

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



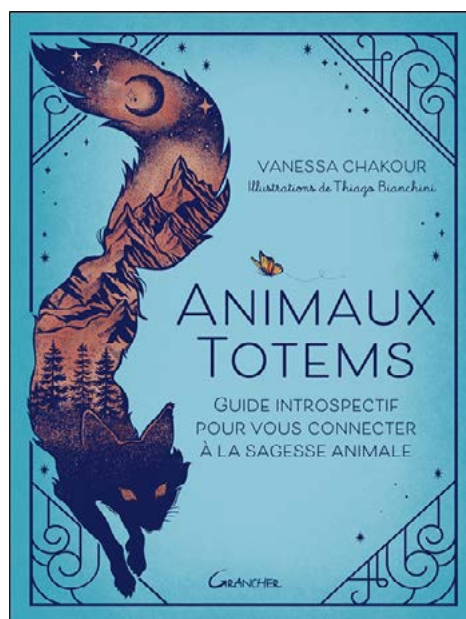
Vanessa Chakour

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

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 Sciuchina/Shutterstock.com ;
p. 123 : intueri/Shutterstock.com ;
p. 143 : Tamiris6/Shutterstock.com

Imprimé en Chine

SOMMAIRE

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

1	<i>Les animaux de la Terre</i>	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	<i>Les animaux de l'Eau</i>	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

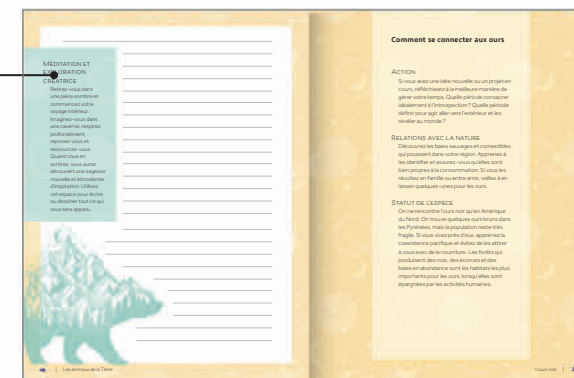
3	<i>Les animaux de l'Air</i>	140
	Le papillon	142
	La chouette (ou le hibou)	146
	L'aigle	150
	Le colibri	154
	La luciole	158
	Le bourdon	162
	Le corbeau	166
	L'albatros	170
	La chauve-souris	174
	La libellule	180

Organisations internationales	184
Glossaire	188
Index	190
Dédicace	192



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.

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 nouvelle croûte ou projet en cours, réfléchissez à l'opportunité de mettre en œuvre une telle action. Quelle période conviendrait le mieux à l'accomplissement de l'action ? Quelles personnes ou organisations pourraient vous aider pour agir avec une efficacité et un plaisir au sommet ?

RELATIONS AVEC LA NATURE

Discutez les bases saines et opportunités et conseils qui existent dans votre région. Apprenez à les identifier et utilisez-les à votre profit. Soyez attentifs à l'environnement. Si vous avez des résultats en matière d'entraide, veillez à les faire connaître, même par le biais d'un journal.

STATUT DE L'ESPÈCE

On ne rencontre plus d'ours noir en Amérique du Nord. On trouve toutefois des ours dans les Pyrénées, mais la population reste très faible. Si vous envisagez d'être acceptés comme participant à quelque action de la section à l'échelle mondiale, les ours noirs sont, dans certains des pays où ils sont les plus nombreux, considérés comme une espèce en voie de disparition. Il est donc très important qu'ils ne soient jamais considérés comme des animaux domestiques.

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'élan, 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 reconsidérer leur histoire et, peut-être, se consacrer à leur protection.

A stylized illustration of a wolf standing in a mountainous landscape under a starry night sky. The wolf is depicted in a dark silhouette, facing left. The background features a large, glowing moon and a starry sky. The mountains are rendered in a light, textured style. The overall color palette is dark with highlights from the moon and stars.

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.

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 ?

Hurlez à la lune !

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

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 • Éléance • 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 pâturer 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.

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.