde plus harmonieux et meilleur.



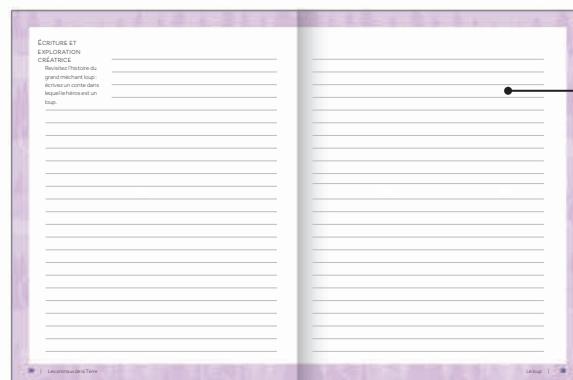
Chaque chapitre vous propose une sélection d'animaux dont les portraits évoqueront un aspect de votre personnalité ; chaque portrait délivrera un message destiné à vous sensibiliser à votre sagesse innée.

LE LOUP

Sensibilité à l'écologie • Caractère sauvage • Famille

Si beaucoup ont découvert le loup avec le personnage fictif de conte, comme Le Loup et le Chevalier, peu d'entre eux sont de la véritable nature du loup. Les loups sont des prédateurs sociaux qui vivent en groupes et qui sont l'organism autant de la chasse et de la défense que de la vie sociale. Ils respectent son statut de chasseur. Les loups sont également des prédateurs des tribus amérindiennes. Le loup est souvent vu comme un symbole de force et de sagesse. Dans la mythologie shoshone, le loup tient le rôle du Dieu shoshone. Il est également le protecteur du loup du nom de Mal'ingan et le Rêve de l'Amour. Les loups sont également utilisés dans les loups étaient les compagnons des loups. Cependant, en griffon, le loup est dit mac tress signifie « fils de la lune ». Ainsi, le loup est associé à la lune, la dompture de l'animal, la relation jeûnesse et loup à l'âge adulte et l'ouverture vers l'autre.

« Si le loup entre dans votre vie, il est peut-être temps de vous interroger sur ce que signifie le respect de l'écosystème local. »



Amusez-vous avec les consignes pour approfondir votre relation à vous-même et au monde naturel.

Comment se connecter aux ours

Action

Si vous avez une liste non-exhaustive ou un projet en cours, écrivez à la meilleure manière de gérer votre temps. Quelle période consacrer à quelles tâches ? Quelle période de la semaine préférer pour agir, aller vers l'extinction et les réveiller au monde.

RELATIONS AVEC LA NATURE

Observez les ours et les ours communs qui poussent dans votre région. Apprenez à observer les ours et à apprendre à faire ce qui leur convient le mieux pour leur survie. Si vous les révélez en famille ou entre amis, veillez à en tenir compte. Ne jetez pas.

STATUT DE L'ESPÈCE

On ne rencontre l'ours noir qu'en Amérique du Nord. On trouve quelques ours bruns dans les Pyrénées, mais leur population est très fragile. Si vous vivez près d'eux, apprenez la conservation de l'habitat et apprenez à vivre avec elle de la manière la plus respectueuse possible. Les fonds qui soutiennent les ours et les ours bruns en basse abondance sont les habitats les plus importants pour les ours, lorsqu'ils sont dérangés par les activités humaines.

LE LOUP

Sensibilité à l'écologie • Caractère sauvage • Famille

Si beaucoup ont découvert le loup avec le personnage féroce de contes comme *Le Petit Chaperon rouge*, cette image est loin de la véritable nature du loup. Les meutes sont des familles très unies ; chacune d'entre elles a sa propre histoire, son lot de particularités et ses traditions. Les peuples indigènes, dont le mode de vie s'organisait autour de la cueillette et de la chasse, étaient conscients de nos ressemblances tribales avec le loup : ils respectaient son statut de créature intelligente et spirituelle. Dans la plupart des tribus amérindiennes, le loup est associé au courage, à la force, à la loyauté et à la sagesse. Dans la mythologie shoshone, le loup tient le rôle du Dieu créateur, et chez les Anishinabe, un loup du nom de Ma'iingan est le frère de l'homme originel. Pour les Celtes, les loups étaient les compagnons des déesses de la Lune, notamment de Cerridwen, et en gaélique écossais, le loup se dit *mac tire* et signifie « fils de la terre » ou « fils de la campagne ».

Avec la domestication de l'animal, la relation des peuples au loup a changé. La peur et l'incompréhension l'ont emporté,

le loup a été chassé jusqu'à frôler l'extinction. Fort heureusement, des écologistes, des chefs indigènes et des biologistes spécialistes de la vie sauvage ont su sensibiliser le public et réattribuer au loup sa véritable image de gardien de l'écosystème. Dans le parc national de Yellowstone, sa réintroduction en 1995, après soixante-dix ans d'absence, a transformé le territoire et contribué à accroître sa biodiversité. Introduits pour limiter l'accroissement problématique des populations d'élans, les loups ont eu un impact bien plus important qu'escompté. Ils ont modifié spectaculairement les rivières et les forêts du parc, et développé l'habitat d'autres animaux comme les aigles, les castors et les bisons, dont les populations ont pour certaines augmenté ou sont réapparues.

Le loup nous invite à construire de solides réseaux, à bâtir des liens pour le bien commun et à enseigner à ceux qui sont dans l'ignorance autant qu'à les guider.



« Si le loup entre dans votre vie, il est peut-être temps de vous interroger sur ce que signifie le respect de l'écosystème local. »

Comment se connecter aux loups

STATUT DE L'ESPÈCE

On recense deux espèces de loups dans le monde : le loup gris (*Canis lupus*) et le loup rouge (*Canis rufus*). Le loup rouge se classe parmi les espèces les plus menacées. Aux États-Unis, on n'en compte plus qu'une petite trentaine à l'état sauvage, parqués dans une réserve naturelle de l'est de la Caroline du Nord. Des organisations comme le Wolf Conservation Center (New York) contribuent à la préservation du loup rouge.

RELATIONS AVEC LA NATURE

Les loups sont soucieux de leur environnement. Quel sens donnez-vous à la notion de « responsabilité écologique » ? Comment pouvez-vous contribuer au maintien de la biodiversité de l'écosystème local ?

ACTIVITÉS

Hurlez à la lune!

Partagez la véritable histoire des loups avec votre entourage pour que votre famille et vos amis puissent recon siderer leur histoire et, peut- être, se consacrer à leur protection.

EXPLORATION INTÉRIEURE

Vous vous sentez incompris ? Écrivez ce que vous ressentez et demandez-vous comment communiquer différemment avec les autres pour faire taire ce sentiment de décalage.

ÉCRITURE ET EXPLORATION CRÉATRICE

Revisitez l'histoire du grand méchant loup : écrivez un conte dans lequel le héros est un loup.

LE LÉOPARD DES NEIGES

Force • Élégance • Nature insaisissable

Les léopards des neiges sont de magnifiques et insaisissables félins originaires des chaînes de montagnes himalayennes de l'Asie centrale et du Sud. Connus sous le nom de « fantômes des montagnes », ces grands félins vivent sur les falaises froides et escarpées que leurs larges pattes recouvertes de fourrure, sortes de raquettes naturelles, les autorisent à habiter. Leur longue queue permet à leur corps de s'y lover comme dans une couverture. Leur épais manteau à motifs les aide à se cacher sur les flancs rocheux, et leurs taches sont aussi uniques que nos empreintes digitales. Le camouflage peut nous servir à nous aussi, lorsque nous sommes hors de notre élément ou que nous nous sentons menacés. Tel le léopard des neiges, nous pouvons user de stratégie et nous déguiser pour nous mouvoir sans craindre les dangers cachés. Comme tout félin, le léopard des neiges a des sens extraordinairement développés qui lui permettent de chasser dans l'obscurité totale. Mais contrairement aux félins de grande taille, il ne sait pas rugir : il « crache » comme le chat, grogne, halète, miaule ou ronronne.

Les léopards des neiges protègent les récoltes en empêchant le bétail de parcourir librement les champs et de pâturez les plants.

Ces créatures magiques passent la majeure partie de leur vie dans la solitude des hauts sommets, en harmonie avec la nature.

« Si le léopard des neiges apparaît, une période de solitude pourrait vous être bénéfique, vous faire prendre de la hauteur ou explorer de nouveaux sommets, et vous aider à y voir clair. »



Comment se connecter aux léopards des neiges

STATUT DE L'ESPÈCE

La perte d'habitat représente une menace sérieuse pour le léopard des neiges. Le changement climatique est responsable d'une montée en altitude de la limite des arbres, et avec elle d'une diminution de l'aire de répartition du félin et de ses proies. Son habitat en pâtit, les proies sauvages dont il se nourrit se raréfient, et la survie du félin dépend de plus en plus des animaux d'élevage.

MOUVEMENT

Concentrez-vous sur le léopard des neiges en grimpant la colline ou la montagne la plus proche de chez vous. Une fois au sommet, élargissez votre vision pour gagner en clarté. Réfléchissez à l'expression de votre voix authentique et véritable.

ACTIONS

Le changement climatique est une menace sourde mais réelle pour le léopard des neiges. En l'honneur du léopard, contribuez à réduire les gaz à effet de serre en adoptant ou en vous débarrassant d'une habitude. Essayez, pour commencer, d'avoir par exemple sur vous un sac en tissu plutôt que d'utiliser des sacs en plastique, ou utilisez uniquement du papier recyclable pour dessiner, imprimer ou emballer vos cadeaux.

MÉDITATION

Visualisez-vous en train d'escalader un haut sommet enneigé avec un léopard des neiges pour compagnon. Laissez-vous prendre par le voyage et tenez un journal de ce que vous découvrirez ensemble.