

SABINA PETTITT

Médecine Vibratoire

LA GUÉRISON
par les
ESSENCES DE LA NATURE



Préface

C'est un grand bonheur pour moi, que ce livre sur les premières essences florales canadiennes soit enfin disponible en français. Toute ma reconnaissance va à Martine, des Éditions Ariane : sa sagesse et sa perspicacité l'ont conduite à apprécier les essences qui canalisent les esprits de la nature, et à souhaiter les apporter au monde francophone.

Lorsque j'ai fabriqué ma première essence florale dans les années 1980, j'ignorais que j'entreprenais un parcours, en vérité, ma propre odyssee. Je m'amusais; je suivais le protocole du docteur Edward Bach, simplement pour voir les vertus curatives des plantes. À l'époque, je n'étais pas encore phytothérapeute. Une année de formation en shiatsu à New York auprès de Wataru Ohashi, et le fait d'avoir été patiente du docteur John LaPlante, constituaient mes seuls antécédents dans le domaine de la guérison. Le livre que vous avez entre les mains est d'ailleurs dédié à ce médecin, parce que ses talents ont eu une influence considérable et salutaire sur mon bien-être, voire sur ma vie tout entière.

Aujourd'hui, près de vingt-cinq ans plus tard, mon cœur continue à chanter quand l'on me demande de parler des essences bien entendu, mais surtout de refaire une teinture mère ou de collaborer à la création d'une combinaison nouvelle afin de traiter quelque chose sur la planète. Il est particulièrement enrichissant d'entendre une histoire stupéfiante sur les effets des essences dans la guérison d'un autre humain, que ce soit au Brésil, au Japon ou ici même au Canada.

Au fil des ans, j'ai poursuivi mes études sur la médecine complémentaire, avec une spécialisation en médecine chinoise traditionnelle. Le langage et la crédibilité de cette médecine me permettent maintenant de présenter les dons des esprits de la nature aux gens qui habitent un univers plus matérialiste et qui, toutefois, à un niveau fondamental de leur être, comprennent la notion de l'énergie et apprécient ses effets.

Mon maître, Deepak Chopra, est l'un des penseurs les plus élégants et les plus éloquentes dans le domaine de la médecine corps/esprit. Avec son accent indien carac-

téristique et savoureux, il parvient à exprimer les vérités spirituelles les plus complexes et les principes scientifiques les plus ardues. Ainsi, pour cette édition en français de *Médecine vibratoire, la guérison par les essences de la nature*, je vous offre ses paroles, publiées à l'origine dans *Le livre des secrets* (The Book of Secrets) : elles évoquent le mystère qui réside en chacun de nous sous forme humaine, et le potentiel de la médecine énergétique.

Si seulement j'étais comme mes cellules

Que signifie : « mener une vie spirituelle » ? Qui m'enseignera les principes fondamentaux de la spiritualité ? Étrangement, mon propre corps peut m'apprendre tout ce que je dois savoir. Mes cellules savent déjà ce que je veux apprendre. Mon corps accomplit tout, et mieux ; mes cellules mettent plus de passion et d'engagement dans leur fonctionnement que moi. Les cellules de mon corps participent pleinement à la vie, sans problème. Au nombre de cent mille milliards, elles ont toutes consenti au même accord tacite – accord que l'on pourrait parfaitement décrire avec des qualités qui feraient l'envie des êtres les plus spirituels, ainsi que le bonheur des gens les plus pragmatiques. Ces qualités communes traduisent avec éloquence ce à quoi a consenti une cellule – tant à ce qu'elle a accepté de faire que de ne pas faire.

Une mission noble

Une cellule consent à travailler au bien de l'ensemble du corps et fait passer son bien-être au second plan. S'il le faut, elle mourra pour protéger l'organisme – la durée de vie de toute cellule n'est qu'une fraction de la nôtre. À chaque heure, les cellules de l'épiderme périssent par milliers, tout comme les cellules immunitaires qui combattent l'invasion des microbes. L'égoïsme leur est impossible, même lorsqu'il y va de leur survie.

La communion

Une cellule garde un contact avec toutes les autres. Des molécules messagères circulent partout pour informer les avant-postes les plus reculés de chaque désir ou de chaque intention, même vagues. Il leur est impossible de se retirer ou de refuser de communiquer.

La conscience

À chaque instant, les cellules s'adaptent. Elles demeurent souples afin de réagir aux situations immédiates. Il leur est impossible de s'accrocher à des habitudes rigides.

L'acceptation

Les cellules reconnaissent qu'elles ont toutes la même importance. Chaque fonction du corps opère en interdépendance avec toutes les autres fonctions. Il leur est impossible de faire cavalier seul.

La créativité

Même si chaque cellule doit exercer une série de fonctions uniques (les cellules hépatiques sont responsables, par exemple, de cinquante processus différents), l'ensemble des cellules se combinent de manière créative. Une personne peut digérer des aliments qu'elle n'a jamais mangés auparavant, produire des pensées qu'elle n'a jamais eues, danser d'une manière inconnue jusqu'ici. Il est impossible à la cellule de s'accrocher à des comportements désuets.

Être

Les cellules obéissent à un cycle universel de repos et d'activité. Même si ce cycle s'exprime de mille manières (comme par le taux fluctuant d'hormones, les variations de tension artérielle et les rythmes digestifs), l'expression la plus évidente de ce cycle, c'est le sommeil. Le besoin de dormir reste une énigme pour la science et, pourtant, si nous ne dormons pas, la dysfonction s'installe dans l'organisme. Dans le silence de l'inertie se prépare l'avenir du corps. L'activité obsessionnelle est impossible à la cellule.

L'efficacité

Les cellules opèrent avec un minimum d'énergie. Règle générale, une cellule n'a en réserve que trois secondes de nourriture et d'oxygène à l'intérieur de ses parois. Elle a une confiance absolue dans le fait qu'elle ne manquera de rien. La consommation excessive de nourriture, d'air et d'eau lui est impossible, et le stockage également.

La sympathie

En raison de leur héritage génétique partagé, les cellules savent qu'elles sont, à la base, toutes les mêmes. La différence entre les cellules hépatiques et cardiaques, entre les cellules des muscles ou les neurones ne dément pas leur identité partagée, qui est immuable. En laboratoire, on peut transformer génétiquement une cellule musculaire en cellule cardiaque en revenant à la source cellulaire commune. Les cellules demeurent attachées à leur source, peu importe le nombre de divisions qu'elles subiront. La marginalité leur est impossible.

La générosité

L'activité première des cellules consiste à donner, activité qui préserve l'intégrité de toutes les autres cellules. L'engagement total pour le don rend la réception

automatique – c'est la seconde moitié d'un mouvement naturel. Faire des réserves est impossible aux cellules.

L'immortalité

La cellule se reproduit afin de transmettre son savoir, son expérience et ses talents : elle ne prive sa progéniture de rien. Il s'agit là d'une forme d'immortalité pratique, par laquelle on se soumet à la mort sur le plan physique tout en la conquérant sur le plan immatériel. L'écart entre les générations est impossible parmi les cellules.

Les accords qu'ont passés mes cellules, ne sont-ils pas autant de pactes spirituels dans tous les sens du terme ? On peut aussi bien utiliser d'autres mots pour n'importe laquelle de ces qualités. Le premier élément, « mission noble », pourrait s'appeler : renonciation ou désintéressement. La conscience dénote la vivacité d'esprit et l'adaptabilité. Mais mon corps ne s'embarrasse pas de ces nuances. Pour lui, ces qualités sont inhérentes à l'existence quotidienne. Elles découlent de l'intelligence interne de la vie évoluant sur des milliards d'années, et que l'on nomme « biologie ». Si vous examinez la structure d'une cellule, vous ne verrez pas d'emblée des données immatérielles comme le renoncement, la conscience ou la communion. Ces qualités ne sont pas présentes dans les organismes unicellulaires de la même manière que les bactéries, les levures et les amibes. Pour ce qui est de permettre à son plein potentiel de s'exprimer, la vie s'est montrée patiente et soigneuse. Les créatures unicellulaires continuent de proliférer – plusieurs milliers peuplent vos intestins, qui ne pourraient digérer les aliments sans elles. L'évolution poursuit sa course vers l'avenir, mais elle a gardé en mémoire sa situation originelle, et rien ne se perd.

Même à l'instant présent, l'entente tacite qui tient mon corps ensemble est un peu comme un secret, parce que les apparences ne dévoilent pas son existence. Plus de deux cent cinquante types de cellules vaquent à leurs occupations quotidiennes – les cinquante fonctions de la cellule hépatique sont tout à fait uniques et n'empiètent pas sur les tâches des cellules musculaires, néphrétiques, cardiaques ou nerveuses. Quelle catastrophe pourtant si une seule fonction était compromise ! En se divisant en milliards de descendants, la première cellule fertilisée dans l'utérus de ma mère a maintenu son lien à la source. Sur le plan de la mémoire, je suis toujours cette première cellule. Et si cette cellule possède une âme, alors tout ce que je pourrais en apprendre a été initialement transmis à mon corps.

Le mystère de la vie a trouvé le moyen de s'exprimer par moi. À vrai dire, c'est le sens même de ma présence ici. Est-ce que j'atteins cet objectif – mener une vie spirituelle digne de ce nom ? Si vous revoyez la liste des qualités dont font preuve nos cellules, en notant tous les « impossibles », vous constaterez une tendance préoccupante : en tant que peuple, nous n'avons pas renoncé aux comportements mêmes qui entraîneraient la mort de notre organisme en un seul jour. Nous sommes égoïstes et

avides. Nous refusons de collaborer; nous nous comportons comme s'il n'y avait pas d'objectif noble prévalant sur les exigences du « je, moi et mien ». Par notre fragmentation et notre confusion, nous avons négligé le modèle d'une existence spirituelle parfaite dans notre propre corps.

En évoluant, les cellules apprennent ce qui fonctionne pour la survie. Votre corps ne peut risquer de se contenter d'un intérêt de pure forme pour la vie spirituelle, à moins qu'il ne cherche à se défaire de millénaires de sagesse. Malgré tout, une grande part de la souffrance dans notre vie personnelle provient de cette décision délibérée de se comporter à l'encontre de l'entente spirituelle qui garde notre corps en vie.

Une note personnelle

Depuis la publication de la première édition, plusieurs choses ont évolué dans ma vie. J'ai beaucoup voyagé, surtout en Amérique du Sud, en Europe et en Asie, pour enseigner le sujet des essences et leur apport à la santé et au bien-être physique. Je suis reconnaissante d'avoir eu cette chance, et je bénis tous les êtres sur la planète qui travaillent ou jouent avec ces esprits de la nature qui peuplent mon univers.

Au retour de ces voyages d'enseignement, rien n'est plus merveilleux que d'atterrir sur le sol canadien ; lorsque je reviens à Victoria, je vibre intensément, presque à la vitesse de la lumière ; je suis ravie et reconnaissante d'être de retour auprès de ces esprits de la nature qui ont changé ma vie du tout au tout.

Au cours des cinq dernières années, je me suis davantage consacrée à l'enseignement de la méditation ; je suis devenue enseignante certifiée du Son primordial, avec Deepak Chopra. Je suis persuadée que, pour obtenir la santé, réaliser nos objectifs personnels ou connaître notre identité véritable, la méditation est probablement l'instrument le plus crucial pour nous tous. À l'heure actuelle, Docteur Chopra est effectivement le penseur le plus fin et l'orateur le plus éloquent qui soit dans le domaine de la santé et la guérison. Ses conférences sur la guérison quantique et la nouvelle physique m'ont certainement aidée à saisir pourquoi ces vibrations de la nature possèdent des propriétés thérapeutiques et à comprendre leur mode d'action.

Au fil de mon parcours personnel cependant, je dois surtout à maître Choa Kok Sui de m'avoir fait comprendre ce qui se passe vraiment lorsque je fabrique une essence. J'ai toujours su que je ne suis que l'intermédiaire et ce rôle me convient parfaitement. Mais par mon travail avec ce maître extraordinaire, j'ai fait l'expérience de ce que je suis vraiment. Et les choses que j'avais cru vraies, je sais désormais qu'elles sont bien réelles et que l'humanité tout entière appréciera bientôt les merveilles que recèlent l'être humain et la nature. La méditation des cœurs jumeaux de maître Choa nous permet de renouer avec notre Soi divin et de bénir l'ensemble de la nature sacrée présente sur Terre. Et son travail avec l'énergie par la guérison pranique et le yoga arhatique a affiné cette faculté de m'accorder aux esprits de la nature et d'interpréter leurs dons.

Médecine vibratoire

SABINA PETTITT

Médecine vibratoire

La guérison par les essences de la nature



Titre original anglais :
Energy Medicine : healing from the kingdom of nature
By Sabina Pettit © 1999
Published by : Pacific Essences®, Box 8317, Victoria, B.C.,
Canada V8W 3R9
www.pacificessences.com

© 2007 Ariane Édition Inc.
1209, av. Bernard O., bureau 110, Outremont, Qc,
Canada H2V 1V7
Téléphone : (514) 276-2949, télécopieur : (514) 276-4121
Courrier électronique : info@ariane.qc.ca
Site Internet : www.ariane.qc.ca
Tous droits réservés

Traduction : Marie Blanche Daigneault
Révision linguistique : Alexis Doucet, Line Leblanc, Michelle Bachand
Révision : Martine Vallée
Graphisme et mise en page : Carl Lemyre
Première impression : novembre 2007

ISBN : 978-2-89626-032-4

Dépôt légal : 2007
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives, Canada
Bibliothèque nationale de Paris

Diffusion
Québec : ADA Diffusion – 450-929-0296
www.ada-inc.com
France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999
www.dgdiffusion.com
Suisse : Transat – 23.42.77.40

Participation de la



Imprimé au Canada

Table des matières

Dédicace	ix
Remerciements	xi
Introduction	xiii
Préface	xv
Les essences – Un don généreux des règnes animal, végétal et minéral	1
Les essences florales – Un survol historique	5
Les essences du Pacifique	7
Une nouvelle modalité thérapeutique	13
Tableau I – Chakras	26
Préparer et prescrire les remèdes	31
Tableau II – Les méridiens en médecine chinoise	32
Tableau III – Questionnaire d'évaluation du client	36
Tableau IV – Kinésiologie appliquée	39
Corrélations et études sur les essences florales et de la mer	41
L'équilibreur (Balancer ^{MD})	43
L'esprit du cœur (Heart Spirit ^{MD})	44
Le système	47
Les cinq éléments et les essences du Pacifique	49
Roue des essences	50
Qualités archétypales	51
Les essences et les chakras	52
Les essences pour enfants	53
L'abondance du cœur	57
Les essences florales	63
Achlyde à trois folioles	64
Ail penché	66
Airelle	68
Anémone pulsatile	70
Arbousier d'Amérique	72
Aster de Douglas	74
Barbe-de-bouc	76
Bouleau argenté	78
Camas bleu	80
Canne de sucrerie	82
Chèvrefeuille orangé	84
Chimaphile à ombelles	86
Cloche féérique	88
Crocus mauve	90
Épilobe à feuille étroite	92
Forsythia	94

Fuchsia	96
Giroflée jaune	98
Grande ciguë	100
Grande marguerite	102
Herbe veuve de Douglas	104
Heuchera pourpre	106
Immortelle d'argent	108
Jacinthe des bois	110
Linnée boréale	112
Lis blanc de faon	114
Lis de moisson	116
Lupin des ruisseaux	118
Magnolia de Soulange	120
Monotrope uniflore	122
Mouron des oiseaux	124
Muguet	126
Muscari à grappe	128
Narcisse	130
Nénuphar jaune	132
Perce-neige	134
Pervenche	136
Peuplier	138
Plantain lancéolé	140
Primevère	142
Ronce remarquable	144
Rose de Nootka	146
Salal	148
Sasanque camélia	150
Symphorine	152
Viorne de Carles	154
Weigela fleuri	156
Zygadène vénéneux	158
Les essences de la mer	161
Algue bois de cerf	162
Algue de corail gracieuse	164
Anémone	166
Baleine	168
Bernache de gland	170
Bernard-l'hermite	172
Chiton	174
Corail	176
Dauphin à long bec	178
Diatomée	180
Dollar des sables	182
Éponge rugeuse de feston	184
Escargot lunaire	186

Étoile de mer	188
Hippocampe	190
Laitue de mer	192
Méduse	194
Moule	196
Oursin	198
Postelsia palmiforme	200
Tortue verte	202
Varech brun	204
Varech irisé	206
Zostère marine	208
Les essences de gemmes et de cristaux	211
Agate de feu	212
Aigue-marine	212
Ambre	213
Améthyste	213
Apophyllite	214
Aragonite	214
Azurite	215
Calcédoine bleue	215
Calcite	216
Célestine	216
Chrysocolle	217
Citrine	217
Corail	218
Cornaline	218
Crocoïte	219
Émeraude	219
Fluorite	220
Fuchsite	220
Galène	221
Grenat rouge	222
Grenat vert	222
Héliotrope	223
Hématite	223
Iolite	224
Jade	224
Jaspe	225
Kunzite	226
Lapis lazuli	226
Larimar	227
Lépidolite	227
Malachite	228
Muscovite	228
Obsidienne	229
Œil de tigre	229

Onyx	230
Opale	230
Péridot	231
Perle	231
Pierre de lune	232
Quartz (cristal de)	232
Quartz aventurine	233
Quartz fumé	234
Quartz rose	234
Rhodochrosite	235
Rhodonite	235
Rubellite	236
Rubis	236
Rutile	237
Saphir	237
Sélénite	238
Serpentine	238
Silice	239
Sugilite	239
Soufre	240
Topaze	240
Tourmaline	241
Tourmaline verte	241
Turquoise	242
Unakite	242
Wavellite	243
Les essences de la déesse	245
Répertoire des essences florales et de la mer en relation	
avec quelques troubles majeurs	249
Propriétés mentales, émotionnelles et spirituelles	249
Problèmes mentaux, émotionnels et spirituels	257
Maux physiques selon le système énergétique de la médecine chinoise ...	261
Divers – Troubles physiques et difficultés existentielles	263
Bibliographie	265
À propos de l'auteure	266

Dédicace

Ce livre est dédié au docteur John G. LaPlante, chiropraticien, médecin naturopathe et avant tout, guérisseur et frère spirituel. Merci pour votre amour, votre inspiration et vos soins, ces semences qui ont germé en moi.

Remerciements

Je tiens à remercier les esprits de la nature sur la côte ouest américaine de m'avoir accordé les dons qu'ils offrent au monde humain, et de m'avoir permis d'être le réceptacle et la gardienne de leurs énergies.

Je remercie particulièrement les esprits de la mer de nous avoir confié les premières essences fabriquées à partir des végétaux et des animaux qui vivent dans l'océan. Nous avons énormément à apprendre de ses abysses.

Toute ma gratitude pour mon amie, Fiona Macleod, pour avoir été la cofondatrice de *Pacific Essences*SM. Sans son enthousiasme et sa curiosité au départ, notre entreprise n'aurait jamais vu le jour.

Pour la révision et la correction finale, tous mes remerciements à Lou Mitchell.

Sur le plan personnel, je souhaiterais exprimer ma reconnaissance à ma famille, à mes parents et à mes trois frères. Ils m'ont accordé un amour et un soutien inconditionnels tout au long de ma vie, et je leur en suis profondément reconnaissante.

Je voudrais remercier Michael, mon mari, pour ses encouragements, son amour et sa contribution à tous les aspects de Pacific Essences, notamment la conception des essences de la mer.

Pour finir, j'aimerais exprimer ma plus sincère gratitude à maître Choa Kok Sui, car il a compris qui j'étais et m'a encouragée à le devenir plus encore.

Enfin, je souhaite remercier tous mes clients. C'est un véritable privilège de participer à votre parcours vers la guérison.

Introduction

Je connais personnellement Sabina Pettitt depuis près de dix ans et j'ai travaillé avec Pacific Essences depuis sa création, au début des années 1980.

Lors de notre première rencontre, j'ai été impressionné par l'aisance que Sabina parvient à établir avec les gens ; ils semblent touchés par son esprit fougueux, divertis par son humour vif et reconnaissants de sa grande générosité de cœur. Ces qualités transparaissent dans les pages de ce livre. J'ai également été émerveillé par l'indéfectible engagement dont Sabina fait preuve envers son travail sous toutes ses formes. Cet engagement est évident dans le fait qu'elle ait produit le répertoire de Pacific Essences au fil des ans – et ce, grâce à un échange équilibré, respectueux et délibéré avec les forces de la nature. Sabina comprend le potentiel de guérison entre les humains et la nature ; l'on perçoit sa dévotion opiniâtre aussi dans la recherche minutieuse qu'elle a menée pour développer ces essences et les présenter dans cet ouvrage.

Je suis d'avis qu'il ne suffit pas de fabriquer des essences répondant, il faut l'espérer, aux besoins de guérison des êtres vivants. Ces essences doivent aussi s'intégrer à un modèle et à un langage intelligible fournissant aux gens une méthode claire et pratique pour les incorporer à leur vie. Sabina y est parfaitement arrivée, car elle présente leurs propriétés thérapeutiques dans le contexte du système de médecine chinoise traditionnelle.

La finesse de cette approche, c'est qu'elle allie le pouvoir thérapeutique des fleurs et des gemmes de la terre, des plantes et des créatures de la mer, à un système bien organisé qui permet de rétablir l'équilibre sur tous les plans.

Je félicite Sabina pour cette nouvelle édition de *Médecine vibratoire, la guérison par les essences de la nature*. Je sais que cet ouvrage apportera une précieuse inspiration à tous ceux qui le liront.

Steve Johnson
Alaskan Flower Essence Project
C.P 1369, Homer, Alaska 99603

Les essences

Un don généreux des règnes animal, végétal et minéral

Qu'est-ce qu'une essence ?

Imaginez que chaque plante puisse s'exprimer en produisant un son. Chaque plante émettrait une note différente, et nous pourrions identifier les nénuphars par la note similaire qu'ils produiraient, qu'ils proviennent de Nouvelle-Zélande, de Chine ou du Canada. Et la tonalité d'un pied d'alouette serait tout à fait distincte de celle d'un nénuphar, tout comme le serait celle d'une rose. Naturellement, la plupart d'entre nous n'entendons pas le son des plantes et ne ressentons pas non plus leurs vibrations, mais nous reconnaissons leurs couleurs, leurs formes et leurs parfums. Le symplocarpe fétide et la rose n'ont pas le même effet sur notre odorat ! Même sur le plan visuel, le symplocarpe fétide a une apparence très masculine, tandis que la rose dégage une impression de féminité. Ce sont toutes ces qualités uniques, des différences physiques grossières jusqu'aux divergences énergétiques subtiles, qui forment une essence.

L'essence est la manifestation de l'Esprit dans chaque forme physique. Elle se révèle comme une vibration ou fréquence unique dans chaque être vivant. C'est le schéma énergétique distinguant la rose de Nootka de la grande marguerite, ou l'escargot lunaire de l'étoile de mer. C'est l'infini prenant corps dans le fini. Une essence c'est, par définition et par sa nature même, la valeur intrinsèque d'un être, son état inhérent.

Entre le « sans-forme » et la forme, il existe un écart où le spectre entier de la différenciation s'exprime en nuances subtiles. C'est dans cet espace que repose le schème qui sous-tend la manifestation physique. Tel le plan d'ADN qui détermine la réalité physique, il contient le code qui différencie tous les êtres vivants. C'est là où réside l'interface entre le monde tridimensionnel et l'Esprit.

Dans le royaume végétal, nos facultés sensorielles discernent les différences de forme, de dimension, de texture, de couleur et de parfum. Un scientifique est capable de distinguer les divers composants chimiques de la plante et de déterminer comment les extraire et les utiliser à des fins médicales, cosmétiques ou parfois même destructrices. Cette manifestation physique, ou forme, c'est la signature de la plante ; elle offre de précieux indices sur ses propriétés et son utilité.

À l'instar des êtres humains, chez qui il existe diverses strates d'expression et d'inhérence, chaque plante comporte des aspects plus profonds, au-delà de sa manifestation physique dans le monde. Cet aspect plus profond et invisible se nomme noumène ; il n'est perceptible qu'à l'aide de la faculté intuitive. En ouvrant notre cœur et notre esprit à la plante, nous franchissons le portail qu'offre sa signature pour passer en territoire inexploré. Voilà où réside l'essence de la plante.

Qu'est-ce que l'essence d'une fleur ? C'est l'empreinte énergétique de la force vitale d'une plante. L'eau, un solvant universel, sert de substance porteuse, et une quantité appropriée de brandy sert d'agent de conservation. Même si toutes les essences florales dégagent une odeur similaire et ont la même apparence, elles ont toutes une manière unique d'interagir avec le corps, le mental, les émotions et l'esprit humain.

Le schéma énergétique de la plante ou de la créature marine se transmet à l'eau par l'action du soleil. L'eau absorbe ainsi l'énergie de la substance spécifique et sert alors à rectifier les déséquilibres dans le champ énergétique humain.

Pour fabriquer une essence florale il faut pénétrer, littéralement, l'univers de l'Esprit, en « subtiliser » la vibration et la préserver pour un usage futur. Voilà pourquoi les essences sont souvent dites « remèdes vibratoires ».

L'un des aspects du travail avec les essences florales ne peut se définir que par l'analogie et la métaphore. Voilà qui confère parfois à ces remèdes un caractère intangible dans un monde où la cause et l'effet doivent être apparents, et où la technologie, nous permet de disséquer les choses jusqu'à leurs composants atomiques infimes. Les essences florales représentent toutefois un outil précieux en médecine complémentaire, car nous savons désormais que l'être humain est un réseau d'énergie vibratoire multiple et complexe, autant qu'un corps physique.

Mode d'action des essences

Le mode d'action des essences de fleurs s'explique simplement si nous nous considérons comme des êtres multidimensionnels dotés de trois corps énergétiques distincts, mais inextricablement emmêlés et imprégnés d'Esprit, ou de force vitale. Ces trois corps sont le corps émotionnel, le corps mental et, naturellement, le corps physique. Une dissonance dans l'un de ces trois corps engendre alors la possibilité de développer une maladie. Si ce déséquilibre est subit et grave, par exemple en cas de traumatisme ou de choc, ou s'il devient chronique et se prolonge

indéfiniment, comme dans le cas de dépression ou de désespoir, alors notre force vitale s'affaiblit.

Dans chaque personne, l'Esprit prend la forme d'une âme personnelle. Celle-ci possède un corps énergétique distinct qui étaye la forme physique à laquelle nous nous identifions. Même si cette explication ne correspond pas à la maladie telle qu'on la conçoit en médecine occidentale, l'Esprit peut aussi tomber malade. Cela se manifeste par des symptômes tels le désespoir, le sentiment de perte d'identité, le manque d'enthousiasme ou l'impression d'être perdu, isolé et seul.

L'essence a une action physique, mentale, émotionnelle ou spirituelle. Lorsqu'elle pénètre à l'intérieur du corps physique (normalement, on absorbe une goutte sous la langue), elle émet une fréquence harmonique pure. L'aspect dissonant sera attiré vers cette fréquence saine, tel un aimant, et se mettra à vibrer en harmonie avec elle. Le principe en cause est essentiellement le principe de résonance que nous avons pour la plupart appris dans nos cours de physique au secondaire. Dans le laboratoire de physique, on en faisait la démonstration en frappant un diapason à un bout de la pièce ; un second diapason à l'autre bout de la pièce se mettait à vibrer en harmonie avec le premier, sans avoir été touché.

Chacun de ces trois corps fonctionne à un degré optimal qui contribue au fonctionnement et à l'harmonie de l'ensemble de la personne. Le fonctionnement optimal de chaque corps varie d'un individu à l'autre, mais présente un spectre de fréquences vibratoires universel.

Dans son ouvrage, *Vibrational Medicine*, le Dr Richard Gerber évoque le clavier d'un piano, où chaque corps ou aspect de l'individu représente une octave. Le corps physique se situe dans l'octave sous le *do* central du clavier. L'octave partant du *do* central correspond au corps émotionnel. L'octave au dessus équivaut au corps mental et la suivante, à l'Esprit. L'Esprit imprègne également chaque note du piano par son immortalité, mais dans chaque incarnation. Il réside aussi dans une gamme spécifique de notes musicales. La santé et le bien-être pourraient donc correspondre à la gamme de *mi* chez une personne, alors que chez une autre, ils correspondraient à celle de *sol*.

Dans certains cas, les essences ont pour rôle d'introduire un schéma d'harmonie dans un système où sévit la discorde. Dans d'autres, les essences fourniront une fréquence manquante. Par exemple, lorsqu'une personne apprend, en raison d'une expérience douloureuse, à se fermer à ses sentiments, et que son corps émotionnel ne vibre plus à une fréquence spécifique, un remède qui vibre à un spectre de fréquences propres au corps émotionnel l'amènera doucement à une vibration plus saine.

Les essences modifient ce qui est déséquilibré ou pathologique au sein de l'humain multidimensionnel. Dans n'importe quelle forme de vie, il existe une intelligence innée qui tend naturellement vers l'ordre. Le corps émotionnel préfère la tranquillité aux extrêmes. Le corps mental préfère un équilibre facile entre la logique

et l'intuition. L'Esprit préfère se retrouver « à la maison » et n'y parvient que lorsque les trois autres corps se maintiennent en équilibre et en harmonie.

Les essences servent aussi à révéler ou à exposer la source ou le site de la discordance. Un problème particulier peut comporter plusieurs strates. Tous les corps énergétiques sont impliqués d'une certaine manière, car ils entretiennent des échanges. En identifiant et en traitant la cause originelle, on harmonisera l'être tout entier. On peut parfois y parvenir en une seule consultation, selon l'expertise du praticien et la volonté du client. Plus souvent néanmoins, le travail avec les essences consiste à percer les diverses strates d'une personne, notamment lorsqu'un problème dure depuis longtemps.

Utiliser les essences, c'est cheminer vers la découverte de soi et la guérison de son être. Elles fournissent un cadre où renouer avec tous les aspects de notre propre système énergétique, tout en nous accordant au système d'énergie plus vaste du « Grand Tout ».

Les essences et la thérapie par les essences font partie d'un domaine novateur de la médecine énergétique en Occident. Dans le traitement des maladies et de la santé, ce domaine regroupe des connaissances sur le mental, les émotions et l'Esprit, ainsi que sur le corps physique. La médecine énergétique n'est pas une innovation en soi ; elle s'inspire de traditions séculaires, telles que l'acupuncture et l'homéopathie. Or, le schisme newtonien entre le corps et le mental a fortement influencé la médecine occidentale. En conséquence, notre médecine s'est confinée au fonctionnement de l'organisme physique. Si nous nous concevons comme des schémas énergétiques complexes, alors nous serons en mesure d'élaborer un modèle véritablement holistique de la santé.

Les essences florales

Un survol historique

Les plantes sont indispensables à la vie sur terre. On les emploie depuis la nuit des temps, on s'en nourrit, on s'abrite grâce à elles. Elles participent fondamentalement à la survie de l'espèce humaine sur la planète, ne serait-ce que par leur capacité de convertir le dioxyde de carbone en oxygène que nous respirons.

Partout dans le monde, les fleurs contribuent aux fêtes et aux rituels culturels et religieux. Toutes les sociétés et les civilisations ont employé à des fins thérapeutiques les plantes sous une forme ou une autre. On les dispose dans la chambre des malades et les enterre avec les morts. On en extrait des teintures végétales ; ces teintures sont les précurseurs de la pharmacothérapie occidentale contemporaine. Lorsque les humains vivaient en rapport plus étroit avec la nature, on apprenait de l'environnement les dons de guérison. Au cours du XVI^e siècle, Paracelse recueillait la rosée matinale sur divers végétaux et prescrivait ces gouttes à ses patients comme remède. Mais ce n'est que depuis le XX^e siècle, une fraction relativement courte de l'histoire de l'humanité, que nous exploitons à des fins curatives les énergies de diverses plantes, sous forme d'infusions ou d'essences.

L'Occident découvrit la thérapie par les essences de fleurs dans les années 1920, grâce à Edward Bach, un médecin et homéopathe anglais. Lorsqu'il entama sa quête, il était persuadé de deux choses :

1. Le corps humain possède la capacité innée de se guérir ; il chercha donc ce qui stimulerait ce processus naturel.
2. La médecine devrait avant tout éviter de nuire ; ce principe fait naturellement partie du serment d'Hippocrate, serment que doivent prêter tous les médecins.

Depuis, les trente-huit remèdes des fleurs de Bach se sont répandus partout dans le monde, et sa méthode pour fabriquer des essences et recueillir des données de recherche a été adoptée par nombre de producteurs d'essences florales à l'échelle mondiale.

En 1983, un domaine lié aux essences florales a vu le jour. Six ou sept concepteurs, dont Pacific Essences, ont publié des ouvrages sur les propriétés et le potentiel des fleurs, outre les trente-huit essences découvertes par Bach à l'origine.

Les essences du Pacifique

Les essences florales du nord-ouest du Pacifique

J'ai découvert les essences florales grâce à mon travail de guérison auprès du docteur John LaPlante. Naturopathe et chiropraticien de formation, il était, à ma connaissance, l'un des guérisseurs les plus doués de sa génération. Docteur John, comme le surnommaient affectueusement ses patients, considérait toujours la personne dans son ensemble. Les remèdes qu'il prescrivait étaient constitués presque exclusivement de fleurs ; voilà l'une des raisons qui faisaient de lui un remarquable guérisseur.

En général, la guérison survenait grâce à l'échange entre lui-même et son patient. Parfois, les patients rentraient chez eux avec un remède floral pour stabiliser et intégrer la guérison. Les remèdes avaient tous la même apparence et le même goût, mais traitaient des symptômes très différents. Leur seul dénominateur commun c'était le fait qu'ils agissaient d'abord sur les états émotionnels ou sur les attitudes psychologiques.

Parmi les diverses approches thérapeutiques auxquelles j'ai été formée, j'ai constaté que le traitement par les essences est le premier à concevoir les êtres humains comme étant plus qu'un corps et un mental nécessitant des approches médicales différentes. Dans un monde tout noir ou tout blanc, les remèdes vibratoires offrent une gamme de traitements visant la personne dans son ensemble. Lorsque nous avons emménagé sur l'île de Vancouver, j'ai découvert tout un éventail de végétaux avec lesquels je me suis mise à expérimenter pour en faire des remèdes vibratoires. J'ignorais tout à fait que je jouais un rôle dans une entreprise universelle et je n'avais aucune intention de fonder une société internationale. Un souvenir d'enfance m'est toutefois revenu ; petite, je fabriquais des potions curatives pour mes poupées à l'aide de poudre de craie colorée et de pétales de fleurs. Mes jeux prenaient une allure magique et amusante.

Les premiers arbres que je remarquai sur la côte ouest de l'Amérique, furent les arbousiers. Ils n'ont leur pareil nulle part au monde. Leur écorce est semblable à une fine pelure d'orange rougeâtre qui pèle graduellement au cours d'un cycle de sept ans, dévoilant un tronc et des branches d'un vert jaunâtre. Les arbousiers sont

en perpétuel changement ; il émane d'eux une sagesse vénérable. Ce sont les témoins où s'inscrivent les annales des événements sur la côte ouest. En méditant à l'ombre d'un arbousier, je me suis souvent sentie transportée vers une autre époque où il n'y avait pas encore d'édifices en béton sur l'île, un état d'être où régnait une harmonie plus grande entre les êtres humains et la nature. Et en effet, l'une des vertus de l'essence d'arbousier, c'est la sagesse et il agit comme un tonique spirituel, permettant à l'esprit de retrouver sa Source.

Le printemps venu, avec l'arrivée des premières fleurs sauvages, j'ai acheté des ouvrages sur la flore et me suis mise à lire sur les divers usages, médicinaux ou alimentaires, qu'en faisaient les Amérindiens. Je me suis bientôt retrouvée avec une armoire remplie de petits flacons bruns accompagnés de notes sur ce que j'avais éprouvé en faisant connaissance avec la plante et en fabriquant son essence. En expérimentant avec des amis, des proches et des clients, il m'apparut clairement que ces remèdes étaient de précieux alliés à la guérison et que mon rôle était de les rendre accessibles.

En 1983, Fiona Macleod et moi-même avons fondé Pacific Essences ; avec le secours de collaborateurs visibles et invisibles, nous nous sommes lancées dans des recherches sur les énergies végétales qui nous attiraient. Une fois que l'information ayant trait à chaque essence florale était, à notre avis, cohérente, nous l'incluions dans une trousse que nous vendions au grand public. Le processus exigeait une documentation minutieuse et une certaine intrépidité. À l'époque, les essences florales n'étaient pas vraiment le traitement le plus populaire ni le plus crédible. Nous ignorions que d'autres se livraient exactement aux mêmes recherches sur les fleurs en Alaska, en Australie et en France. En 1985, nous avons élaboré des remèdes à partir de vingt-quatre fleurs sauvages et treize fleurs printanières ; j'étais d'avis que nous avions parachevé notre contribution au domaine de la médecine énergétique. J'ignorais alors qu'on allait me charger d'être l'intermédiaire pour les premiers remèdes vibratoires de la mer.

Les premières essences de la mer

Au cours de l'été 1985, l'une de mes amies était aux prises avec une récurrence d'une forme rare de cancer de la peau. Elle avait essayé presque tous les types de thérapies classiques et alternatives, dont la chirurgie au laser et la photochimiothérapie. On lui administrait des doses massives d'analgésiques ; elle était en proie à une grande frayeur et à une intense frustration. Nous avons commencé à travailler avec les essences florales. Même si, pendant un temps, elles semblèrent produire un effet bénéfique, aucune d'entre elles n'eut l'effet durable que nous escomptions.

Un matin, mon mari, Michael, et moi-même nous promenions sur une plage sablonneuse. Nous goûtions le plaisir simple du sable sous nos pieds, de la brise marine caressant notre peau et de la plénitude de l'océan. Nous nous sommes arrêtés

devant un dollar des sables et avons compris à l'unisson que c'était un remède destiné à notre amie. Ainsi débuta le travail sur les essences de la mer ; un domaine tout neuf de la médecine énergétique venait de voir le jour.

Nous n'avions jamais songé à développer une médecine vibratoire à partir de l'océan qui nous entoure, et j'ignorais parfaitement comment fabriquer une essence océanique. Obéissant à notre pressentiment, nous avons placé le dollar des sables dans un verre d'eau de mer et l'avons rapporté à la maison pour le poser sous la pyramide au soleil. Une fois dilué jusqu'au concentré de réserve, nous l'avons administré à Corrie.

Un changement immédiat se produisit dans la configuration de ses symptômes, et son besoin d'analgésiques diminua. Le changement le plus significatif fut sa volonté renouvelée de découvrir comment sa propre attitude contribuait à sa maladie et de se pencher sérieusement sur les « avantages » qu'elle tirait de ce mal rare et très douloureux. Elle découvrit que la singularité de sa maladie lui donnait le sentiment d'être très spéciale et unique. Secrètement aussi, elle appréciait l'agitation et le drame haut en couleur entourant ses maintes entrées d'urgence à l'hôpital en pleine nuit pour apaiser ses crises de douleur. C'étaient là des vérités difficiles à affronter, mais au moment où elle comprit qu'elle était presque totalement dépendante des drogues, elle eut le courage d'y faire face. Cela fait aujourd'hui onze ans que Corrie est parvenue à tourner la page sur sa maladie. Outre deux rechutes mineures, elle jouit d'une parfaite santé et comble ses besoins d'agitation en s'occupant de deux enfants débordants de santé.

Je n'affirme pas que le dollar des sables soit une panacée contre le cancer. Néanmoins, pour Corrie, ce traitement approprié, administré au moment opportun, marqua un tournant remarquable dans son processus de guérison. La vertu du dollar des sables, c'est de nous permettre de nous percevoir, ainsi que nos schémas, avec une clarté plus grande. Chaque être est unique, chaque maladie l'est aussi et chaque personne réagira différemment, présentera des symptômes particuliers et répondra différemment aux diverses approches. Un thérapeute ne devrait jamais demander à un patient qui souffre d'une maladie grave ce qu'il y gagne. Cela pourrait fort bien susciter un grand sentiment de culpabilité qui exacerbera ses symptômes. Certaines personnes n'ont jamais même songé qu'elles pouvaient être l'auteur de leur propre réalité ; il n'est donc pas très salutaire de leur asséner cette notion alors que le diagnostic que l'on vient de leur annoncer éveille en elles une frayeur terrible.

Dès le départ, il fut clair que les essences de la mer offraient un spectre entier de nouvelles fréquences au domaine de la médecine énergétique.

Ces essences ont la propriété très distincte de transformer la conscience. Elles servent lors de percées majeures, pour s'accorder aux rythmes fondamentaux de l'univers, pour traverser une période de changement et accéder à une perspective plus vaste. Nos expériences initiales nous portaient à croire qu'il valait mieux prendre les essences de la mer individuellement. À mesure que nos recherches progressaient,

nous avons néanmoins constaté que les mélanges avaient aussi des vertus curatives. Même les mixtures de fleurs du Pacifique et d'essences de la mer ou d'essences d'autres types se sont avérées efficaces. Cependant, les douze premières essences de la mer présentaient cette propriété particulière : *chacune correspondait précisément à l'un des douze méridiens de la médecine chinoise*. En tant qu'acupunctrice, je trouve que les essences sont plus efficaces lorsqu'on les utilise le plus simplement possible ; il faut avant tout tenter de découvrir la clef du facteur causatif sous-jacent avant de choisir un remède. Toutes les essences sont douées d'une précision et d'une puissance extraordinaires. Elles sont semblables à l'océan : tantôt paisible et serein, puis turbulent et déchaîné l'instant d'après. Elles agissent rapidement et produisent d'habitude des résultats frappants.

L'essence de moule, par exemple, sert à « se libérer du fardeau de la colère ». Au cours des vingt-quatre premières heures après l'administration de ce remède, le patient verra souvent la colère s'élever en lui. Il aura généralement le sentiment d'une délivrance marquante ou traversera une crise de guérison et, s'il continue de prendre les doses prescrites, il prendra conscience que, face à la colère, il a un choix. Voilà une transformation décisive, car la colère nous semble souvent incontournable. Combien de personnes sont délibérément en colère ? La moule semble dissoudre cette attitude d'impuissance lors d'éruptions de fureur.

Qu'est-ce donc qui distingue les essences de la mer des essences florales ? D'après mon expérience, leur différence réside d'abord dans le médium même d'où elles proviennent – l'eau, plus précisément, l'eau salée.

L'eau constitue 75 % de la planète Terre, et le corps humain en contient un pourcentage analogue. Elle est le vecteur, la substance porteuse que nous employons pour contenir les vibrations des remèdes de fleurs et de gemmes.

L'eau est l'un des cinq éléments de la médecine chinoise traditionnelle. Certains systèmes médicaux affirment qu'outre son caractère indispensable à l'existence humaine, elle symbolise des types de caractères et de personnalités. Par ailleurs, l'eau est un symbole clef dans le tarot et en astrologie.

Le système théorique de la médecine chinoise associe l'eau à la reproduction, à la croissance et à la maturation, incluant le développement de la moelle, du cerveau et de la quintessence (*jing*), qui constituent la base substantielle du mental. Voilà ce qui explique qu'elle est propre à susciter des transformations de la conscience.

Si nous sommes en symbiose avec notre conscience intérieure, nous sommes en mesure de façonner notre réalité plutôt que de nous plier aux chimères de quelqu'un d'autre. Nous sommes capables de poser « l'action juste », en accord avec notre sagesse et notre orientation internes. En médecine chinoise, le trait émotionnel associé à l'eau est la peur. Elle entrave l'expression de notre soi véritable. Avez-vous déjà remarqué que si vous agissez à partir d'une parfaite harmonie intérieure, aucun obstacle ne vient contrarier votre action ?

Sur le plan de l'Esprit, l'eau est liée au *qi*, cette force psychique qui nous permet de franchir les obstacles pour croître. Comme l'affirmait Lao Zi : « Sous le ciel, rien n'est plus souple et conciliant que l'eau. Pourtant, pour attaquer le solide et le robuste, il n'y a rien de mieux ; elle est sans égal. » D'un point de vue archétypal, l'eau symbolise l'inconscient. Les essences de la mer, de par leur nature même, dévoilent l'inconscient et affirment la conscience afin que celle-ci évolue vers son épanouissement unique. Ces essences sont dynamiques, elles agissent rapidement et nous aident à nous fondre dans notre force intérieure et notre sagesse.

Peut-être que les qualités *yin* de l'eau sont les seules susceptibles de transmuier le monolithisme de nos peurs, de nos mythes et de nos croyances obscures. Car, de par sa nature même, l'eau exige et nous met au défi de « lâcher prise » en nous tournant vers notre être. Et « lâcher prise » pour se couler dans la vie, n'est-ce pas là l'acte qui inaugure notre existence sous forme humaine, lorsque nous quittons le fluide amniotique rassurant du sein maternel et acceptons de vivre sur Terre ?

Après la mise en vente de la première trousse de douze essences de la mer, nous avons poursuivi nos recherches sur d'autres essences possibles. J'ai travaillé avec l'énergie de la baleine en fabriquant une essence à partir d'une dent de baleine provenant de Nouvelle-Zélande. Et je me suis harmonisée avec l'énergie de l'hippocampe, tentant de dénicher le meilleur endroit pour en tirer une essence.

Le don de l'hippocampe m'est venu des Philippines. Même si l'histoire de sa fabrication est véritablement épique, j'ignorais alors à quel point il était approprié de la fabriquer là-bas, jusqu'au jour où j'ai vu un documentaire sur l'extinction des hippocampes. Les Philippines sont le seul endroit où un sanctuaire leur a été aménagé et où l'on en fait la récolte consciemment.

La seconde série d'essences de la mer offre un spectre de fréquences complémentaires mais supérieures à celles de la première trousse. Elle contient davantage de créatures marines, de grands mammifères comme le dauphin à long bec, la baleine et la tortue de mer. Le fait de communiquer avec ces êtres merveilleux dans leur milieu naturel et de m'en rapprocher suffisamment pour en faire une essence fut une expérience véritablement sacrée. Grâce à nos recherches sur le potentiel de chacune de ces essences, il nous est apparu que ces remèdes nous sont accordés à l'heure actuelle parce qu'ils sont capables d'aider les humains à raffiner leurs systèmes nerveux et électrique en vue d'atteindre de nouvelles dimensions de l'être. En travaillant avec la diatomée pour reprogrammer la mémoire cellulaire ou avec l'hippocampe pour affermir la force vitale en nous et nourrir le système nerveux central, nous avons graduellement pris conscience du don généreux que représentent ces essences.

En effet, à force de travailler avec ces remèdes et de développer nos capacités, je suis certaine que les essences nous conduiront à une compréhension accrue de nous-mêmes ainsi qu'à une plus grande appréciation de ce qu'elles ont à offrir à l'humanité à notre époque.

Mon aventure avec les essences du Pacifique fut un éveil graduel ; elle a exigé une immense confiance. Au début des années 1970, quand j'ai pris mes premiers remèdes floraux avec le docteur John, il ne m'est jamais venu à l'esprit que j'en fabriquerais un jour, encore moins que j'allais découvrir des essences de la mer et que je passerais le plus clair de mon temps à enseigner aux gens leur potentiel en termes de médecine énergétique et d'autoguérison.

À l'aube du troisième millénaire, les démons du doute se sont apaisés en moi, et dans mon cœur, j'ai une confiance absolue dans la joie, la satisfaction et la conscience très vive que j'éprouve en travaillant avec ces énergies sacrées, issues des royaumes végétaux et océaniques. Il ne se passe pas un jour sans que je ne rende grâce pour l'œuvre qui m'est échue. Même si docteur John a quitté ce monde en 1986, je l'ai souvent entendu me guider avec douceur, au fil du voyage sacré qui se poursuit à ce jour.

Une nouvelle modalité thérapeutique

La médecine occidentale s'est attachée exclusivement au corps physique. Paradoxalement, c'est par l'examen de cadavres que nous avons recueilli nos connaissances au sujet du corps et de son fonctionnement ! Au cours des siècles derniers, des penseurs comme Freud, Jung et Reich ont admis le rôle de l'esprit. Pourtant, même si l'on reconnaît la maladie mentale, on la place dans une catégorie distincte de la médecine. On considère le corps et l'esprit comme étant essentiellement deux entités distinctes ; notre modèle médical reflète donc cette conviction fondamentale.

Notre système de santé foisonne de spécialistes – spécialistes du système nerveux, du cœur, du système respiratoire, des systèmes reproductif et urogénital, et naturellement, spécialistes de l'esprit et des émotions. Les systèmes se chevauchent parfois, mais l'on nous traite, pour l'essentiel, en fragments épars. Pour la forme, nous nous en référons à la symbiose corps/esprit, mais seulement dans la mesure où nous sommes incapables de déterminer la cause physique d'une maladie. Nous estimons alors qu'elle est psychosomatique, induite par le mental.

La médecine occidentale affirme cependant que l'organisme physique recèle une diversité de mécanismes autorégulateurs servant à le maintenir en vie et en santé. Ce principe, c'est l'homéostasie ; le premier dont on parle dans les manuels de physiologie. L'homéostasie est un système complexe de freins et de contrepoids qui préserve la vie, dont le mécanisme de lutte ou de fuite face au danger, la réaction inflammatoire face aux envahisseurs extérieurs, la désintoxication du sang par le foie, le transport de l'oxygène et des nutriments vers les cellules par le sang et le contrôle des taux hormonaux par la glande pituitaire, sans oublier l'équilibre complexe et délicat que maintient chaque cellule dans l'organisme humain. Ce ne sont que quelques-uns des processus physiologiques survenant au cours des vingt-quatre heures d'une journée, et aucun d'entre eux ne nécessite de contrôle délibéré ou d'intervention de notre part. Comme si nous sortions de l'usine équipés d'un pilote automatique dont le seul but est de nous garder en vie et en santé.

Nous tombons malades physiquement lorsqu'un stress vient perturber cet ordre naturel. La médecine occidentale a pour but de rétablir l'homéostasie, mais elle ne s'attache qu'à la sphère physique. Par ailleurs, avec l'incroyable quantité de spécialités médicales aujourd'hui, comment trois ou quatre spécialistes, parfois davantage, travaillant avec leurs perceptions et leurs compétences isolées, pourraient-ils rapiécer le patient détraqué et rétablir l'homéostasie ?

D'autres systèmes médicaux traitent la personne dans son entier. Les Chinois voient par exemple l'univers, et l'humanité au sein de cet univers, comme de l'énergie en mouvement. La source de tous les phénomènes, c'est le *qi* (prononcé *tchi*). Fondamentalement, le *qi* est l'énergie qui imprègne et pénètre toute substance. C'est le contexte entourant toute vie. Il faut se référer à l'invisible, ici, car notre système de pensée occidentale omet tout ce qui demeure invisible, intangible ou impossible à quantifier d'une manière ou d'une autre. Seuls quelques penseurs mystiques, tel Teilhard de Chardin, ont osé aborder le noumène. Notre philosophie médicale se caractérise par une explication de la cause et de l'effet formulée uniquement à partir de données soi-disant empiriques.

La conception chinoise de la santé se résume à un mot : équilibre. Même si elle est similaire à la notion occidentale d'homéostasie, cette idée de l'harmonie ou de l'équilibre englobe une vision beaucoup plus vaste de la réalité. En médecine occidentale, l'homéostasie n'agit qu'au sein des systèmes physiologiques humains, alors que la conception chinoise d'équilibre se réfère au corps, au mental, aux émotions et à l'Esprit en chaque individu ; elle évoque également l'équilibre en rapport avec les rythmes cycliques de la nature. J'aborderai la vision chinoise de la santé plus explicitement dans la section sur les méridiens et la médecine chinoise.

À l'aube du XXI^e siècle, une médecine nouvelle voit le jour en Occident, une médecine qui considérera et traitera la personne tout entière. Cette médecine reconnaîtra que chaque personne est un tout en évolution, en changement.

Comme nous l'avons mentionné, la médecine énergétique soutient qu'il existe au moins quatre aspects à traiter – le corps physique, auquel on s'identifie généralement, et les composantes émotionnelle, mentale et spirituelle sises dans le champ aurique. L'aura, ou champ aurique, est semblable à un cocon d'énergie vibrant dont s'entoure et s'imprègne la forme physique. Le corps physique est le champ le plus dense d'énergie en vibration ; c'est en outre le seul champ que nous sommes tous capables de percevoir. Voilà la forme à laquelle nous nous identifions et par laquelle nous nous reconnaissons les uns les autres.

Le véhicule physique est l'être physique grossier, l'aspect le plus manifeste et apparemment solide en chacun de nous. C'est le corps qui commence lors de l'union du spermatozoïde et de l'ovule et qui s'achève lorsque l'âme le quitte à la mort. Entre la naissance et la mort, c'est le « plus grand miracle du monde ». Il possède cette intelligence innée qui recherche sans cesse l'homéostasie, la tendance naturelle à maintenir l'harmonie et l'équilibre au sein de ses systèmes. Cette ten-

dance est un réflexe involontaire, elle se produit automatiquement sans qu'on ait à y réfléchir.

L'organisme physique conserve aussi de l'information provenant des véhicules émotionnel et mental. Le corps émotionnel est constitué de sentiments. Ceux-ci semblent nous accompagner depuis la naissance, ils nous habitent même probablement dans la matrice. À ce stade, ils sont similaires à des réactions sensorielles à notre environnement et aux gens qui nous entourent. Au cours de notre développement, nous apposons des étiquettes à ces réactions sensorielles. Même chez un tout petit bébé, la réaction sensorielle à une couche mouillée ou à la faim peut être considérée comme de la colère ou de la frustration. Il s'agit de sensations viscérales survenant en réaction à des stimuli externes qui nous procurent un plaisir ou nous contrarient. Nous apprenons que certaines réactions émotionnelles sont gratifiantes, alors que d'autres sont dévalorisantes. Ce processus se nomme « socialisation ». Il n'est pas forcément favorable à la santé affective. À vrai dire, de par sa nature même, il s'agit du « programme » de quelqu'un d'autre dictant les réactions appropriées et il conduit souvent à la suppression et à la dénégation de sentiments authentiques. La suppression et le déni sont invariablement malsains, et ils sont particulièrement nocifs s'ils émanent de critères imposés comme codes de conduite.

Les émotions proviennent aussi du corps physique et du mental. Par exemple, plusieurs systèmes médicaux associent la colère au foie. Bien qu'une colère excessive ruinerait tôt ou tard le foie, le fait d'abuser des fonctions physiologiques du foie, par exemple par la consommation excessive d'alcool ou de drogues, entraînera de la colère. Il s'agit d'une danse d'énergie entre les corps physique et émotionnel.

Les émotions sont également reliées au corps mental. Le fait d'entretenir des pensées belliqueuses et critiques au sujet d'une personne donne naissance à des sentiments analogues. De même, en entretenant des pensées heureuses, bienveillantes on emplit le corps émotionnel de bonheur et d'amour.

Plusieurs sont d'ailleurs d'avis que nous portons les empreintes émotionnelles de vies antérieures et que ces empreintes influent sur l'équilibre du corps émotionnel.

L'homéostasie dans le corps émotionnel n'est toutefois pas involontaire, elle exige une volition consciente. Et sans cette direction consciente, les émotions demeureront de simples réflexes et non des interventions délibérées. Chaque fois que j'étais sous l'empire d'un état d'âme quelconque, le docteur John me rappelait gentiment que je pouvais choisir ce que je ressentais. Il disait : « S'accrocher aux émotions, c'est comme laisser la queue remuer le chien. »

La personne qui abîme son foie par l'abus d'alcool a le choix de ne pas boire. La personne remplie de pensées critiques a le choix de penser autrement. Il est également possible de filtrer sciemment les souvenirs cellulaires. Si nous jetons une lumière consciente sur ces souvenirs, nous pouvons choisir d'incorporer ces schémas à notre vie actuelle ou encore, de nous en dissocier et de nous en défaire s'ils ne servent plus à rien. Une fois que nous sommes en mesure de les identifier, il est possible

de les réorganiser et d'adopter des réactions différentes qui vont dans le sens de notre chemin de vie unique.

Le corps mental est constitué de pensées et de croyances. C'est le contexte qui encadre les sentiments et les gestes. À l'instar du corps émotionnel, il est conditionné originellement par le processus de socialisation. On nous enseigne ce à quoi il faut accorder de la valeur, la manière de nous percevoir et les objectifs à nous fixer. Généralement, à un moment de la vie, il faudra « clarifier nos propres idées ». Nous découvrons alors qu'il est possible d'opter pour de nouvelles idées et que l'on peut se façonner un système de croyances mieux adapté à sa nature essentielle et individuelle. Jung nommait ce processus l'individuation ; à son sens, l'incarnation humaine a pour but de retrouver le soi individuel et de réaliser le dessein de son âme.

L'Esprit est le « sans-forme » qui sous-tend la forme. C'est la force vitale, le *qi*, le Dieu intérieur. C'est la partie qui en nous est universelle, la base même de l'être. C'est notre source, notre nature véritable. Paradoxalement, notre Esprit est également unique, car lorsqu'il émerge du sans-forme par la brèche du potentiel infini, il apporte avec lui l'histoire éternelle de chaque être et le schème personnel permettant une évolution ultérieure. Cet aspect de l'être humain, certains l'ont appelé l'âme, d'autres, le Soi. Peu importe le terme employé, l'Esprit est l'essence que voile l'illusion d'une réalité matérielle.

Nous savons qu'il existe, et malgré tout, nous ne pouvons le voir, le sentir ni le quantifier. Il imprègne les trois autres corps. C'est l'aspect en chacun de nous qui ne commence pas à la naissance et ne s'achève pas avec la mort. Impossible de l'anesthésier, d'en faire l'ablation ou de l'agresser par un moyen médical. C'est en nous-mêmes la partie la plus incomprise que la société occidentale a, pour l'essentiel, négligée, notamment dans les domaines de la santé et de l'éducation. Pour l'Occident du *xx^e* siècle, l'Esprit appartient d'abord au domaine religieux, domaine que l'on conçoit comme distinct du reste de l'être. Trop souvent, des structures artificielles ont tenté de nourrir l'Esprit de rituels creux et de pratiques fondées sur la culpabilité et la peur.

L'avènement de la médecine énergétique a cependant suscité un intérêt renouvelé pour le chamanisme et les méthodes de guérison des peuples autochtones, qui admettent tous l'existence de l'Esprit et entretiennent avec lui une communication directe pour produire la guérison.

Les Chinois conçoivent depuis toujours que l'Esprit réside dans le corps physique, surtout dans le méridien du cœur. Les troubles psychologiques ou nerveux sont tous apparemment liés au fait que l'Esprit ne soit pas « à la maison » ; c'est-à-dire dans le corps physique. Et l'Esprit n'est pas « à la maison » si l'un ou l'autre des trois autres vaisseaux est tendu, mal harmonisé, négligé, réprimé ou fermé. Il y a potentiellement maladie lorsque nous sommes « dés-intégrés », lorsque nous ne sommes plus « en état d'intégrité » dans notre être même. Une approche novatrice de la santé doit être axée sur la personne dans son entier. Elle doit reconnaître et favoriser les quatre aspects de l'être humain pour traiter la personne en entier.

L'organisme humain est en soi une projection des trois autres aspects. Le réceptacle physique est le dernier site où la maladie et la dysfonction se manifesteront. Avant l'apparition de symptômes physiques, on notera des perturbations de l'équilibre dans les champs énergétiques émotionnel ou mental. Quand ces perturbations auront atteint des proportions excessives, l'Esprit lui-même tombera malade.

Lors d'une incarnation en particulier, l'Esprit choisit le vaisseau physique et les défis affectifs ou mentaux à affronter. Lorsque l'Esprit se retrouve au beau milieu du quotidien, il oubliera peut-être son identité éternelle et se sentira dépassé par les événements, égaré ou nostalgique. C'est un mal propre à l'Esprit qui s'immiscera par les corps auriques jusque dans les autres corps. Sur le plan affectif, notre programmation sociale nous incitera à réprimer ou à nier certaines émotions, ou alors, nous rendra réactionnels. Ces deux états de fait peuvent conduire à la dissonance ou à la maladie.

Si nous donnons foi à la conscience collective sans jamais réfléchir par nous-mêmes, en accord avec notre être intérieur, alors nous créons des causes de maladie sur le plan mental.

Selon l'opinion populaire, la santé dépend d'une alimentation saine, de l'exercice et d'un environnement adéquat. Cette approche ne tient cependant pas compte des autres aspects de notre identité, soit les émotions, le mental et l'Esprit. En se défaisant de cette vision newtonienne d'un corps dissocié du mental, on prend conscience des nombreux cas où des troubles mentaux ou émotionnels ont engendré des maladies fatales. L'une de mes anecdotes préférées vient du docteur Bernie Siegel, oncologue, à propos de l'un de ces patients exceptionnels. Dans son livre *Love, Medicine and Miracles*, il relate l'histoire d'un jeune patient atteint de cancer. Le médecin réalise à la longue que le mal de son jeune patient provient de la haine qu'il porte à sa mère. Un jour, il lui demande s'il serait d'accord pour accorder son pardon à celle-ci. Le jeune malade rétorque : « Je préférerais mourir plutôt que lui pardonner. » Et, en effet, il mourut.

Dans un modèle nouveau de la santé, il faut prendre en compte l'être tout entier, se mettre soigneusement à l'écoute de la perturbation et être disposé à soigner la source énergétique de la maladie. Dans ce modèle, il faut aussi que nous nous prévalions de méthodes qui supprimeront les pensées et les schémas affectifs figés et qui inciteront un retour à l'homéostasie multidimensionnelle.

Voilà à quoi les essences florales et la médecine énergétique doivent leur efficacité. Elles sont capables de rétablir une fréquence harmonieuse dans les divers corps, parce que chaque essence est une fréquence harmonieuse pure émanant de la forme physique originelle.

En ce XXI^e siècle, la guérison doit au moins prendre en compte les quatre aspects de l'incarnation. Il ne suffit plus de se spécialiser dans le fonctionnement de l'organisme uniquement. Nous sommes des êtres multidimensionnels, et nos soins de santé doivent l'être également. Il s'agit de l'homéostasie de la personne dans son ensemble.

Dans ce nouveau modèle, la santé fleurit lorsque les quatre aspects fonctionnent ensemble harmonieusement pour produire un tissu vibrant de plénitude. Ainsi, les schémas de pensée répétitifs et les réactions émotionnelles signalent la maladie. L'homéostasie de la personne entière a pour particularité de n'être pas involontaire. Chaque composante est douée d'un savoir inné en ce qui a trait au mieux-être, mais seul l'organisme physique est capable de s'autocorriger.

L'homéostasie dans l'ensemble de la personne requiert une intervention délibérée, intervention qui prend la forme d'une décision. Choisir implique de prendre peu à peu conscience de l'interaction entre ces quatre aspects et d'effectuer des changements en conséquence. Si nous assumons cette responsabilité, nous constaterons alors des schémas répétitifs et fossilisés qui ne servent plus à notre santé ni à notre bien-être. Peut-être remarquerons-nous même que lorsqu'une colère terrible nous envahit et que, par la suite, nous éprouvons un ressentiment tenace, alors une douleur se fait sentir du côté droit, dans le bas de la cage thoracique. Peut-être découvrirons-nous que chaque fois que nous noircissons quelqu'un, nous attrapons un mal de gorge. Nous observerons peut-être que certaines couleurs, certains sons, voire certaines personnes, exercent un effet inspirant sur nous ou nous perturbent. Il est alors possible de décider de modifier notre réaction émotionnelle ou notre schéma de pensée. Nous pouvons même choisir d'éliminer les facteurs qui, dans notre vie, ne contribuent pas à notre bien-être. Si nous sommes disposés à vivre plus consciemment, alors les essences peuvent nous être d'un grand secours pour appliquer les changements qui s'imposent.

Les tracés énergétiques et leur signification

Dans les annales de l'histoire, les systèmes thérapeutiques les plus anciens concevaient l'être humain d'une manière tout à fait holistique ; ils tenaient compte du corps, du mental, des émotions et de l'Esprit. L'un de ces systèmes, la tradition ayurvédique, date de l'Inde du V^e siècle av. J.-C. La médecine traditionnelle chinoise pour sa part remonte au III^e siècle av. J.-C. Ces deux approches ont cartographié des tracés énergétiques sillonnant le corps humain et s'en servaient pour guérir.

Les sept chakras

Les trois corps énergétiques sont rattachés à l'Esprit par les chakras, entre autres. Les chakras sont des centres d'énergie que les extralucides décrivent comme étant des roues lumineuses tournoyant un peu à l'écart de la ligne médiane du corps. La tradition ayurvédique indienne a d'abord identifié les chakras ; selon cette tradition, travailler avec leur énergie sert à l'évolution spirituelle ainsi qu'à préserver la santé. On croit que la force vitale pénètre par le chakra coronal, au sommet de la tête, qu'elle se diffuse en un spectre complet de couleurs et qu'elle active les six autres cha-

kras ainsi que les organes qui leur correspondent. Les chakras répartissent la force vitale vers les corps mental, émotionnel et physique.

Les chakras servent également de conduits d'énergie au sein des trois corps. Ils forment la matrice permettant aux énergies subtiles à haute fréquence, provenant de la sphère spirituelle, de se traduire en matière solide. Un chakra devient dysfonctionnel si les régions des corps mental, émotionnel ou physique auxquels il se rattache sont entravées par des schémas énergétiques cristallisés. Le chakra est dès lors incapable de convertir efficacement la force vitale en vue des fonctions cellulaires. La solidification de l'énergie survient lorsque les schémas se figent parce qu'on les perpétue sur une longue période ou en raison de l'intensité de l'expérience qui aura suscité la tension.

Même si, depuis mon apprentissage auprès de maître Choa Kok Sui, je travaille avec onze chakras majeurs, l'approche classique veut qu'il y ait sept chakras majeurs dans le corps humain, situés stratégiquement près d'un plexus de nerfs ou d'une glande endocrine. Chaque chakra est un carrefour énergétique où le *prana*, *qi* ou force vitale universelle, est absorbé dans l'organisme physique. Chacun possède une composante mentale et émotionnelle, ainsi qu'un élément physique correspondant. Voici une description de quelques-unes des caractéristiques des sept chakras majeurs.

- Le premier, ou chakra racine, est situé à la base de l'épine dorsale, au coccyx. Il est surtout associé à l'instinct de survie et aux besoins fondamentaux – la sécurité, la nourriture, l'abri. C'est le centre énergétique qui prédomine à la naissance. Par la suite, le chakra racine sert à nous garder ancrés et reliés à la terre. Le chakra racine est relié aux glandes surrénales qui sécrètent l'adrénaline, l'hormone qui éveille le réflexe de lutte ou de fuite face au danger. Notre société post-industrielle présente très peu de menaces véritables, c'est donc le centre énergétique le plus affecté par le stress de la vie de tous les jours.
- Le second se nomme chakra sacré ; il est situé au plexus nerveux de la région du sacrum, au bas de la colonne vertébrale. Ce centre régit la sexualité et la créativité. Il génère en nous l'inspiration de créer, de procréer afin de perpétuer l'espèce, et de concevoir psychologiquement et de manière kinesthésique. Cette énergie sexuelle est douée d'une grande puissance, elle peut servir à plusieurs fins autres que la procréation. Les excellents vendeurs font appel à cette énergie, de même que les artistes, les écrivains et les danseurs. Le chakra sacré pose le défi d'utiliser son énergie avec sagesse et non pas en vue de manipuler.
- Le troisième chakra est situé au plexus solaire, c'est le siège de l'émotion. Il contient des schémas astraux d'existences antérieures et de périodes passées de la vie présente. C'est le centre énergétique à partir duquel se développent l'ego et notre identité personnelle. Les défis que pose le chakra du plexus solaire ont trait à la résolution du karma et à la transmutation des émotions. C'est là où nous transformons les réflexes émotionnels inconscients en réponses affectives

conscientes. Les émotions inconscientes laissent dans ce centre un résidu qui entraînera des blocages énergétiques.

- Quelques textes spirituels affirment que les trois premiers chakras sont associés à l'instinct de survie de l'homme tandis que les trois chakras du haut ont trait à son potentiel supérieur. Pour jouir d'une excellente santé notamment, il est indispensable que les sept chakras fonctionnent de manière optimale.
- Le quatrième centre, le chakra du cœur, sert d'interface entre les trois chakras inférieurs et les trois du haut. Situé au centre de la poitrine, le chakra du cœur est associé à la compassion et à l'amour. Les préoccupations connexes à la survie et à l'identité sont ici transmues en une compassion exempte de jugement envers soi-même et autrui. Lorsque l'on contemple le monde avec un cœur ouvert, il n'y a que l'amour qui compte. Souvent, cette qualité d'amour inconditionnel est présente chez les tout jeunes enfants qui rayonnent d'innocence, et chez les gens âgés capables de prendre la vie avec sérénité et compassion.
- Le cinquième chakra est celui de la gorge ; ses propriétés sont la communication et l'expression de soi. Il est étroitement lié au second chakra, le centre de la créativité et de la sexualité. Un chakra de la gorge équilibré puisera au pouvoir du chakra sacré pour s'associer aux autres avec amour et inventivité.
- Le troisième œil, situé au milieu du front, est le sixième chakra ; là résident les facultés de sensibilité subtile – la clairvoyance, la clairaudience, la prescience. C'est le chemin de la sagesse. Il est lié à la glande pinéale. Les déséquilibres de ce centre induiront la dépression et l'insatisfaction par rapport aux expériences de vie.
- Le septième chakra est situé au-dessus de la tête, on le nomme chakra coronal. Il constitue la voie vers le « Grand Tout ». Le potentiel vise ici à la conscience unifiée où s'estompe la séparation ou les frontières créées par l'ego. (*Voir tableau I*)

Ces centres d'énergie subtile jouent un rôle primordial dans la diffusion des essences dans le corps énergétique, là où le besoin se fait sentir. Lorsqu'un remède vibratoire pénètre sous la langue ou par la peau, les aspects physiques de l'essence passent dans la circulation sanguine. L'énergie de l'essence circule par les voies énergétiques subtiles du corps et sera attirée vers le chakra avec lequel elle résonne. Les chakras sont semblables à des boîtes de dérivation électrique ou à des commutateurs. L'essence se dirige vers diverses parties du corps subtil par la voie des méridiens que la médecine chinoise a cartographiés.

Les méridiens de la médecine chinoise traditionnelle

La médecine chinoise décrit quatorze tracés d'énergie majeurs – ou canaux – où circule le *qi*, ou force vitale, qui se diffuse dans toutes les régions du complexe corps/esprit. Le *qi* devient manifeste à partir du sans-forme et se propage par la ten-

sion dynamique engendrée par la polarité *yin/yang*. Aussi, chaque canal *yin* a son correspondant *yang*.

Les deux premiers canaux courent le long de la ligne médiane sur le devant et l'arrière du tronc. Il s'agit du vaisseau concepteur à l'avant et du vaisseau gouverneur à l'arrière. Ces deux canaux sont des réservoirs de *qi* alimentant les douze autres méridiens. Ils jouent également un rôle primordial, car ils relient les sept principaux chakras.

Les douze autres méridiens tirent leur nom de l'organe auquel ils sont associés ; ils travaillent à l'unisson en vue de préserver la santé et la vie. De toute évidence, les Chinois ont toujours considéré l'être humain sous un jour holistique. Les points d'acupuncture sur chaque méridien possèdent des propriétés très précisément définies donnant accès au corps, au mental, à l'émotion ou à l'Esprit. La maladie est attribuable à une insuffisance ou à un excès d'énergie dans l'un ou l'autre des méridiens ou dans l'un ou l'autre des quatre aspects énergétiques ; l'insuffisance ou l'excès perturbe à coup sûr l'harmonie de l'être tout entier. Sur une période de vingt-quatre heures, chaque méridien a une période d'apogée énergétique de deux heures et est associé à un des cinq éléments.

Il est plus simple de concevoir l'être humain selon la médecine chinoise en faisant appel à la théorie des cinq éléments. Ceux-ci englobent les douze méridiens ; ils s'engendrent et se tempèrent mutuellement.

Le feu est l'élément animant les méridiens du cœur, de l'intestin grêle, du péricarde et du triple réchauffeur. C'est le seul élément qui agit dans quatre méridiens. Les méridiens du cœur et du péricarde sont de nature *yin*, et ceux de l'intestin grêle et du triple réchauffeur sont *yang*. Les méridiens du cœur et de l'intestin grêle sont reliés aux organes du même nom. Le cœur est perçu comme le roi, le souverain suprême ; il est responsable de mettre de l'ordre dans la sphère entière du corps/esprit. L'intestin grêle est l'alchimiste. Il démêle le pur et l'impur dans l'organisme et nous aide à démêler nos pensées et nos sentiments.

Le péricarde est cette membrane qui enveloppe le cœur. Ainsi, le péricarde sert à protéger le cœur contre les agressions et les blessures sur le plan affectif, psychique ou spirituel.

Dans les textes chinois anciens, le triple réchauffeur est représenté par trois feux ; l'un dans le bas de l'abdomen, le second au plexus solaire et le troisième dans la poitrine. Il est intéressant de noter que ces trois feux correspondent respectivement aux second, troisième et quatrième chakras. Même si le triple réchauffeur ne correspond pas à un organe spécifique, il participe à l'élimination, la reproduction, la digestion, l'absorption, la circulation sanguine et la respiration. Les trois feux représentent l'énergie requise pour que s'effectuent ces fonctions vitales ; le méridien du triple réchauffeur agit comme un réseau qui les harmonise. Comme son nom l'implique, il sert à réguler la chaleur ou l'énergie corporelle.

Si l'élément feu se porte mal, alors apparaîtront des troubles du sang et de la circulation, des dysfonctions sexuelles, des fluctuations de la température corporelle et une accumulation de toxines dans l'organisme. L'élément feu diffuse de la lumière et de la chaleur. Il fournit l'impulsion pour communiquer et établir des rapports ; il nourrit l'aspiration au bonheur qui pousse à l'amour, voire à l'*agape*. C'est le siège de la compassion. En présence d'un élément feu sain, il y a vitalité et intensité. C'est la force qui anime les cinq éléments. Sans le feu, les autres éléments ne pourraient résider dans le corps physique. L'émotion liée au feu est la joie ; le rire en est le son. Si l'élément feu est équilibré, il y a une flambée de délices. Plus que tout autre élément, le feu donne naissance à l'enthousiasme, du grec *en theos*, en Dieu. C'est la voie de l'unification, de l'unité avec l'Esprit. L'élément feu protège le *shen*, l'esprit au sein du mental.

Si le feu est insuffisant et que l'on n'éprouve aucune passion pour la vie, la dépression s'ensuit et le *shen* n'a plus sa résidence dans le complexe corps/esprit. La personne aura l'air hagard et éprouvera peut-être des difficultés à s'endormir, à se concentrer ou à se souvenir.

Le feu engendre la terre. L'élément terre est lié au méridien *yin* de la rate et au méridien *yang* de l'estomac. La rate gère le transport et répartit le *qi*, le sang et les nutriments dans l'organisme. Elle est semblable à la mère qui nous nourrit physiquement et affectivement.

Le méridien de l'estomac se charge de la décomposition et de la maturation, il prépare la nourriture à la digestion. Il joue aussi un rôle dans l'assimilation des pensées et des sentiments.

Les gens dont l'élément terre est souffrant seront facilement en proie à l'obsession ; ils sont préoccupés par le domaine mental parce qu'ils ne sont pas ancrés dans le corps physique. Ils souffriront de problèmes digestifs ou de troubles de l'alimentation. L'élément terre est tel un terrain fertile pour l'être. C'est notre connexion avec le plan terrestre et avec le corps physique où réside notre Esprit. Lorsque nous sommes bien nourris physiquement et sur les plans émotif, mental et spirituel, nous sommes libres de vivre pleinement notre incarnation. Les émotions associées à l'élément terre sont la sympathie et l'empathie – après tout, nous sommes tous « des étrangers en pays inconnu » d'une manière ou d'une autre. Le son lié à la terre est le chant ; son âme le « moi », la quête de sustentation, de soutien et de compréhension de notre incarnation. De l'élément terre naît l'élément métal.

L'élément métal régit le méridien *yin* du poumon et le méridien *yang* du côlon. Ces deux méridiens gouvernent la pureté corporelle. Le méridien du poumon gouverne le souffle et se charge de l'ordre des cycles dans l'organisme, tels la respiration ou le poulx cranio-sacré. Le poumon capte le *qi* pur du ciel et le répartit dans le sang jusqu'aux cellules du corps.

Le méridien du côlon est le grand éliminateur. Il charrie les impuretés hors du corps, du mental et de l'Esprit, et nous laisse immaculés et reluisants.

Un élément métal en mauvaise santé produira des symptômes respiratoires comme l'asthme, la bronchite et la laryngite ou des troubles intestinaux comme la constipation et la diarrhée. Ces difficultés physiques présentent des défis émotifs ou mentaux apparentés ; par exemple, l'incapacité de se détacher du passé ou d'accepter et d'assimiler des expériences nouvelles et bénéfiques.

L'élément métal est froid, rigide et dur, mais c'est également le fondement des métaux précieux, des minéraux et des substances chimiques indispensables au fonctionnement physiologique sain. L'élément métal recherche la vérité spirituelle et la pureté.

Le son associé au métal est le son des pleurs ; l'émotion, le chagrin. L'âme du métal, c'est le *po* – notre âme animale et le domaine des désirs. Le *po* présente les mêmes difficultés que la huitième maison en astrologie – argent, sexualité, mort et pouvoir. L'élément métal donne naissance à l'eau.

L'élément eau régit les méridiens du rein et de la vessie. Le rein est *yin* et contrôle l'équilibre de l'eau dans l'organisme. C'est là où réside l'essence vitale et d'où s'écoule le flux d'énergie ancestrale. Il fournit le schème de l'incarnation physique – le sperme, l'ovule et ADN.

La vessie est *yang* et gouverne la conservation de l'eau. Elle préserve les fluides corporels et maintient des réserves adéquates d'eau et de fluides dans l'organisme. Si l'élément eau est mal portant, apparaîtront alors des problèmes de vitalité, des maux de dos, des troubles urogénitaux, des troubles du système nerveux comme la sclérose en plaques et la maladie de Parkinson, de l'infertilité, des caries dentaires et des maladies osseuses ; sur le plan psychologique se manifestera un manque de volonté.

L'élément eau est froid, profond, transparent et il est porteur. Il assainit et purifie ; il est également tenace. Aucune force de la nature n'est plus puissante que l'eau quand il s'agit d'éroder les matières solides comme la pierre. Le son associé, c'est le gémissement ; l'émotion, la peur. L'élément eau régit la volonté, notre volonté de vivre. Son âme est le *zhi*, le siège de notre volition. L'eau donne lieu au bois.

L'élément bois régit le méridien du foie et de la vésicule biliaire. Le méridien *yin* du foie est tel un général des armées qui excellerait en organisation stratégique. C'est un vecteur essentiel à la désintoxication du complexe corps/esprit ; il apporte clarté et ordre aux autres méridiens.

Le méridien de la vésicule biliaire est le partenaire *yang* de l'élément bois. Il est responsable de la prise de décisions et de jugements avisés dans le complexe corps/esprit. Si l'élément bois est malsain, il y aura des problèmes dans les muscles et les tendons, des troubles de la vue, de l'épilepsie et des difficultés menstruelles. On sera en proie à la colère et à l'indécision, et on aura tendance à se plaindre abondamment.

L'élément bois relie le ciel et la terre, comme un arbre bien enraciné dans le sol avec ses branches s'élevant vers le ciel. Les arbres sont forts, endurants et à la fois flexibles et souples. L'élément bois est la source de la créativité, il est associé à la nais-

sance et au renouveau. C'est l'activateur des schèmes d'ADN que l'on trouve dans l'élément eau. Le son du bois est le cri ; son émotion, la colère. L'âme du bois est le *bun*, la force d'expression créatrice. Les Chinois disent que le *bun* est la seule âme qui migre avec nous d'une vie à l'autre. C'est la force de la créativité optimale pour l'âme d'une incarnation à l'autre. (*Voir tableau II*)

Le survol qui précède ne dresse qu'une brève ébauche des principes de la médecine chinoise et donne quelques indications permettant de travailler avec les essences. Les exemples qui suivent permettront de cerner ces principes plus clairement.

Quelques études de cas illustrant ces interrelations

L'élément feu

Une femme de quarante-cinq ans est venue pour être traitée par acupuncture. Elle souffrait d'un stress excessif. Elle venait d'emménager dans notre ville et avait investi beaucoup d'argent et d'énergie pour s'y établir. La semaine précédant son rendez-vous, elle était allée retrouver son ex-partenaire et s'aperçut qu'il avait sombré dans une grave dépression qui l'empêchait même de travailler. Elle croyait que, pour éviter de se sentir coupable, elle devrait revenir et l'aider à traverser cette période difficile, même s'il lui faudrait renoncer à ses rêves et à ses projets. Ses joues étaient toutes rouges. Son débit était rapide, et elle se plaignait de raideur aux articulations et de tensions sur le plan émotif. J'ai pris ses pouls et constaté que celui du cœur était faible. J'ai inséré des aiguilles aux points situés sur les méridiens associés à l'élément bois pour dissiper la tension psychologique et la rigidité corporelle, mais le pouls du cœur restait insuffisant. J'ai alors mis une goutte d'essence de méduse sur le point d'acupuncture relié au cœur dans l'oreille. On aurait dit qu'une nuée de tension s'élevait de son plexus solaire. Son corps se détendit et le pouls de son cœur s'affermi.

L'élément terre

Une femme de trente-six ans vint me consulter pour obtenir des essences et un traitement d'acupuncture. Elle débutait une nouvelle relation et, bien qu'elle fut heureuse, elle trouvait éprouvants ses rapports avec les enfants de son partenaire. Elle s'était mise à trop manger (un vieux schéma de comportement) et prenait rapidement du poids. Elle se sentait négligée et délaissée en la présence des enfants. Nous avons traité le méridien de la rate par acupuncture et je lui ai administré de l'essence d'oursin. Par la suite, elle m'a confié que ses habitudes alimentaires étaient revenues à la normale ; elle avait également observé un début de guérison dans les aspects de sa vie où elle se sentait incomprise et mal acceptée.

L'élément métal

Une femme de cinquante-cinq ans est venue me consulter pour des séances d'acupuncture. Sa mère venait de mourir ; elle éprouvait un grand chagrin et de l'épuisement. Elle souffrait d'une toux persistante qui éveillait en elle la peur de vieillir et de mourir. Dans ses rêves surgissaient des souvenirs de son enfance et de ses rapports avec sa mère. Le haut de son dos (la région associée aux poumons) était très tendu et elle était très constipée. La plupart des points le long du méridien du poumon étaient douloureux.

J'ai immédiatement songé au crocus violet et à l'étoile de mer, deux remèdes qui traitent le chagrin. J'ai procédé à l'évaluation musculaire ; la patiente s'est immobilisée en testant l'étoile de mer. Un muscle qui se verrouille en position ou se raffermi indique que l'ordinateur biologique interne de la personne accueille positivement le remède. J'expliquerai plus à fond l'évaluation musculaire dans les pages sur le choix du remède. À mon sens, l'essence d'étoile de mer était le remède par excellence pour cette femme parce qu'elle ressentait une forte attirance pour l'océan, qu'elle trouvait très apaisant, consolateur. Une bonne part de sa souffrance physique et affective semblait reliée à son incapacité de se détacher de l'ancienne forme de rapports qu'elle avait entretenus avec sa mère. Elle cherchait une nouvelle manière d'être avec elle, même si cette dernière n'était plus de ce monde. Quelques jours après avoir absorbé l'essence d'étoile de mer, son processus d'élimination s'enclencha, et elle se mit à la rédaction d'un journal intime. Celui-ci devint un puissant vecteur de guérison de sa relation avec sa mère, car à mesure qu'elle le rédigeait, plusieurs souvenirs demeurés jusque-là inconscients refirent surface.

L'élément eau

Une femme de quarante-trois ans vint me voir pour obtenir des essences. Elle se plaignait de congestion dans les poumons, de douleurs à l'ovaire droit et d'œdème dans les jambes. Ses yeux étaient cernés de noir et sa voix n'était qu'un grognement monocorde. Je m'enquis de ce qu'elle faisait dans la vie, et elle se décrit comme étant « en transition » ; elle avait l'impression de ne pas savoir où elle allait. J'avais le sentiment qu'elle redoutait d'aller de l'avant. Elle avait aussi des antécédents de troubles osseux que l'on avait jadis diagnostiqués comme étant du cancer. Par ailleurs, après la naissance de son second enfant, elle avait souffert d'insuffisance rénale. Nous avons déterminé qu'une combinaison de camas bleu, de canne de sucrerie et de zyga-dène vénéneux lui conviendrait.

Chacune de ces essences agit sur le méridien du rein. La congestion pulmonaire et l'œdème dans les jambes disparurent dès le lendemain. Lorsque je la revis une semaine plus tard, les cernes sombres sous ses yeux avaient disparu et elle me confia qu'elle s'était mise à l'écriture canalisée ; elle croyait que c'était en effet l'étape suivante.

Tableau I

Chakra	Premier Racine	Second Sacré	Troisième Plexus solaire
Nom sanskrit	Muladhara	Svadhithana	Manipura
Site	Coccyx	Pelvis	Au-dessus du nombril
Couleur	Rouge	Orange	Jaune
Problèmes et préoccupations	Survie, sécurité, besoins physiques fondamentaux, fondement	Énergie sexuelle, expression de soi par la sexualité et la créativité	Développement de l'ego et de l'identité dans le monde, résolu- tion des difficultés et des questions kar- miques.
Associé aux méridiens	Vessie, côlon	Rate, rein	Foie, vésicule biliaire, intestin grêle, estomac
Glandes endocrines	Surrénales	Gonades	Pancréas, foie
Planètes	Terre, Saturne	Lune, Pluton	Mars, Soleil
Fonctions	Survie	Sexualité	Puissance et volonté

Quatrième Cœur	Cinquième Gorge	Sixième Troisième œil	Septième Coronal
Anahata	Visuddha	Ajna	Sahasrara
Centre de la poitrine	Fosse jugulaire	Centre du front	Sommet de la tête
Vert/rose	Bleu	Indigo	Violet
Amour, compassion, dévotion, acceptation, non-jugement	Expression de soi, communication, savoir	Acuité spirituelle, clairvoyance, prescience, intuition.	Éveil spirituel, conscience unifiée, union avec le divin.
Cœur, péricarde	Poumons, estomac	Vaisseau gouverneur, Vaisseau pénétrant, vaisseau conception. vaisseau de ceinture.	
Thymus	Thyroïde	Pinéale	Pituitaire
Vénus	Mercure	Jupiter, Neptune	Uranus
Amour, communauté	Communication	Intuition	Grâce

L'élément bois

Un homme de quarante et un ans vint me consulter en raison d'une douleur sous la cage thoracique qui s'aggravait la nuit, entre le sommeil et la veille. Il n'arrivait jamais à s'endormir avant une heure ou deux du matin (la période de fonctionnement optimal du méridien du foie). Le blanc de ses yeux était teinté de brun. Il se plaignait de sautes d'humeur, d'irritabilité et d'une confusion mentale qui le rendait très indécis. Ces symptômes avaient fait leur apparition alors qu'il travaillait dans une usine où l'on employait une colle extrêmement toxique. Il souffrait d'une fatigue persistante.

Nous avons choisi deux remèdes. Le premier était l'essence de moule, utilisée en bains pour apaiser la colère et l'irritabilité. Le second était une combinaison d'arborescent, de mouron des oiseaux et de chimaphile à ombelles qu'il devait absorber oralement. Après avoir commencé à employer ces essences, il rêva dès la première nuit qu'une lance lui transperçait le dos et le foie et qu'il en mourait. Il s'éveilla en hurlant. Il suait à profusion. Le lendemain, il se sentait tout à fait détendu et avait l'esprit plus clair. La douleur dans la région du foie avait également disparu.

Quelques autres cas

Une femme de trente-sept ans s'était blessée au bas du dos en soulevant un objet lourd dans une mauvaise posture. Après une semaine de physiothérapie et des résultats mitigés, elle entreprit une thérapie par le bain en alliant la canne de sucrerie pour l'alignement pelvien et la ronce remarquable pour l'alignement vertébral. Les spasmes musculaires se détendirent immédiatement et les traitements de physiothérapie furent grandement optimisés.

Un homme de quarante-trois ans se présenta souffrant d'asthme et d'hypoglycémie. Il avait fait la guerre au Vietnam et avait gardé de cette expérience une tension énorme. Il se plaignait d'étourdissements et de trous de mémoire s'il ne mangeait pas aux deux heures. Le remède qui nous vint à l'idée était une combinaison de bernache de gland et de zostère marine. Par la suite, nous avons découvert que la bernache de gland l'aidait à mettre de l'ordre dans ses sentiments au sujet de son expérience de la guerre et à s'ouvrir à son aspect féminin qu'il avait totalement réprimé à l'époque. La zostère marine servait à dissoudre la peur primitive liée à la survie pendant la guerre. L'asthme disparut pendant quelque temps, et l'hypoglycémie et ses symptômes corollaires ne sont pas réapparus.

Une jeune femme de dix-neuf ans se présenta à ma clinique souffrant de boulimie. Elle mangeait sans relâche et se forçait à vomir. Elle avait le sentiment de n'être ni aimée, ni désirée de ses parents. Elle tentait de compenser en mangeant, mais ce comportement n'engendrait que la haine envers elle-même. Elle se sentait complètement prisonnière de ce schéma autodestructeur. J'ai traité par acupuncture le méri-

dien de la rate et lui ai administré l'essence d'anémone qui est principalement associée au méridien du foie. Je percevais que l'élément terre en elle n'était pas assez solide pour soutenir l'élément bois, et que ses excès alimentaires représentaient aussi une tentative pour endiguer son expression créatrice. Je lui ai demandé de me faire quelques dessins en vue de son prochain rendez-vous. Dix jours plus tard, elle n'avait plus eu de crises de boulimie, et ses dessins étaient tout à fait extraordinaires. Ils donnaient l'impression d'avoir été inspirés par la vision de son troisième œil. L'essence d'anémone modifia radicalement ses comportements alimentaires et, à ce jour, elle ne s'est pas fait vomir à nouveau.

Une femme de cinquante ans qui semblait en santé éprouvait des difficultés à conduire le soir ; elle avait tendance à s'endormir au volant. C'était parfois si sérieux qu'elle devait se ranger sur le bord de la route pour faire une sieste d'une demi-heure. Je lui ai demandé si elle dormait bien la nuit. Elle répondit qu'elle ne se couchait jamais avant minuit ou une heure du matin et qu'elle se réveillait à six heures du matin. Elle n'avait aucune difficulté à s'endormir, mais se couchait tard pour terminer ce qu'elle avait à faire. Son besoin de « faire les choses » me semblait passablement compulsif ; c'est de ces « choses qu'elle faisait » qu'elle tirait son estime d'elle-même. J'ai tout de suite songé à l'essence de primevère, le remède par excellence pour l'estime de soi. Elle cessa de s'endormir au volant de sa voiture le soir même et n'a pas eu de rechute depuis.

Préparer et prescrire les remèdes

Comment fabriquer les essences

À mon sens, le processus de fabrication d'une essence se teinte de joie, de contentement et de mystère.

Tout d'abord, il faut découvrir la plante qui convient et cela m'a conduit en des lieux que je n'aurais probablement jamais visités. J'ai délibérément choisi des régions sauvages en pleine nature, hors des sentiers battus et loin des interférences énergétiques qu'émettent les voitures, les lignes à haute tension et les gens. Voilà qui assure la pureté de la vibration de la plante.

Je passe quelque temps à me mettre en harmonie avec l'énergie de la plante et j'observe la manière dont elle pousse et le lieu où elle s'épanouit. Je demande ensuite l'autorisation à l'esprit de la plante de cueillir quelques fleurs et je choisis soigneusement celles qui semblent contenir la force vitale la plus puissante. Chez Pacific Essences, nous employons généralement des fleurs entièrement écloses, des boutons et quelques feuilles afin de capter l'ensemble de la manifestation énergétique de la plante.

Une fois que les différentes parties à employer ont été délicatement recueillies et déposées dans un bol de cristal rempli d'eau, on les laisse au moins une heure au soleil à proximité de la plante, parfois plus longtemps. Quelquefois, nous rapportons le bol à la maison avec les plantes et l'eau pour le déposer sous la pyramide. Dans les deux cas, pendant que le soleil potentialise l'eau avec l'énergie de la plante, c'est un bon moment pour recevoir de l'information sur ses propriétés salutaires. Je note par exemple quelque chose à propos de sa forme, de sa couleur ou de sa texture, ce qui me donne d'autres indications quant à sa signature. C'est aussi le moment opportun pour accomplir un voyage dans l'univers végétal où j'invite l'esprit de la plante à me communiquer ses vertus.

Lorsque cette partie du processus est terminée, je remercie l'esprit de la plante et je recueille l'eau qui est désormais imprégnée de sa vibration ; je la mêle à une partie

Tableau II – Les méridiens en médecine chinoise traditionnelle

	FEU	TERRE
Méridien <i>yin</i>	Cœur, péricarde	Rate
Méridien <i>yang</i>	Intestin grêle, triple réchauffeur	Estomac
Saison	Été	Été indien
Climat	Chaud	Humide
Goût	Amer	Sucré
Organe sensoriel	Langue	Bouche
Émotion	Joie	Sympathie, inquiétude
Expression sonore	Rire	Chant
Tissu	Vaisseau sanguin	Chair, tissu adipeux
Fluide corporel	Sueur	Salive
Attitude lors de changement ou d'excitation	Chagrin, tristesse	Éructation
Faculté (qualité intrinsèque)	Inspiration	Intellect
Mouvement du <i>qi</i>	Méditation, réflexion profonde	Étreindre, enlacer
Fonction optimale	Cœur 11 h à 13 h ; Péricarde 19 h à 21 h I.G. 13 h à 15 h ; T.R. 21 h à 23 h	Rate 9 h à 11 h ; Estomac 7 h à 9 h
Odeur	Roussi	Parfumé
Rêves	Feux, déserts	Nourriture, léthargie, musique
Direction	Sud	Centre
Couleur	Rouge	Jaune
Terme chinois	<i>Huo</i>	<i>Tu</i>

MÉTAL	EAU	BOIS
Poumon	Rein	Foie
Côlon	Vessie	Vésicule biliaire
Automne	Hiver	Printemps
Sec	Froid	Vent
Âcre	Salé	Acidulé
Nez	Oreilles	Yeux
Chagrin	Peur	Colère
Pleurs	Gémissements	Cris
Peau, poils	Os, dents	Ligaments, muscles
Mucus	Urine	Larmes
Toux	Tremblements	Contrôle spirituel
Vitalité du <i>qi</i>	Volonté	Spirituel
Baillement	Précipitation	Vacillation
Poumons 3 h à 5 h	Rein 17 h à 19 h	Foie 1 h à 3 h
Pourri	Putride	Rance
Voler, tristesse, objets blancs	Eau	Enracinement, immobilité
Ouest	Nord	Est
Blanc	Noir, bleu	Vert
<i>Jin</i>	<i>Shui</i>	<i>Mu</i>

égale d'alcool. J'obtiens ainsi la teinture mère. Les fleurs et tout résidu d'eau des fleurs sont ensuite déposés sous un arbre du jardin comme offrande à la Terre.

Pour fabriquer du concentré de réserve, nous prenons sept gouttes de la teinture mère et les ajoutons à une dilution de 40 % d'alcool et de 60 % d'eau.

Pour fabriquer des flacons doseurs, en règle générale, il faut ajouter deux gouttes de concentré à une dilution de 25 % d'alcool et de 75 % d'eau. Néanmoins, il s'est avéré très efficace de prendre en compte la signature de la plante lors de la fabrication de flacons doseurs. Pour les camas bleus par exemple, nous ajouterons six gouttes de concentré dans le flacon doseur et pour la pervenche, cinq gouttes de concentré seront ajoutées à la formule.

Chez Pacific Essences, nous employons systématiquement de l'eau de source pure à chaque étape du processus, sauf pour les essences de la mer. L'eau de source est vivante et pure. Elle contient les énergies du ciel et de la terre, et est sous l'influence du soleil et de la lune. Elle glisse sur les pierres et recèle des minéraux naturels à la terre et à l'organisme humain. Indispensable, elle déborde de vie.

À mon sens, il est évident que la qualité de l'eau est un facteur primordial dans l'obtention d'essences douées de la vibration la plus élevée. L'eau est porteuse de l'empreinte éthérique. Nous n'employons pas d'eau distillée parce que sa fréquence n'est pas suffisamment élevée.

Des praticiens ont signalé que l'eau bouillie constitue aussi une excellente solution pour les flacons doseurs lorsque l'eau de source pure n'est pas disponible.

Pour notre part, nous employons de l'eau bouillie si le client souffre d'intolérance à l'alcool. Dans ce cas, nous ajoutons deux gouttes de concentré à un flacon doseur d'une once rempli d'eau bouillie. Nous suggérons de réfrigérer le flacon pour l'empêcher de croupir.

Certains praticiens fabriquent aussi des flacons doseurs avec du vinaigre de cidre ou avec de la glycérine végétale plutôt que du brandy pour ceux qui souffrent d'intolérance à l'alcool. Le brandy joue un rôle important dans le processus, puisque les premières essences de fleurs furent fabriquées ainsi par le Dr Edward Bach. On l'emploie comme agent de préservation pour l'eau qui autrement pourrait se corrompre. Par ailleurs, les essences fabriquées avec du brandy ont une durée de conservation indéfinie, à condition de les conserver correctement. Pour les essences de la mer, nous utilisons de l'eau de mer aux premiers stades du processus, au moment de les potentialiser avec l'énergie solaire. Au moment de la dilution pour le concentré et le flacon doseur, nous recourons à de l'eau de source.

Lors de la fabrication des essences de la mer, il faut également prendre soin *de ne nuire à rien dans le processus*. La première question que l'on m'adresse au sujet des essences de la mer, c'est : « Comment êtes-vous parvenue à fabriquer l'essence de baleine ou l'essence de dauphin ? Vous avez pris un bol de quelles dimensions ? » À vrai dire, les essences de la mer sont fabriquées sur les lieux où vivent les créatures marines. Impossible de décrire la sensation de nager avec un banc de dauphins à long

bec, un contenant attaché au poignet pour tenter de recueillir l'eau où ils évoluent. C'est un peu comme être emportée sur un doux nuage d'énergie.

Choisir le remède

La première fois qu'une personne se présente à une consultation pour des essences florales, je passe un bon moment à lui poser des questions pour tenter de découvrir tout ce que je peux sur sa personnalité, les motifs qui l'ont poussée à venir me consulter et les raisons qui font qu'elle est attirée par la médecine énergétique comme thérapie. Il est à mon sens capital de tenir des dossiers à jour pour suivre les progrès de chaque patient. Un dossier précis et complet permet aussi au patient de mesurer les transformations survenues. J'ai découvert qu'il est souvent difficile de voir ces changements en nous-mêmes lorsque nous sommes en plein cœur du traitement, notamment si l'état de notre schéma est chronique ou figé. Un dossier bien tenu permet au patient et au praticien de constater la diminution des symptômes et d'adopter d'autres points de vue sur le problème.

Les questions qui suivent sont conçues pour fournir de l'information précieuse au moment de recourir à la médecine chinoise comme cadre pour choisir le remède.

Ces questions ne sont pas censées servir de questionnaire à remplir par le client. Il est important de s'asseoir et d'écouter attentivement ce qui se passe chez la personne. De même, il est indispensable de l'observer dès le moment où elle entre dans la pièce.

À quoi ressemble cette personne ? De quelle couleur sont ses vêtements ? Si elle est vêtue tout de noir et qu'elle affirme par ailleurs que sa couleur préférée est le rose, il faudra noter ces deux informations et souligner la divergence. De quelle manière vous salue-t-elle ? Vous semble-t-elle timide et mal à l'aise, ou ouverte et grégaire ? Vous regarde-t-elle droit dans les yeux sans sourciller ? Comment est son ton de voix ? Quelle force a sa poignée de main ?

Notez les points du corps physique où il semble y avoir des tensions ou comme une carapace. Les épaules voûtées cherchent à protéger le cœur. Un bassin courbé vers l'arrière pourrait indiquer un déséquilibre du second chakra et des difficultés sur le plan sexuel. Écoutez la qualité de sa voix. Est-elle plaignarde, tonitruante ? Le débit de parole est-il lent ou rapide ? La voix est-elle forte ou douce ? Remarquez les divergences entre le langage verbal et le langage corporel. Voilà des indications précieuses qui reflètent le système énergétique humain que vous aurez sous les yeux et qui permettent de choisir le remède optimal.

J'ose espérer que cela ne vous semble pas trop froidement objectif. À mon avis, la première entrevue offre l'occasion de m'allier à la personne que j'ai devant moi. Je crois également que la guérison débute dès le premier contact entre le praticien et son client.

Il est indispensable que le client sente qu'on l'écoute et qu'on le comprend. Bon nombre de personnes en viennent aux thérapies alternatives après avoir eu le net sentiment de n'être pas entendues ou de n'avoir pas reçu le bon diagnostic dans le cadre de la médecine traditionnelle. Elles recherchent un endroit sûr et un compagnon de voyage avec qui entreprendre le parcours vers la guérison.

Tableau III Questionnaire d'évaluation du client

Adresse

Âge, date de naissance (le lieu et la date pour les données astrologiques)

Quels motifs vous amènent à me consulter ? (Recueillez tous les symptômes en détail et notez s'ils sont surtout de nature physique, mentale, émotionnelle ou spirituelle.)

À quels moments ces symptômes sont-ils apparus ?

Dressez brièvement les antécédents médicaux du patient et prenez note des actes chirurgicaux, des accidents, etc.

Avec qui vivez-vous ? (Cette question fournira souvent des indices sur les tensions dans les rapports que le patient entretient avec les autres.)

Quel genre de travail faites-vous ? (Observez particulièrement le ton de la voix et le degré d'animation du client lorsqu'il décrit son travail – semble-t-il travailler uniquement pour gagner sa vie ? Protège-t-il son bonheur ? Donne-t-il l'impression d'être un bourreau de travail ?)

Que faites-vous pour vous détendre ? (La personne se livre-t-elle au jeu ? Qu'est-ce qui l'amuse ? Ses activités sont-elles d'abord sociales ou préfère-t-elle la solitude ?)

Quelle est votre couleur préférée ?

Éprouvez-vous une envie malade pour un aliment en particulier ?

À quel moment de la journée votre énergie culmine-t-elle ? À quel moment est-elle à son plus bas niveau ?

Avez-vous subi de sérieux traumatismes ou stress émotionnels au cours de votre vie ? Au cours de l'année actuelle ? Au cours des cinq dernières années ? (Le décès d'un proche, un divorce, des problèmes financiers, une maladie chronique, un nouveau travail, par exemple.)

Comment réagissez-vous au stress ?

Si vous deviez mourir dans six mois, que feriez-vous de ces six mois ? (Cette question présente des possibilités intéressantes. Observez la réaction immédiate du client – l'expression de son visage, la modification du rythme respiratoire, etc. Puis écoutez attentivement sa réponse verbale. Celle-ci pourrait bien se démarquer radicalement de la description qu'il aura donnée de lui-même et de sa vie actuelle. Vous pouvez aussi tirer quelques indications sur la manière dont il se perçoit vraiment – ce qu'il croit être.)

- Donnez-moi trois mots positifs qui vous décrivent ?*
- Donnez-moi trois mots négatifs qui vous décrivent ?*

En tant que thérapeute, le mystère qui se déploie sous mes yeux me touche beaucoup. Je me sens honorée de la confiance que l'on me porte, à moi et aux essences. J'espère sincèrement pouvoir rendre au client ce même hommage et cette même confiance.

Pour choisir l'essence ou la combinaison d'essences qui convient le mieux, de même que pour la fabrication du remède, il faut absolument se mettre à l'écoute. Un client se présente parfois avec une idée spécifique sur l'essence qu'il souhaite utiliser, parce qu'il a déjà des connaissances sur le sujet et qu'il a l'impression de savoir ce dont il a besoin. Dans de tels cas, je suis toujours ouverte à la sagesse intérieure de ce patient. Parallèlement, si je crois que je peux l'aider à identifier une cause sous-jacente, je lui suggère de faire un test pour évaluer d'autres remèdes.

Les symptômes correspondent parfois à une essence spécifique. L'essence mariant la canne de sucrerie et la ronce remarquable sera salutaire à quelqu'un souffrant par exemple de douleurs dans la région lombaire, puisque l'une et l'autre se sont avérées particulièrement efficaces pour les troubles physiques. Cette combinaison est efficace lorsque prise oralement et utilisée en bain. (Pour cette forme de traitement, il s'agit de mettre dix gouttes du concentré dans une baignoire remplie d'eau et d'y relaxer.) Si toutefois la névralgie lombaire est principalement causée par la crainte de manquer de quelque chose, le remède le mieux indiqué sera la primevère, qui agit davantage sur les problèmes liés à l'estime de soi et à la valeur personnelle. En choisissant le remède, le but premier est de traiter la cause originelle, et non seulement de soulager les symptômes.

L'une de mes clientes sélectionne toujours ses remèdes à la maison grâce à son propre processus d'écoute ; je me contente par la suite de fabriquer ses flacons doseurs. Elle s'est déjà sentie guidée vers un mélange de dix-sept essences. Même si c'est plutôt inaccoutumé, la kinésiologie a confirmé sa sagesse intérieure. Il est intéressant de noter que cette patiente a dix-sept personnalités distinctes ; je me suis souvent demandé si dans cette combinaison d'un tel nombre d'essences, il en existait une pour chaque personnalité.

Même si, pour ma part, j'évite de produire une synthèse comportant autant de variables, je crois que, dans le cadre d'une nouvelle approche de la santé, il est important d'encourager les clients à assumer la responsabilité de leur bien-être. Mon travail consiste ainsi à les soutenir au cours de ce processus.

Lorsque je choisis une essence, j'ai tendance à administrer des remèdes isolés afin que le patient puisse les éprouver un à la fois. S'il me semble qu'un mélange conviendrait mieux, je combine alors quatre ou cinq essences au maximum. Les essences de la mer notamment agissent mieux individuellement. C'est peut-être, en partie dû à leur action directe, qui fait émerger les problèmes subconscients à la lumière consciente. C'est peut-être aussi parce que la première trousse de douze essences comporte une essence qui résonne avec chacun des douze méridiens de la médecine chinoise. Lors d'une consultation, je noterai peut-être une expression

faciale, quelques mots ou un thème récurrent correspondant à l'action d'une essence spécifique. En ce cas, je demande à la personne de tenir ces remèdes tandis que je fais appel à la kinésiologie appliquée – les tests musculaires – pour en confirmer l'affinité. La kinésiologie permet à la personne de constater directement les effets potentiels du remède.

La kinésiologie, ou l'évaluation musculaire, est une méthode clinique permettant d'accéder à de l'information au sein du bio-ordinateur humain. Son principe de base veut que le corps sache quelles substances, sentiments, pensées et conditions environnementales seront favorables à sa santé et à sa perpétuation. Il s'agit d'une réaction inconsciente obtenue en mesurant la force de divers muscles dans le corps.

Dans sa forme la plus simple, on procède à cette évaluation en demandant à la personne de tenir à la main une essence en particulier pendant que l'on vérifie sa capacité à réunir le pouce et l'index de l'autre main. Si l'essence lui convient, on sera alors virtuellement incapable de disjoindre son pouce de son index. C'est ce que l'on nomme un verrouillage musculaire. D'habitude, je demande à la personne de songer à son problème pendant l'évaluation musculaire, parce que cela fournit un point focal pour le test. En règle générale, le fait d'évoquer le problème débilite automatiquement le muscle, et l'apport du remède approprié au circuit énergétique le raffermi. J'ajoute parfois un autre remède qui n'a pas été indiqué et je demande à la personne de le tenir avec ceux qui ont déjà obtenu une réaction positive. Si l'essence ne lui est pas utile, alors le muscle faiblira. En retirant le remède inadéquat, le muscle se verrouillera de nouveau. Cette expérience est importante pour les clients, notamment, s'ils ne connaissent pas la thérapie par les essences. Sur le plan conscient, ce test offre une confirmation et sur le plan inconscient, il fonde l'efficacité du remède.

Pour l'évaluation kinésiologique, on peut également se servir du muscle associé à un méridien spécifique. Cette modalité, que l'on appelle « la santé par le toucher » (*touch for health*), révèle dans quel système énergétique se trouve le problème.

En évaluant les muscles de l'anatomie physique, nous sommes en mesure de déterminer où le problème se répercute dans le système énergétique en notant quel muscle ou complexe de méridiens s'est affaibli par le problème. Il faut d'abord vérifier tous les muscles pertinents pour déterminer lesquels sont affaiblis par le problème, et ensuite évaluer les muscles faibles encore une fois tandis que le client tient l'essence indiquée. (*Voir tableau IV*)

Si vous êtes formé en santé par le toucher, c'est là une excellente méthode donnant accès directement à la sagesse intérieure du corps et d'esprit. On peut s'en servir pour établir un diagnostic ou confirmer un plan de traitement. Pour déterminer le remède qu'il faut, j'emploie aussi le pendule. La méthode est surtout indiquée lorsque le client ne semble pas savoir ce qui ne va pas. Je pose une main sur la personne et de l'autre, je tiens le pendule au-dessus d'un coffret d'essences ; s'il tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, je demande au patient de placer sa main, la paume vers le ciel, entre le pendule et les essences. Si le pendule continue d'osciller

Tableau IV – Kinésiologie appliquée

Méridien	Muscle
Central	supra-épineux
Gouverneur	grand rond
Estomac	grand pectoral
Rate	grand dorsal
Cœur	sous-scapulaire
Intestin grêle	quadriceps
Vessie	péronier
Rein	psaos
Circulation - sexe	moyen fessier
Triple réchauffeur	petit rond
Vésicule biliaire	deltoïde antérieur
Foie	grand pectoral sternal
Poumons	serratus antérieur
Côlon	fascia lata

dans la même direction, voire qu'il s'accélère et décrit des cercles croissants, alors nous supposons que l'une des essences du coffret est appropriée. Si néanmoins le pendule se met à tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, nous choisissons alors un autre coffret d'essences et recommençons le procédé. Une fois identifiées les différentes trouses contenant une essence possible, nous évaluons chaque essence une par une ; le client touche le flacon et se sert du pendule pour l'évaluer. Une fois que tous les remèdes auront été précisés grâce au pendule, nous nous servons de l'évaluation musculaire par verrouillage des doigts pour confirmer la combinaison. Une fois la sélection confirmée, je lis avec le client les corrélations d'essences pour vérifier si elles correspondent bien. L'expérience témoigne généralement d'authentiques intuitions ; la description de l'essence choisie vient jeter davantage de lumière sur le problème sous-jacent.

Pour déterminer le remède à employer, il est indispensable que le praticien ait recours à une méthode avec laquelle il se sent à l'aise et qu'il exerce avec une grande compétence. J'ai expérimenté avec bon nombre de techniques simultanément. Par exemple, une personne a fait le test avec le pendule ; le client se servait de son propre détecteur, en passant sa main au-dessus des flacons, à quelques centimètres

de distance et en observant les modifications des champs énergétiques, tandis que j'associais les symptômes. Nous sommes parvenus exactement aux mêmes essences.

Pour déterminer une essence, la médecine ayurvédique, la tradition chinoise, la kinésiologie, la radiesthésie et la lecture des champs d'énergie serviront toutes avantageusement. On peut également recourir à l'astrologie, au tarot ou au *yi king*. Ce sont tous des cadres de référence qui permettent de se mettre à l'écoute du client et de découvrir les clefs pour résoudre le problème. Peu importe le cadre de référence, je suis d'avis que, pour n'importe quelle maladie, il est de toute première importance de discerner ce qui n'apparaît pas *a priori* dans les schémas d'énergie du patient. Le processus de sélection d'un remède ne consiste pas à étiqueter le client et ses symptômes d'après une catégorie précise. Autrement dit, observez et tendez l'oreille pour découvrir le phénomène que constitue la personne devant vous plutôt que de tenter d'associer ses symptômes avec l'une ou l'autre des maladies ou transits astrologiques identifiés.

Mon expérience confirme le fait qu'il n'y a pas de remède inapproprié. Toutefois, pour tout problème donné, certains seront plus efficaces, d'autres le seront moins. Le remède le plus efficace sera carrément attiré par la zone dissonante et guidera subtilement la personne tout entière vers l'équilibre. Si la sphère corps/esprit n'a pas besoin d'une essence en particulier, celle-ci ne sera pas assimilée par le système énergétique. C'est la faculté adaptative de l'essence. Un peu comme si l'on frappait un diapason dans une pièce où il n'y a pas d'autre diapason – rien ne vibrerait en concordance avec la première vibration. Ce dont le corps/esprit n'a pas besoin, il ne s'en sert pas.

Dans son livre, *The Pattern of Health*, Aubrey Westlake décrit un appareil « radionique » sur lequel ont été posés tous les remèdes de Bach à côté d'une tache de sang provenant d'un patient. Ce dernier, qui n'était pas présent lors du test, ingéra uniquement les essences requises pour le guérir de son mal. Même si le principe d'adaptation dont sont douées les essences florales rassure le thérapeute qui commence à s'y familiariser, il est également important de devenir très compétent dans une approche ou une autre pour choisir les essences avec précision. Ce qui est primordial dans le travail avec ces remèdes, c'est de faire appel à une méthode de sélection que vous connaissez parfaitement et avec laquelle vous êtes à l'aise. Lorsque vous aurez découvert l'approche qui vous convient et que vous vous sentirez en confiance, il sera facile de vous mettre à l'écoute des phénomènes en mouvement.

Corrélations et études sur les essences florales et de la mer

Le chapitre qui suit présente une description détaillée de chaque essence florale et marine de la collection Pacific Essences. J'ai tenté d'y inclure les renseignements pertinents que j'ai recueillis au fil des ans, sans toutefois trop alourdir la description.

Dans les premiers stades de nos investigations, nous nous harmonisons à la plante et tentions de capter sa signature intuitivement. Nous absorbions parfois l'essence avant d'aller dormir et faisons une prière pour que nous vienne un rêve à propos de l'esprit de la plante. À l'occasion, nous ingérions simplement l'essence en demandant à notre Soi supérieur de nous fournir l'information. Il s'agit d'une forme de voyage conscient. Parfois, nous prenions l'essence et observions l'endroit où l'énergie se manifestait dans notre corps. Modifiait-elle nos émotions ? Nous retrouvions-nous soudainement remplis d'idées folles ? Les sensations dans l'organisme nous semblaient-elles sensiblement différentes ?

Lorsque nous avons fait des recherches sur la canne de sucrerie, par exemple, l'une des personnes dans le groupe venait de subir un avortement. Elle souffrait de crampes sévères et de congestion à l'utérus, sans oublier le chagrin qu'elle éprouvait en raison de cet avortement. Immédiatement après avoir absorbé la canne de sucrerie, l'engorgement dans la région pelvienne se dissipa et son utérus sembla retrouver sa vitalité et sa santé. Les essences exercent souvent un effet puissant et flagrant, comme celui-là. Par la suite, elle se servit d'autres essences pour calmer le traumatisme affectif.

Une fois terminé le travail initial avec une plante, nous étudions ses propriétés en phytothérapie. Avec les fleurs sauvages de la région, nous portons une attention toute spéciale aux emplois, curatifs ou alimentaires, qu'en faisaient les peuples autochtones. Après avoir décidé que la rose de Nootka servait à exprimer l'amour de la vie, le rire et la joie, nous avons appris que les Amérindiens de la côte Pacifique enterraient leurs morts avec ces roses pour leur assurer un voyage sûr et heureux vers la prochaine existence. Voilà une confirmation opportune de notre intuition.

À mesure qu'évoluaient mes connaissances des systèmes énergétiques du corps, je souhaitais également découvrir sur quel système chaque essence influencerait. En tant qu'instructeur en santé par le toucher, j'étais en mesure d'accéder à cette information par les muscles et les méridiens. J'ai donc confirmé nos découvertes intuitives initiales avec cette méthode à ma grande satisfaction. Néanmoins, mon conditionnement à la pensée scientifique occidentale me poussa à corroborer nos résultats avec une évaluation indépendante. Il existe des détecteurs d'énergie capables de corroborer ces propriétés. Nous avons demandé au docteur Michael Adams, fondateur et président de la North American Auriculartherapy Foundation, d'analyser toutes les essences de fleurs et de la mer. Il a utilisé un amalgame de points d'acupuncture dans l'oreille et un instrument baptisé « Vega » pour déterminer sur quels chakras et méridiens agissait chaque essence.

Les résultats de ces tests allaient complètement dans le sens de nos résultats : Michael les confirma à 95 %. J'ai toutefois compris que, peu importe la quantité de méthodes appliquées pour déterminer sur quel méridien une essence agissait, il y aurait toujours des exceptions. Ce sont précisément ces exceptions, ou réalités, que l'on ne peut négliger lorsqu'on adopte un modèle thérapeutique holistique voulant que chaque personne soit douée d'une configuration d'énergie unique.

À ce sujet, un jeune homme s'est présenté un jour à ma clinique. En écoutant son histoire, en examinant ses pouls et en effectuant l'évaluation musculaire, j'ai compris que le méridien le plus touché par sa maladie était celui du cœur. J'ai donc passé en revue notre répertoire et j'ai testé sur lui toutes les essences agissant sur le cœur, mais il ne présentait de réaction définitive à aucune. Puis, je me suis souvenu de ce qu'il avait dit ressentir lorsque sa copine l'avait plaqué. J'ai décidé de vérifier la primevère, une essence qui avait à maintes reprises fait preuve de ses liens avec les méridiens du poulmon et du gros intestin, et qui traite les problèmes d'estime de soi. Les muscles se sont verrouillés, non seulement ceux des doigts mais également ceux reliés au cœur. Je lui ai administré une goutte de l'essence sous la langue, et le pouls du cœur, qui montrait des signes de faiblesse et donnait l'impression d'un fil, est immédiatement devenu plein et régulier. Si je m'en étais tenue seulement à l'information classique, je n'aurais jamais découvert le remède qui convenait précisément à ce jeune homme. Dans ce cas en particulier, il s'avéra que la primevère était le remède « source », car elle se dirigea directement à l'origine du problème. En quelques semaines, cet homme avait retrouvé un sens à la vie et les changements en lui se traduisirent rapidement dans son monde extérieur.

Il faut faire un usage créatif de l'information recueillie. J'obtiens toujours de meilleurs résultats lorsque je m'ouvre aux réalités, non pas uniquement à celles de la personne que j'ai en face de moi, mais aussi à la possibilité de découvrir quelque chose de nouveau sur les essences. Le domaine de la médecine énergétique n'est pas statique et immuable. À vrai dire, l'un des plus grands plaisirs que procure ce travail, c'est l'éventualité sans fin d'intuitions plus fines.

Par exemple, nous avons utilisé la canne de sucrerie à maintes reprises avec d'excellents résultats pour traiter des traumatismes à la région pelvienne et au bas du dos. Et ce remède s'est avéré tout aussi efficace chez les hommes que chez les femmes. Toutefois, l'an dernier seulement nous avons appris que ce remède agissait sur un plan spirituel beaucoup plus profond. Une dame qui ne s'était jamais sentie aimée par sa mère nous a rapporté une anecdote intéressante. Alors qu'elle prenait l'essence de canne de sucrerie, elle perçut pour la première fois la profondeur de l'amour de sa mère. Pour tout dire, elle avait fait quinze ans de psychothérapie pour tenter de résoudre ce sentiment de n'être pas aimée par sa mère, mais ce n'est que lorsqu'elle s'est mise à utiliser cette essence qu'elle a été capable d'éprouver cet amour. Sa mère avait été une mariée de guerre et avait renoncé à une carrière prometteuse pour la mettre au monde. À l'âge de quinze ans, elle se souvenait d'avoir hurlé devant sa mère : « J'aurais préféré ne jamais naître ! » Sa mère l'avait alors giflée. Lorsqu'elle ingéra la canne de sucrerie, tout le souvenir de ce conflit avec sa mère refit surface, dont cet incident à l'âge de quinze ans. Elle avait alors compris que sa mère l'avait sincèrement désirée puisqu'elle avait renoncé à sa propre voie pour elle. Et pour finir, après plusieurs années, elle comprit vraiment les choix qu'elle et sa mère avaient faits en cette vie.

Je crois sincèrement que nous avons tous ce potentiel d'accéder à de l'information sur les essences par le biais de diverses approches. Tout ce qu'il faut, c'est une touche d'innocence et de confiance. Avec un effort soutenu, le parcours se déploiera tout naturellement devant vous.

L'équilibreur (*Balancer*^{MD})

Lors de ma collaboration avec le docteur Adams, j'ai découvert L'équilibreur (*Balancer*). Le patient sur lequel nous expérimentions commençait à montrer des signes de stress et d'épuisement alors que nous évaluions les fleurs printanières. Même si Michael passait son temps à nettoyer ses champs énergétiques, notre sujet manifestait des signes flagrants d'accablement. Au moment où nous expérimentions avec les fleurs printanières, Michael avait observé que trois de ces fleurs combinées agissaient sur l'ensemble des méridiens et des chakras. À la fin de la journée, il en prépara un mélange et le lui administra. J'aurais bien aimé avoir un appareil photo pour prendre des photos avant et après l'intervention. L'homme, qui avait l'air dégonflé et exténué, fut transformé sous nos yeux, comme s'il s'était immergé dans la fraîcheur revitalisante d'une cascade et en était sorti restauré.

Nous nous sommes dès lors mis à administrer cette combinaison aux personnes qui subissaient un stress intense, qui étaient en crise d'anxiété ou en état de choc ou qui éprouvaient le chagrin d'une perte subite, ainsi qu'aux victimes d'épuisement psychologique, physique ou mental. Les effets furent remarquables au point que Pacific Essence a désormais mis en marché cette formule que l'on appelle le *Balancer*. Ce

remède rétablit systématiquement l'harmonie au cœur du tumulte, peu importe la cause du bouleversement.

Son action est instantanée, sûre et puissante. Complément redoutable dans toute trousse de premiers secours holistique, L'équilibreur sert dans n'importe quelle situation où il y a surcharge émotionnelle, psychique ou physique. Vous pouvez absorber de 3 à 4 gouttes, au besoin, jusqu'à ce que le stress se dissipe.

L'esprit du cœur (*Heart Spirit*^{MD})

Nous avons découvert l'essence L'esprit du cœur (*Heart Spirit*) grâce à un patient qui souhaitait guérir ses vieilles blessures au cœur. Il a demandé à son spécialiste des essences de lui concocter un mélange comportant les essences du répertoire d'origine résonant avec le chakra du cœur, le méridien du cœur et le méridien du péricarde. Il en résulta une mixture comprenant : zygadène vénéneux, lis de Pâques, épilobe à feuille étroite, lis de moisson, ail sauvage, herbe veuve de Douglas, muguet, rose de Nootka, grande marguerite, pervenche, magnolia de Soulange, palommier, symphorine blanche, linnée boréale, anémone pulsatile (pour les fleurs) et bernache de gland, méduse, algue de corail gracieuse, postelsia palmiforme, et zostère marine (pour les essences de la mer).

Les résultats dans la vie de ce jeune homme eurent une telle portée que lui et son thérapeute se mirent à expérimenter sur d'autres avec ce mélange. Lui-même en absorba dix gouttes à toutes les dix ou quinze minutes. J'incite les patients à jouer avec les dosages pour découvrir ce qui leur convient le mieux.

Cette essence dissout les vieilles blessures infligées au cœur et nous incite à véritablement accueillir l'esprit du cœur.

On traduit souvent l'expression *shen* – esprit du cœur – par « Dieu ». L'essence L'esprit du cœur incite la personne qui en fait usage à accueillir sa nature divine et à rayonner de lumière. L'esprit du cœur, c'est l'amour, la lumière, le rire, la joie. C'est la paix, la tolérance, le fait d'accueillir, d'accepter. C'est le réconfort, l'aisance, l'enthousiasme. Elle éveille en notre conscience un espace/temps où il est possible de réagir avec le cœur, avec générosité et une tranquillité magnanime.

Les patients qui en prennent l'essence remarquent très rapidement un changement. Les gens dans leur entourage le remarquent et soulignent combien ils ont l'air plus détendus, plus heureux, plus sereins, etc. Cette essence a pour effet premier d'augmenter la fréquence vibratoire du chakra du cœur jusqu'à son degré maximal. Elle favorise l'estime de soi et donne un sens noble à l'existence humaine. Elle permet des échanges mutuels empreints d'aisance, de grâce et de compassion. À l'heure actuelle, la planète en a un sérieux besoin.

Nos essences peuvent être prises directement du flacon, diluées dans un verre d'eau ou employées en bain. Les corrélations qui suivent s'inspirent de la sagesse intérieure, de tests indépendants et de comptes rendus personnels provenant de gens

ayant eu recours aux essences depuis les quinze dernières années. Voilà où nous en sommes. Je suis certaine qu'en continuant de travailler avec ces produits, les plantes et les créatures océaniques nous dévoileront encore d'autres façons d'utiliser leur énergie en vue de notre guérison et de notre croissance ; elles nous feront savoir comment il est possible de vivre davantage en accord avec les lois de la nature.

Le système

En étant thérapeute en shiatsu et acupunctrice, je suis en mesure d'apprécier l'élégance et la sagesse de la médecine traditionnelle orientale.

D'une part, c'est une médecine qui offre au thérapeute la possibilité d'examiner le terrain clinique dans son ensemble, lors de l'évaluation d'une maladie physique, d'une détresse émotionnelle, de troubles mentaux ou d'un malaise spirituel. C'est l'une des raisons premières qui explique pourquoi toutes nos essences individuelles ont été étudiées pour déterminer leurs rapports aux douze méridiens en médecine chinoise. Au cours des onze dernières années, j'ai découvert que l'emploi des essences allié à l'acupuncture accélère le processus de guérison chez mes clients.

D'autre part, les douze méridiens sont non seulement des clefs indiquant où se situent les déséquilibres énergétiques sous-jacents (à l'origine des symptômes physiques, émotionnels, mentaux ou spirituels), ce sont aussi des symboles de nature archétypale. Généralement, en présence d'une personne souffrante, le même archétype pose problème, encore et encore. Une personne réagira donc systématiquement au stress par une crise d'asthme, et une autre, par un mal de ventre.

Ce qui suit est une esquisse du fonctionnement des douze méridiens dans le complexe corps/esprit :

Le poumon reçoit le souffle, le *qi*, le *prana*, la force vitale et l'énergie nouvelle.

Le colon élimine les « substances » qui ne servent pas au corps et à l'esprit.

L'estomac reçoit et digère la nourriture.

La rate transforme la nourriture en des constituants utiles au complexe corps/esprit.

Le cœur relie aux autres et reçoit une nourriture spirituelle.

L'intestin grêle trie les aliments, garde ce qui est utile, soutient la vie du corps et de l'esprit et laisse passer le reste.

La vessie préserve une hydratation adéquate et la fluidité.

Le rein fournit l'énergie, la force, la vitalité et le bagage génétique.

Le péricarde, comme son nom l'indique (en anglais), protège le cœur physique, et le cœur affectif, mental et spirituel.

Le triple réchauffeur fournit un réseau de communication et veille à l'harmonie au sein du système des douze méridiens.

La vésicule biliaire oriente le choix, la prise de décision et voit à la coordination physique.

Le foie est responsable de notre capacité d'apercevoir clairement les voies à suivre et de choisir une direction.

Chacun de ces méridiens est associé à l'un des cinq éléments – le feu, la terre, le métal, l'eau et le bois –, qui existent dans la nature et forment le tissu même de notre être. À chacun s'associe une émotion : le feu est associé à la joie et à l'excitation; la terre, à la préoccupation et à l'excès de pensée; le métal, au chagrin et à la tristesse; le bois, à la colère. Si un élément, ou le méridien correspondant, est déséquilibré, alors nous remarquerons peut-être l'un de ces schémas émotionnels.

Comment puis-je me servir de cette information, demanderez-vous, si je ne suis pas médecin dans la tradition chinoise ? Eh bien, vous pourriez noter qu'un client est toujours furieux et, puisque la colère signale un déséquilibre sous-jacent, alors vous chercherez les essences associées aux méridiens du foie et de la vésicule biliaire pour dénouer ce schéma émotionnel autant qu'énergétique.

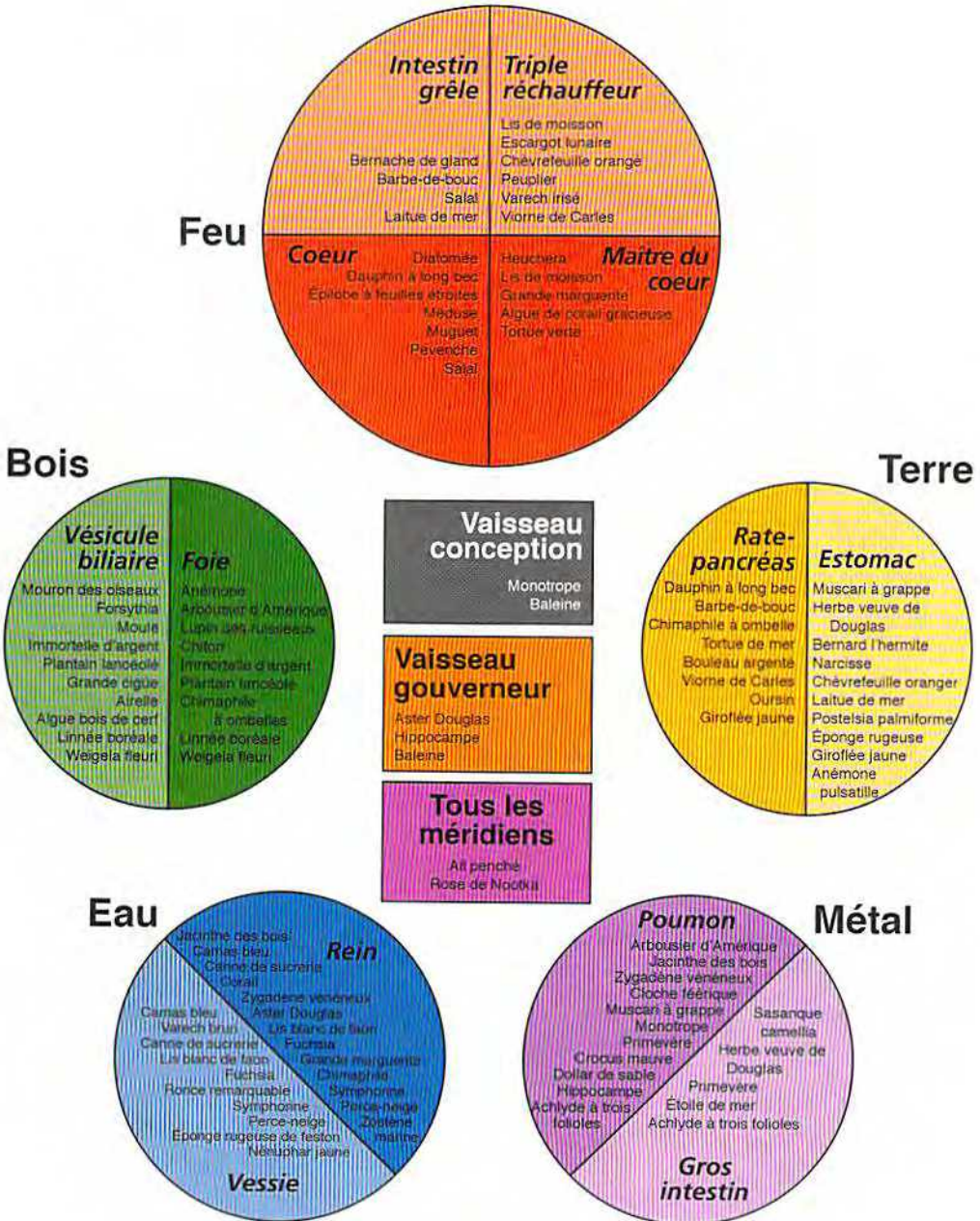
Si vous souhaitez expérimenter avec quelques-unes de ces combinaisons, consultez la Roue des essences, que vous avez à la page 50 et si vous le voulez vous pouvez la télécharger* sur mon site Internet à l'adresse suivante : www.pacificessences.com. La roue présente les correspondances entre les méridiens et chacune des soixante douze essences florales et essences de la mer de la collection Pacific Essences. Informez-nous de vos résultats ! Pour avoir une information plus complète, voyez également d'autres tableaux aux pages 49, 51 et 52

Même si j'utilise presque exclusivement ce modèle d'intervention dans ma pratique, toutes les essences peuvent servir avec l'approche de votre choix. Par exemple, si vous vous servez d'un pendule pour déterminer les meilleures essences pour votre client, elles seront tout aussi efficaces. Par ailleurs, plusieurs thérapeutes les utilisent avec l'astrologie, le tarot, l'équilibrage des chakras et, naturellement, ils basent leur choix sur une correspondance entre les symptômes et les effets thérapeutiques des essences florales, minérales ou des essences de la mer.

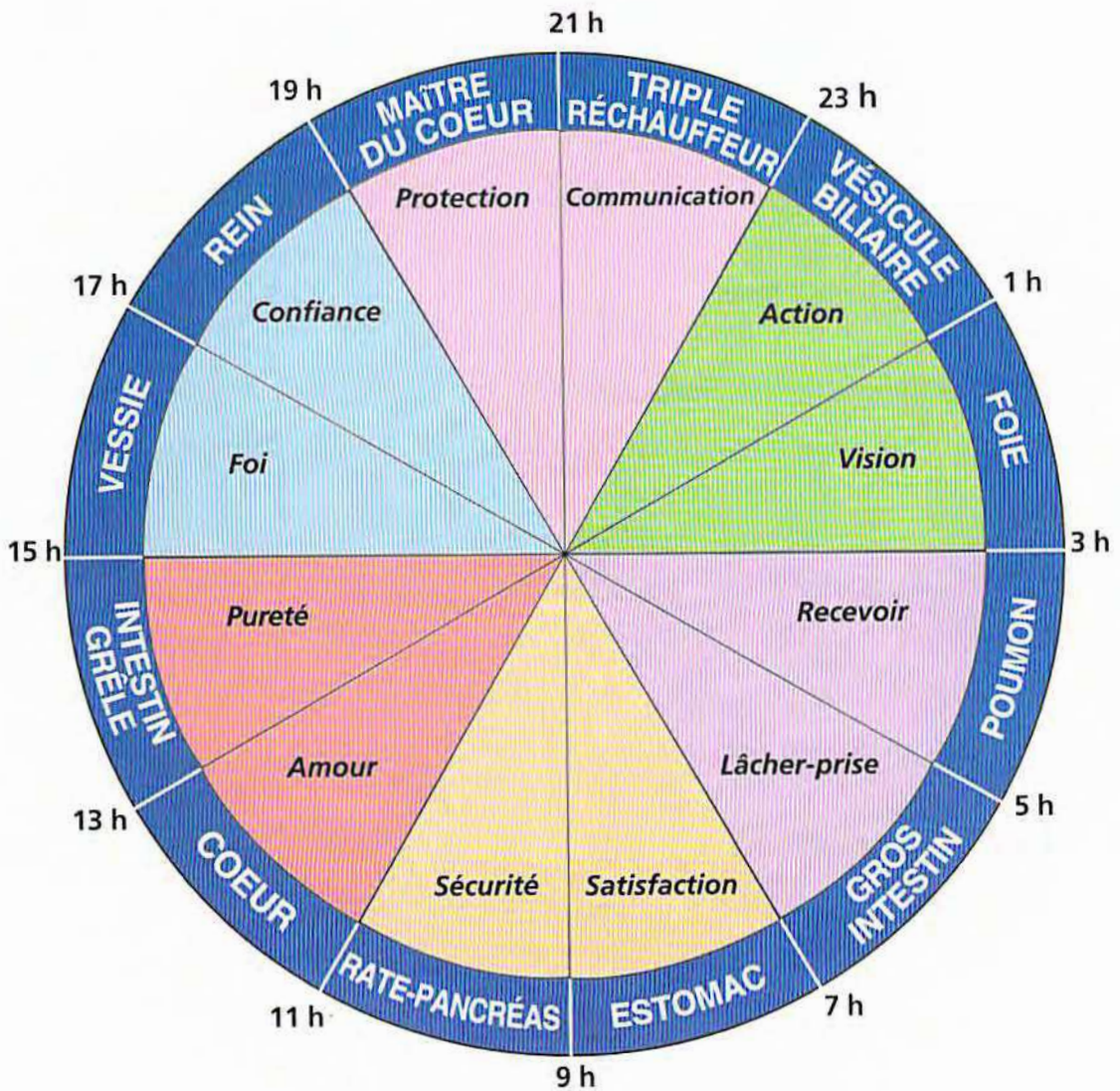
Le plus important, c'est de traiter le patient, pas la maladie. Comme l'affirmait Patch Adams : « Si nous traitons la maladie, nous réussissons parfois, nous échouons parfois. Mais si nous traitons le patient, alors nous gagnons à tout coup. »

* NdÉ : en anglais seulement.

Les cinq éléments et les essences du Pacifique



Qualités archétypales



Les essences de la mer et les chakras

Racine	Varech brun, Hippocampe, Algue bois de cerf.
Sacré	Dauphin à long bec, Escargot lunaire, Algue de corail gracieuse, Hippocampe.
Plexus solaire	Anémone, Corail, Dauphin à long bec, Algue de corail gracieuse, Laitue de mer, Oursin.
Coeur	Bernache de gland, Diatomée, Dauphin à long bec, Postelsia palmiforme, Tortue verte, Zostère marine.
Gorge	Chiton, Corail, Dauphin à long bec, Bernard l'hermite, Méduse, Dollar des sables.
Troisième œil	Dauphin à long bec, Varech irisé, Balaine.
Coronal	Varech brun, Dauphin à long bec, Éponge, Étoile de mer, Oursin, Baleine.

Les essences florales et les chakras

Racine	Lupin des ruisseaux, Mouron des oiseaux, Monotrope, Narcisse, Primevère, Perce-neige, Linnée boréale.
Sacré	Canne de sucrerie, Zigadène vénéneux, Fuschia, Narcisse, Chèvrefeuille orangé, Plantain lancéolé.
Plexus solaire	Camas bleu, Sasanque camélia, Lis de moisson, Chèvrefeuille orangé, Chimaphile à ombelle, Magnolia de Soulange, Perce-neige, Giroflée jaune.
Coeur	Heuchera pourpre, Zygadène vénéneux, Aster de Douglas, Lis blanc de faon, Épilobe à feuille étroites, Herbe veuve de Douglas, Salal, Bouleau argenté, Symphorine, Linnée boréale, Anémone pulsatile.
Gorge	Jacinthe des bois, Camas bleu, Canne de sucrerie, Mouron des oiseaux, Muguet, Chimaphie à ombelle, Peuplier, Crocus mauve, Weigela fleuri, Anémone pulsatile, Nénuphar jaune.
Troisième œil	Lis blanc de faon, Cloche féérique, Barbe-de-bouc, Muscari à grappe, Grande marguerite, Immortelle d'argent, Ronce remarquable, Achlyde à trois folioles, Viorne de Carles, Weigela fleuri.
Coronal	Arbousier d'Amérique, Lis blanc de faon, Forsythia, Lis de moisson, Pervenche, Plantain lancéolé, Grande cigüe, Magnolia de Soulange, Perce-neige, Achlyde à trois folioles

Les essences pour enfants

Appliquer les essences aux maux des enfants est excellent : ils sont extrêmement sensibles et réceptifs aux douces vibrations véhiculées par les essences de la nature. Et il existe tellement de manières de dépister la plus appropriée pour une petite personne !

Je me souviens d'un petit garçon japonais, venu au Canada avec ses parents qui s'étaient inscrits à une formation en médecine énergétique. Il s'appelait Yuki et il était âgé de quatre ans; c'était un enfant unique qui n'avait jamais été séparé de ses parents. Nous avons fait en sorte que, pendant la formation, il puisse passer ses journées dans une garderie familiale. Mais Yuki refusait catégoriquement de s'éloigner de ses parents : ceux-ci décidèrent que s'il était trop bouleversé, la mère n'assisterait pas à la formation et passerait la semaine avec lui. J'étais un peu abasourdie de constater à quel point ce petit être exerçait du pouvoir sur eux.

J'ai donc suggéré d'essayer de découvrir des essences susceptibles de l'aider à aborder facilement cette nouvelle expérience. Ses parents l'emmenèrent dans mon bureau : le gamin était assis sur les genoux de sa mère, le visage enfoui dans sa poitrine. Je sortis le livre et lui demandai de jeter un coup d'œil sur les soixante douze essences florales et marines individuelles. Sa mère le persuada de regarder les images et de nous montrer celles qu'il préférait. Après avoir scruté l'ensemble des photographies, il en choisit cinq. J'effectuai ensuite une évaluation kinésiologique afin de vérifier laquelle des formules correspondantes lui serait salutaire. Quand j'obtins l'immobilisation d'un muscle, je concoctai un flacon doseur. Les résultats furent stupéfiants. Le lendemain, quand ses parents l'emmenèrent à la garderie, il les laissa partir sans rechigner ni fondre en larmes. Au cours de la semaine, il utilisa cette essence tous les jours et s'amusa avec les autres enfants, libéré de tout stress et de tout malaise.

C'était une expérience formidable pour moi, car elle m'a enseigné que les images des esprits de la nature donnent à voir un schéma énergétique soutenant la

vie, et que les êtres humains, même tout petits comme Yuki, peuvent déceler les essences qui leur bénéficieront.

Il n'est pas possible d'employer la kinésiologie ou les tests musculaires avec un enfant. Mais il est très facile de se servir d'un adulte comme d'un substitut, et c'est ce que nous avons fait pour Yuki. Il tenait d'une main le flocon d'essence et de l'autre celle de sa mère. La réaction musculaire se faisait donc par l'entremise de sa mère. Nous arrivions ainsi à trouver l'essence appropriée pour lui.

J'ai aussi utilisé l'essence L'équilibreur (*Balancer*) avec les enfants. Lorsque les tout-petits sont dépassés ou complètement épuisés, à un point tel qu'ils n'arrivent même plus à se souvenir de ce qui a causé leur chagrin, cette essence produit des effets immédiats et puissants. Elle est si efficace qu'après l'avoir seulement utilisé une fois, un bambin en redemandera à ses parents entre deux sanglots ! Les enfants identifient sans équivoque ce qui leur apporte un bien-être. Mon jeune neveu, Sacha, souffre parfois d'un sommeil perturbé et, de ce fait, s'il est surexcité avant d'aller au lit ou même s'il résiste au sommeil tout simplement, il demande « son remède », l'essence Balancer ; d'habitude il dort paisiblement. Et il prend cette essence depuis qu'il est hébé. Mais certaines personnes sont d'avis qu'il n'est pas indiqué d'administrer les essences aux petits en raison de leur contenu d'alcool. Si les parents s'en inquiètent, ils peuvent toujours diluer l'essence, et l'appliquer localement sur des points d'acupuncture. Ou, comme pour les adultes, ils peuvent mettre quelques gouttes dans un peu d'eau bouillante, laisser l'alcool s'évaporer et attendre que l'eau refroidisse avant de la faire ingérer aux enfants.

L'essence Trucs d'enfants (*Kids Stuff*) s'est aussi montrée utile pour apaiser l'imagination trop fertile et calmer les peurs. Je recommande parfois cette essence au lieu du Balancer, dans le cas des jeunes qui ont peur de l'obscurité ou qui font des cauchemars.

Employer des essences avec les enfants a ceci de merveilleux qu'il n'y a aucun effet secondaire et que si, par hasard, ce n'est pas la meilleure essence pour une situation spécifique, il n'y a pas de mal. Le pire qui puisse arriver, c'est de n'obtenir aucun résultat. Voilà pourquoi l'idéal est de confirmer précisément quelle essence il faut choisir en faisant une vérification kynésiologique.

Dans mes cours, j'enseigne aux gens les tests musculaires dans un but particulier. Nous discutons d'abord du problème, puis je leur demande comment ils se sentiront quand le problème aura disparu. Ils doivent faire une phrase commençant par « Je suis... ». Puis, nous évaluons quelle essence résoudra le problème. Ainsi, nous traitons toujours « la personne, pas la maladie. »

Après avoir déterminé les propriétés des essences, et les avoir classé et sélectionné par corrélations déjà établies, je préfère tout de même utiliser la kinésiologie pour confirmer notre choix, si le temps le permet et si la personne est présente.

Cela dit, il est parfois opportun d'avoir des combinaisons à notre disposition. Par exemple, mon assistante s'est rendue en Inde avec son mari et ses deux jeunes enfants. Elle n'emporta comme essences que le Balancer et l'Optimal Immunity. Et ce sont les seules qu'elle employa pendant tout le voyage. Tous les membres de la famille restèrent en santé, physiquement et psychologiquement, au cours des sept semaines que dura le voyage. Le Balancer traite le décalage horaire, la chaleur et l'épuisement, et leur a permis de se sentir à l'aise dans de nouvelles situations. Immunité optimale (*Optimal Immunity*) remédie aux stress physiques causés par des nourritures inhabituelles et l'exposition à divers microbes des climats tropicaux, comme celui de l'Inde.

L'une de nos essences les plus populaires chez les enfants, c'est Apprentissage optimal (*Optimal Learning*). Au fil des ans, nous avons rencontré de nombreux cas d'enfants qui ne pouvaient pas faire de mathématiques, qui ne savaient pas lire ou qui présentaient un trouble de l'apprentissage. À l'origine, nous leur donnions toujours le remède individuel, camas bleu, même s'il y avait des traces de dyslexie. Mais cette nouvelle combinaison traite non seulement la dyslexie, mais le trouble de l'attention déficitaire (TAD), ainsi que des troubles affectifs liés aux difficultés qu'éprouvent les enfants à l'école. Ces douces essences offertes par mère Nature représentent assurément un premier choix, avant tout recours pharmaceutique, pour les enfants qui souffrent de troubles de l'apprentissage et qui, par le fait même, peuvent perturber la classe.

L'esprit du cœur (*Heart Spirit*) est la dernière essence qui mérite notre attention. Les tout-petits souffrent souvent intensément si leurs parents se bagarrent, s'ils divorcent ou si l'un de leurs parents, un frère ou une sœur vient à mourir. L'esprit du cœur guérit le cœur en douceur, pour qu'il devienne plus facile pour l'enfant de se délester du traumatisme et d'évoluer dans l'amour et la paix.

Pour finir, il est bon de savoir que l'essence individuelle de jacinthe, l'un des ingrédients de L'équilibreur, est un excellent substitut de l'arnica homéopathique, et peut servir en cas de choc, de traumatisme, de coups et de bleus.

J'imagine que si je fabriquais une série d'essences à l'intention des enfants, celles dont je vous ai parlé seraient les premières à y figurer.

Une note sur les animaux

Comme les enfants, les animaux sont particulièrement réceptifs aux essences. Encore une fois, on peut les choisir grâce au test par substitut ou par classification. Certains communicateurs avec le monde animal parviennent désormais à entendre

précisément de quelle essence ont besoin les animaux pour se guérir. Il suffit de mettre quelques gouttes dans leur eau ou, parfois, quelques gouttes directement sur leur fourrure pour qu'ils les lèchent. L'expérience m'a enseigné que le chien et le chat soupirent toujours avec reconnaissance quand nous nous occupons d'eux ainsi. Comme s'ils savaient que nous sommes si près d'eux que nous comprenons ce dont ils ont besoin pour prendre du mieux.

L'abondance du cœur

J'ai décidé de nommer les essences florales et les essences de la mer : Abondance du cœur, parce que, fondamentalement, c'est exactement ce que sont ces remèdes énergétiques. Chacun véhicule l'amour propre à son cœur, pour contribuer à la santé et à la guérison des êtres humains.

Abordons dans ce contexte, ce qu'est une essence florale ou une essence de la mer :

- *L'empreinte énergétique d'une plante ou d'une créature océanique que l'on « grave » dans de l'eau*
L'eau mémorise la force vitale propre à cette plante ou à cette créature, afin que, même si vous n'avez jamais approché une rose de Nootka ou une tortue de mer, vous bénéficiiez de leurs vibrations curatives en utilisant les gouttes.
- *L'aspect éternel et divin d'un esprit de la nature*
En substance, l'essence contient l'âme ou l'esprit de la plante et de la créature océanique.
- *Une substance thérapeutique liquide*
Plus de vingt années de recherches démontrent qu'une essence produit un effet spécifique sur les déséquilibres émotionnels, mentaux ou physiques et que, par ailleurs, elle nourrit l'esprit sur le plan spirituel.
- *Un schéma d'attraction*
En attirant une énergie nouvelle, l'essence est susceptible de rétablir l'harmonie en présence d'un déséquilibre ou d'une maladie.
- *La vibration, fréquence ou signature unique à la plante ou à la créature marine*
C'est comme si chaque essence jouait une note musicale différente. La note de l'essence de baleine est unique sur le plan existentiel; elle diffère complètement de celle du lis de Pâques. Chaque essence est la pure expression d'elle-même.

Les essences florales sont fabriquées à partir de fleurs fraîches, cueillies sur la plante et déposées dans un bol en verre ou en cristal rempli d'eau. Nous les y plaçons tôt le matin et nous les laissons au soleil pendant un certain temps, d'habitude environ deux heures. Chaque essence est ensuite préservée dans l'alcool, du brandy le plus souvent.

Les essences de la mer sont toujours fabriquées en évitant de nuire à la créature pendant le processus. On nous demande souvent : « Comment avez-vous réussi à fabriquer une essence de baleine ? Comment vous y êtes-vous pris pour l'essence de dauphin ? » Je plaisante toujours : avec un très gros bol de cristal et des tonnes d'eau ! Pour tout dire, ma méthode, dans ces cas particuliers, consiste à nager avec les dauphins pour recueillir l'eau dans laquelle ils ont nagé ; ou alors je suis dans un bateau au milieu d'un banc de baleines globicéphales et je plonge un vase dans l'eau pour la recueillir.

Chez Pacific Essences, produire une essence exige systématiquement un contact direct avec la plante ou la créature marine dont nous voulons nous servir ; nous sommes donc physiquement présents avec l'esprit de la nature. Un autre aspect de leur production (à mon sens indissociable de leur intégrité et de leur pureté), c'est de se centrer d'abord sur la plante ou la créature marine, de s'y « accorder » en quelque sorte et de solliciter son assentiment ; souhaitent-ils que l'on produise l'essence qui leur correspond ? Je suis d'avis que cette marque d'égard est un ingrédient crucial de l'essence.

Que se passe-t-il quand nous utilisons l'une de ces essences ?

– Ces remèdes comblent un vide, réparent une carence énergétique ou une déficience dans le complexe corps/esprit. Ils fournissent quelque chose qui manque pour rétablir un équilibre.

– Ils sont en résonance avec un aspect sain du corps et de l'esprit. Ils donnent une énergie qui amplifie un aspect fonctionnant déjà de manière saine.

– Ils agissent sur tous les constituants – physique, mental, émotionnel et spirituel de l'être humain, exerçant une homéostasie multidimensionnelle. En médecine allopathique, l'homéostasie est l'intelligence propre à chaque cellule de l'organisme, qui connaît la meilleure manière de contribuer au fonctionnement sain de l'ensemble. Par sa sagesse, la médecine orientale nous a fait comprendre que l'esprit peut se déséquilibrer par suite d'une affection physique et que le corps peut, pour sa part, tomber malade avec des émotions toxiques chroniques. L'homéostasie multidimensionnelle, c'est la danse de l'énergie entre l'Esprit et les plans physique, mental et émotionnel.

– Ils jouent la fréquence la plus saine et la plus équilibrée pour un organe ou un chakra. Chaque essence est l'expression parfaite de la fleur qui l'a produite. Par conséquent, elle aide le patient à être aussi l'expression parfaite de lui-même.

Le principe qui sous-tend la médecine énergétique, c'est l'équilibre. En faisant usage d'essences, soit par voie orale, soit en application topique sur des points d'acupuncture, soit par vaporisation sur le corps ou dans le champ énergétique entourant le corps, il est possible de rétablir l'harmonie dans la personne tout entière. En façonnant un environnement où chaque cellule et chacun des chakras jouent pleinement leur rôle, la santé et la guérison surviennent naturellement.

Source de toute énergie, le Tao est une grande force cosmique qui forme la matrice énergétique sous-jacente de tout ce qui existe dans le monde matériel. Nous apprécions et percevons l'univers physique à travers la polarité *yin/yang*. Si l'une de ces forces primaires s'accumule à l'excès ou montre une carence, l'état de déséquilibre engendre les facteurs causatifs de la maladie.

Le dictionnaire Webster définit l'homéostasie comme étant la tendance d'un organisme à maintenir une stabilité physiologique uniforme et bénéfique au sein de ses composants et entre ceux-ci.

Selon le dictionnaire médical Stedman, l'homéostasie, c'est :

1. l'état d'équilibre (une balance entre des pressions contraires) dans le corps en ce qui a trait aux diverses fonctions et aux compositions chimiques des fluides et des tissus;
2. le processus par lequel cet équilibre physiologique se perpétue.

C'est l'intelligence innée de chaque cellule du corps et de l'esprit qui incite à collaborer au tout pour préserver l'harmonie, l'équilibre et la santé.

C'est enfin le mécanisme autorégulateur qui vient avec l'incarnation. Les essences servent à soutenir et à stimuler les mécanismes naturels d'homéostasie du complexe corps/esprit. Sur un autre plan, il s'agit de découvrir et de seconder le parcours primordial de notre âme au fil de cette précieuse incarnation. Mais qu'est-ce que cela signifie dans les faits ?

Vous remarquerez qu'une fleur n'émet pas de jugements et n'établit pas de comparaisons. Elle se contente d'exprimer son rayonnement intérieur unique. La rose ne déclare pas qu'elle est supérieure au lys ou à l'orchidée. Une méduse ne prétend pas être plus jolie ou plus valable qu'une algue. Chaque esprit de la nature se contente d'accomplir son rôle aussi parfaitement et intégralement que possible, par rapport aux conditions dans lesquelles il se trouve.

Les êtres humains, par ailleurs, cherchent à avoir toujours raison, portent beaucoup de jugements et font des comparaisons : ils sont captifs des polarités vrai/faux, bon/mauvais et lumière/obscurité. Observez notre planète et voyez les conséquences – guerres, destruction, perturbations climatiques, tsunamis et tremblements de terre – de ce genre de pensée polarisée. Au fond de son cœur, pourtant, chacun de nous aspire à la paix, à l'amour, à l'harmonie et à une vie pleine de sens.

Pour justement mener une vie épanouissante qui a un sens et jouir de la santé, il faut remplir notre propre mission, à l'instar de la rose ou de la méduse. Toutefois, nous sommes captifs des conditionnements (culturel, familial, religieux...) et de la conscience collective. Ces conditionnements engendrent un sentiment de séparation et nous détournent de notre connexion au tout. Quant à la conscience collective, elle s'exprime quand nous nous accrochons rigidement à de vieilles croyances et à des schémas de comportement restrictifs. Nous tombons alors malades parce que nous ne sommes ni heureux ni comblés. Mener une vie assujettie aux dogmes d'autrui entraîne des tensions responsables de déséquilibres sur le plan énergétique, déséquilibres qui provoqueront à leur tour la maladie physique.

Les essences aident à développer la conscience, à découvrir comment concrétiser notre objectif de vie et à accepter honnêtement le potentiel inhérent à notre corps et à notre esprit. N'avez-vous jamais remarqué qu'en vous livrant à une activité que vous aimez, vous vous sentez bien ? N'avez-vous jamais remarqué que faire quelque chose que vous aimez vous donne des quantités formidables d'énergie ? Vos petits bobos et vos douleurs disparaissent, votre mental est plus clair et vous accueillez chaque jour avec joie et enthousiasme.

Lors de l'élaboration de Pacific Essences, vers 1986, nous avons eu l'inspiration de créer une combinaison d'essences baptisée Prospérité. Nous avons produit cet amalgame sans avoir effectué de recherches au préalable, car cette création ne correspondait pas aux études que nous faisons alors sur les essences florales et les essences de la mer individuelles. En 1991, cependant, au moment du second congrès international sur les essences florales à Victoria en Colombie-Britannique, je me préparais à passer mes examens finaux pour devenir spécialiste en médecine chinoise traditionnelle. Mon regard se posa alors sur le flacon de teinture mère Prospérité. Le congrès avait exigé un énorme investissement financier et j'étais absorbée dans mes études. Sans raison particulière, j'ai décidé de prendre cette essence. Les résultats furent époustouflants : j'ai réussi mes examens et, en outre, le congrès a connu un franc succès grâce à une bonne organisation, à l'affinité des esprits qu'il a réunis et à l'abondance financière qu'il a générée. C'est ainsi que nous avons entamé des recherches sur ce qui s'avère être devenu notre essence la plus vendue à l'échelle mondiale. J'estimais toutefois que cette essence était vaguement embarrassante ; je ne la donnais qu'à des amis plutôt que de créer pour elle une marque de fabrication et de l'inclure dans notre collection. Pourtant, un jour, quelqu'un me dit : « Quand vas-tu enfin vendre l'essence d'abondance ? » Je répondis : « Jamais, ce n'est pas une essence thérapeutique. » Elle reprit : « Comment peux-tu affirmer une telle chose, alors que tant de gens sur terre souffrent en raison de leur " conscience de la pauvreté " ? » Cette remarque a touché quelque chose en moi, et nous avons rebaptisé l'essence Abondance, parce que, en quelque sorte, ce mot décrivait mieux ce que l'on pouvait en attendre.

Le mot « abondance » signifiait aussi qu'elle pouvait servir à une foule d'emplois, permettant de rétablir l'équilibre dans n'importe quel aspect problématique de la vie d'une personne – qu'il s'agisse d'une médiocrité de l'esprit, d'une déficience de santé ou, effectivement, d'une pénurie financière qui empêche d'exprimer son plein potentiel en cette vie. Peu après, nous avons créé le Programme d'Abondance, un parcours de vingt-deux jours servant de cadre à l'emploi de cette essence. Le programme (traduit en sept langues) vise essentiellement à nous permettre de discerner les croyances restrictives et de nous en défaire, et il nous aide à devenir comme les esprits de la nature, capables d'accomplir notre destinée. L'essence, et le programme, ont servi à guérir des maladies potentiellement fatales, à attirer des relations aimantes, à dénicher le boulot idéal et à connaître la prospérité financière. Considérez-le ainsi : si la « conscience de la pauvreté » nous habite, nous ne sommes pas en mesure d'attirer à nous les choses que nous souhaitons obtenir. L'essence produit un schéma d'attraction qui appelle l'abondance. Notre vibration s'altère donc et nous passons à une vibration d'opulence; notre intention se fixe sur le domaine vers lequel nous désirons attirer l'énergie prospère et celle-ci déferle ensuite. Voilà exactement comment opèrent toutes nos essences : elles attirent à nous le don de l'esprit de la nature que recèle l'essence.

Tout cela nous ramène au titre de ce chapitre. L'abondance du cœur et la manière dont chaque esprit de la nature nous accorde la plénitude de son propre cœur, sous la forme d'une essence. Si nous découvrons et matérialisons le but de notre destinée grâce à la magnificence d'une rose épanouie ou d'un dauphin jaillissant de l'océan, alors notre vie deviendra aussi la pure expression de l'abondance du cœur. Fini le stress. Plus de souffrance. Et un mental, un corps et un esprit complètement aptes à réaliser la mission qui motive notre venue ici-bas.

Notre vie incarnera littéralement ces affirmations :

Le cœur ouvert, j'accueille la vie.

Je rayonne la lumière et la chaleur.

J'obéis à mon cœur, je manifeste ma félicité.

Je vois le monde avec le regard du cœur.

J'éprouve de la compassion pour toute vie.

Je reconnais cet espace où, en chacun, nous sommes tous les mêmes.

Et notre cœur nous poussera à voir l'ensemble de toute vie, dont *nous* faisons partie, avec un regard nouveau – exempt de jugement et de peur – et une conscience de notre pouvoir personnel, un pouvoir qui nous permet de réaliser au mieux la vision la plus grandiose que nous imaginons de nous-mêmes.

**[...] on ne voit bien qu'avec le cœur.
L'essentiel est invisible pour les yeux.
(*Le petit prince*, Antoine de Saint-Exupéry)**

Les essences florales



Achlyde à trois folioles

Achlys triphylla



Estime de soi

Ne vous sentez pas inférieur aux autres.

Ne vous comparez pas.

Consentez à exprimer votre potentiel de perfection infinie.

Parlez. Dévoilez-vous.

Tenez-vous droit et gardez la tête haute dans les feux de votre Soi.

Favorise l'affirmation et l'acceptation de soi.

Signature : Habitant des forêts sombres, cette plante possède deux tiges : l'une se termine par trois feuilles en éventail, la seconde s'élève au-dessus des feuilles et produit un épi de petites fleurs blanches. Délicate, la fleur se dresse, bien visible. Sa posture reflète une solide estime de soi.

Comme la fleur d'où elle provient, l'essence d'achlyde à trois folioles met en relief notre enracinement et notre aspiration à réaliser notre plein potentiel. Associée au méridien du poumon en médecine chinoise, elle représente l'inhalation de *prana* par le système respiratoire et sa conversion en énergie vitale pour perpétuer la vie. L'achlyde à trois folioles nous rappelle de célébrer notre caractère unique et les chemins originaux que nous avons choisis pour notre expérience terrestre.

C'est un remède d'exubérance, de joie et d'acceptation qui agit d'abord sur les émotions – comment nous nous sentons dans notre peau, ensuite sur le mental – comment nous nous percevons, et finalement sur le corps physique.

Sur le plan physique, il traite les affections cutanées et les maux découlant du manque d'estime et d'amour de soi.

Chakras : Troisième œil, coronal

Méridiens : Poumon, côlon

Mots clefs : Estime de soi

Défi : Mépris pour soi

Affirmations : Je m'apprécie. Je célèbre ce que je suis.

Ail penché

Allium cernuum



Inspiration

Lorsque mes sacs luisants s'ouvrent, je suis libéré de leur poids.

Mes minuscules fleurs roses sont légères et libres.

J'ai un lien profond avec l'Esprit. Laissez-moi vous inspirer.

Laissez-moi insuffler une vie nouvelle en votre cœur et dans votre esprit.

Permettez-moi d'affranchir votre créativité.

Allège le cœur et rafraîchit ; alimente la créativité.

Signature : Grappes de fleurs roses et blanches délicatement inclinées sur des tiges hautes et fines. De ces fleurs fragiles émanent une légèreté et une liberté d'expression.

Le bulbe dégage une forte odeur d'oignon et servait de nourriture aux Amérindiens de la côte, qui enseignèrent aux premiers explorateurs à l'utiliser pour traiter le scorbut. Remède surtout destiné à l'Esprit, l'ail penché agit directement sur les sept chakras majeurs ; il développe graduellement le plein potentiel de chaque centre énergétique pour qu'ils travaillent en harmonie les un avec les autres. Il crée un lien vital et convergeant entre le ciel et la terre.

Il y a plusieurs années, lorsque j'ai sollicité un rêve à propos de cette essence, j'ai reçu la visite de la devi (ou déesse) de l'ail penché. Elle était vêtue de rose et d'argenté, et se déplaçait comme un rayon de lumière dans la forêt. Elle me conduisit à un hall où s'ouvraient plusieurs portes. Chacune portait le nom de l'œuvre créatrice spécifique sur laquelle elle débouchait. Elle me dit : « Vous n'êtes limitée que par vos idées de limites. Laissez ces idées opaques à la porte et entrez ici avec enthousiasme et joie. »

Je me suis réveillée avec le sentiment d'être nourrie et inspirée. L'ail penché a l'effet d'un catalyseur sur l'expression créatrice, il allège le cœur. Chez l'écrivain, il dissout le syndrome de la page blanche. Ce remède est également apte à libérer des traumatismes vécus à la naissance. Il dissipe la peur chez la mère et l'enfant au moment de la séparation et préserve la connexion véritable sur le plan de l'Esprit. Il traite efficacement la dépression post-partum. Il résout l'attachement affectif – le syndrome « mon enfant » – qui empêche d'avoir une relation épanouie et gratifiante entre parents et enfants.

- Chakras :** Les sept chakras majeurs
Méridiens : Les douze méridiens
Mots clefs : Lumière, liberté, inspiration, créativité, spontanéité
Défis : Accablement, frustration, impasse, densité, lourdeur
Affirmations : Je suis lumière. Je suis un médium limpide pour la lumière et la créativité.

Airelle

Vaccinium parvifolium



Introspection

Constatez la valeur de l'introspection.

Laissez-moi vous révéler les vertus du repos et de l'activité

– l'équilibre entre l'être et le « faire ».

Si vous prenez le temps de vous tourner vers l'intérieur, vous acquerez un regard neuf, des oreilles neuves pour entendre, une perception entièrement nouvelle. Accordez-vous ce don.

Pardonnez-vous et laissez le passé derrière.

Permet de goûter la puissance de l'introspection, de consentir à assimiler en prenant le temps de digérer ; est un réservoir d'intelligence, de discrétion et de sagesse spirituelle ; régénère.

Signature : Petits buissons poussant dans les forêts de conifères, généralement sur des souches mortes en décomposition. Les autochtones se servaient des petites baies rouges dans leur alimentation et comme gargarisme en cas d'angine.

Ces petites baies rouges sont semblables à des phares lumineux éclairant un chemin dans la forêt ténébreuse. De toute évidence, ils procurent une nourriture aux humains comme aux animaux, et alimentent le corps et l'âme.

Cette essence permet de retrouver le pouvoir d'introspection, de se tourner vers l'intérieur, d'hiberner. Elle nous permet de nous retirer de la foule trépidante, de la frénésie, des incessantes activités du quotidien et de toutes ces choses que nous estimons importantes.

Il faut souvent un choc soudain, inattendu pour nous pousser vers cet espace intérieur insondable. L'airielle facilite l'introspection, elle nous rappelle que l'hibernation est source de sustentation et de régénération.

Cette essence nous met au diapason des aux cycles de la nature sur la planète et dans l'organisme. Il convient et est même souhaitable de prendre davantage de repos au cours des mois sombres de l'hiver. L'une des raisons qui fait que les gens souffrent de dépression saisonnière, c'est qu'ils tiennent à maintenir le même niveau d'activité en hiver qu'en été.

- Chakra :** Plexus solaire
- Méridiens :** Vésicule biliaire, estomac
- Mots clefs :** Introspection, digestion, nourriture
- Défis :** Être, plutôt que faire
- Affirmation :** Me retirer et me tourner vers l'intérieur est sans danger.

Anémone pulsatile

Anemone pulsatilla



Esprit

Veloutée et douce, délicate et mauve, je vous offre l'occasion
de retrouver la lumière de votre être – l'Esprit.
Sentez mon énergie circuler dans votre corps esprit.
Goûtez ma douceur, mon enracinement, ma capacité
de toucher les cieux tout en étant bien implantée dans la terre.

Sert de tonique spirituel ; fournit solidité et assurance intérieure.

Signature : Cette fleur mauve soyeuse et duveteuse qui émerge sur les prairies au milieu de la glace et de la neige dégage une timidité, une pudeur. Cette signature résonne avec l'inhibition qui nous empêche parfois de laisser briller notre lumière intérieure. L'on dit que l'anémone pulsatile (anglais, *windflower*) a été baptisée de ce nom, car elle ne s'ouvre que lorsque le vent souffle.

L'anémone pulsatile est l'essence qui fournit l'assurance requise pour exprimer notre être spirituel. Elle fait danser l'âme, comme danse la giroflée dans le vent.

En nous permettant de nous sentir assurés de notre originalité, elle équilibre nos réactions émotives. Elle permet de s'accepter et de s'exprimer, et par là même elle entraîne l'acceptation inconditionnelle de l'autre.

Voici un remède qui agit sur le soi intérieur, pour mieux se sentir être. En phytothérapie, on l'utilise comme sédatif et analgésique. En homéopathie, l'un des symptômes qu'il traite est la dysménorrhée. En essence florale, il soigne sur les troubles digestifs, physiques ou affectifs. La médecine chinoise affirme que le méridien de l'estomac régit la capacité de digérer les aliments et les expériences, et de les convertir en nourriture pour le corps/esprit. Ce n'est que lorsque nous sommes bien nourris que nous nous sentons ancrés et en sûreté.

Chakras : Gorge, cœur
Méridien : Estomac
Mots clefs : Enracinement, Esprit
Défis : Dispersion, manque de concentration
Affirmation : Je sais qui je suis.

Arbousier d'Amérique

Arbousier menziesii



Intégrité

Vous n'êtes intègre et équilibré intérieurement
que si vous êtes relié à l'Esprit.

Sert de tonique spirituel ; accentue la profondeur d'esprit et l'intégrité.

Signature : Une signature de la côte nord-ouest, l'arbousier s'élève de 9 m à 21 m. Son écorce est d'un brun rougeâtre et pèle peu à peu au cours d'un cycle de sept ans – rappel touchant de la nature cyclique et changeante de l'existence. Les fleurs forment des grappes blanches allongées et dégagent un parfum singulier, plutôt agréable. Les baies sont comestibles. Bouillies et écrasées avec du miel, elles rappellent un peu la purée de pommes.

L'arbousier nous aide à nous concevoir comme l'Esprit en incarnation. Il dissipe la mélancolie qui s'éveille en nous lorsque nous avons l'impression d'être restreints à la réalité physique. L'arbousier nous permet de nous considérer comme l'Esprit en épanouissement. Ce remède est indiqué si nous nous sentons perdus et que nous sommes nostalgiques, lorsque tous nos efforts semblent vains et que nous avons l'impression d'être des orphelins loin de leur chez-soi véritable.

Sur le plan physique, l'arbousier agit sur les poumons, que la tristesse tarit. C'est un remède qui permet de s'accrocher ferme et de lâcher prise avec insouciance, d'accueillir les expériences tout en reconnaissant que la destinée n'est qu'un fragment d'un tissu beaucoup plus vaste. Le souffle circule, entre et sort sans qu'il y ait volition consciente. De même, nous pouvons naviguer sur le cours de notre vie. Une partie de chacun de nous se souvient de notre nature véritable et est capable d'accéder à ce lien à notre source. On dit que le *hun*, l'âme de l'élément bois en médecine chinoise, est le seul qui nous suive au fil d'incarnations successives. Si le foie est sain, alors nous sommes aptes à suivre la pulsion de croissance individuelle menant à la plénitude.

Sur le plan affectif, ce remède guérit la nostalgie, cette aspiration intime de l'âme qui cherche son vrai foyer.

- Chakra :** Coronal
Méridiens : Poumon, foie
Mot clef : Esprit
Défis : Mal du pays, nostalgie, abandon
Affirmations : J'exprime joyeusement l'Esprit.
J'apprécie la sagesse de la vie.

Aster de Douglas

Aster subspicatus



Rayonnement

Quelle joie dans l'expansion !
Quel délice dans l'expression de soi !
Je suis un canal pour la lumière des cieux.
Abreuvez-vous à mon essence et régénérez votre force vitale
et votre source de vie.

*Permet une expansion sans fin tout en préservant notre centre ;
invite à savourer l'expérience de vie ; à vivre à fond et consciemment ;
éveille le courage et la faculté d'adaptation.*

Signature : Poussant sur les affleurements rocheux le long des rivages du Pacifique, de juillet à octobre, cette petite fleur mauve réjouit notre cœur. Elle fleurit dans un sol très peu profond et donne littéralement l'impression de sortir du roc. Elle fait preuve d'une ténacité remarquable et d'une solide assurance de soi. Ses pétales mauves jaillissent d'un disque doré en son centre. Elle défie, la tête haute, les éléments de son habitat naturel.

Lorsque nous sommes en contact avec notre source, il est naturel de se sentir spacieux et chaleureux et d'exprimer le chaman en nous. Dès lors, peu importe les tumultes que nous affrontons, nous y survivons sans heurt. Cette fleur nous rappelle de savourer nos expériences et nous pousse à découvrir notre centre/source/divinité, car c'est là notre nature véritable. Elle puise sa force dans sa faculté d'adaptation.

Cette essence nous permet de mieux nous accorder à nos facultés et à nos perceptions sensorielles, sans nous égarer dans une participation entière à la vie. Elle affine la perception et nous permet d'apprécier les énergies célestes qui sous-tendent les manifestations physiques. Lorsque l'on perçoit l'existence à ce niveau, le cœur s'emplit de gratitude.

L'aster nous permet de rester centrés malgré les maintes exigences auxquelles il faut se plier.

Chakra : Cœur

Méridiens : Rein, vaisseau gouverneur

Mots clefs : Expansion, générosité, faculté d'adaptation

Défis : Attachement, ego, se cramponner

Affirmation : Du centre de mon être, je rayonne la générosité et l'amour.

Barbe-de-bouc

Aruncus sylvestris



Rajeunissement

Laissez-moi vous inonder de ma cascade salutaire de fleurs blanches.
Laissez-moi nourrir votre *wei qi*. Laissez-moi sustenter votre immunité.

Je suis l'énergie de la chèvre – le pied sûr et résolu.

Je vous donne les facultés du chat

– pour vous plonger au plus profond de votre être là où prévaut l'harmonie.

Rend apte à se visualiser dans un état de relaxation profonde.

Signature : de grandes nuées vaporeuses de minuscules fleurs blanches tombent en cascade d'un haut buisson. Les fleurs donnent l'impression d'une douce cascade d'énergie régénératrice.

La barbe-de-bouc permet de se percevoir comme calme et posé dans des situations tendues. Elle active le thymus pour qu'il gère efficacement le stress. C'est le remède du non-agir, de la résolution des tensions, car il produit un état intérieur d'équilibre chez la personne qui doit poser un geste.

La barbe-de-bouc nous rappelle que nos désirs ne seront comblés que lorsque nous équilibrerons les plans mental, physique et émotif en retrouvant la sérénité. Alors serons-nous pleinement en mesure de réagir à tout ce que la vie met sur notre route. Le repos avant l'activité permet de tirer une plus grande satisfaction de l'action.

Remède surtout destiné au plan mental, il est également associé au méridien de l'intestin grêle et seconde l'assimilation des expériences. De par son lien avec la rate, il renforce le système immunitaire et stimule la production de globules blancs.

Sur le plan physique, il traite les troubles liés au stress, car il nous aide à nous détendre et à régénérer la chimie de notre organisme.

Pour ceux qui emploient la visualisation comme méthode principale d'autogénération, ce remède s'avère précieux pour le processus de centrage.

- Chakra :** Troisième œil
Méridiens : Intestin grêle, rate
Mots clefs : Fantaisie, méditation, visualisation créative
Défis : Tension, rigueur, rétention
Affirmation : Je sens la tension et le stress qui se dissipent.

Bouleau argenté

Betula pendula



Conception

Ma force est malléable. Je fléchis sous le vent. Je ploie sous la glace.

Je me meus avec l'énergie de ce qui est. J'ai le visage du féminin.

Laissez-moi vous enseigner comment rester flexible face aux difficultés.

Permettez-moi de vous enseigner comment valser avec la vie.

Laissez-moi vous imprégner de la semence des potentialités de chaque instant.

Mon plus grand désir est de vous montrer comment puiser au potentiel
de votre destinée et comment le réaliser.

*Décuple notre capacité de recevoir et de concevoir ; tempère le besoin de contrôler ;
soulage la douleur et éveille l'humilité.*

Signature : Arbre gracieux qui capte la lumière, le bouleau présente des parties masculines et féminines sur les diverses inflorescences d'un même arbre. Les chatons soyeux se forment en hiver et ressemblent à des pompons au printemps.

Le trait marquant du bouleau est son écorce blanche et fine, que plusieurs civilisations ont utilisée comme papier et pour fabriquer des canoës.

Le bouleau est un catalyseur qui équilibre l'énergie féminine. Il personnifie la force conciliante.

Sur le plan physique, ce remède servira à guérir les organes reproducteurs. Sur les plans émotionnel et spirituel, il aidera à concevoir, notamment si des blocages mentaux ou émotionnels font obstacle. Sur le plan métaphysique, il donnera naissance à des idées inédites et à leur concrétisation.

Le bouleau argenté servira également à éliminer les luttes de pouvoir dans les rapports interpersonnels. Si une personne n'a pas à tout contrôler, il sera plus facile d'arriver à un accord avec elle et de faire prévaloir l'harmonie. Le besoin de contrôle est un trait dominant dans la société nord-américaine, surtout chez ceux qui tentent d'assumer plusieurs rôles à la fois. Ce comportement représente un véritable sabotage personnel. S'ils étaient aussi peu flexibles que certains humains, les arbres se casseraient en deux.

Chakra : Cœur

Méridien : Rate

Mots clefs : Conception, manifestation

Défi : Contrôle

Affirmations : Je suis souple, mais fort. Je peux concevoir.

Camas bleu

Camassia quamash



Intégration

Vous avez en vous le potentiel de tous les contraires.
Vous êtes saint et pécheur, bon et mauvais, lumière et ombre.

Vous êtes féminin et masculin, *yin* et *yang*.

Laissez-moi vous enseigner à savourer l'expression entière
de ces aspects de votre être.

Induit l'acceptation et l'objectivité ; équilibre l'intuition et la raison ; unifie l'hémisphère cérébral droit et l'hémisphère cérébral gauche.

Signature : Fleurs d'un bleu violacé pâle ou foncé, en forme d'étoiles poussant de 2,5 cm à 50 cm de hauteur. L'étoile a longtemps symbolisé l'union de l'Esprit et de la matière. À cet effet, la capacité d'accéder à la connaissance intérieure par l'hémisphère droit et à la logique et la raison par l'hémisphère gauche représente un aspect important du potentiel humain pleinement réalisé.

Les Amérindiens de la côte du Pacifique faisaient griller les bulbes dans une fosse et les faisaient aussi bouillir pour en tirer un sirop. Pour les tribus des plaines, c'était une nourriture de base.

Le camas bleu convient à la personne ardemment créative qui a tendance à manquer d'esprit pratique et à la personne réaliste incapable d'accéder à l'intuition. Être incapable de faire pleinement usage des deux hémisphères cérébraux, c'est comme de tenter de voler avec une seule aile. Pour vivre pleinement, il faut être capable de se mouvoir aisément entre la logique et l'intuition. Le chakra du plexus solaire conserve les souvenirs d'incarnations antérieures.

C'est le siège de l'ego et de l'identité personnelle en cette vie. Il subsiste peut-être en vous un souvenir inconscient d'avoir, lors d'une vie antérieure, été brûlé sur le bûcher, car vous aviez utilisé une sagesse secrète. Vous avez alors choisi cette destinée actuelle pour devenir cadre chez IBM. La peur primale résiduelle qui subsiste dans le chakra du plexus solaire entrave votre intuition. Le camas bleu ne libère pas forcément de la peur, mais il l'empêchera d'interférer avec l'accès à l'ensemble du cerveau. Ce remède permettra, par exemple, au cadre chez IBM de s'adonner à l'aquarelle en dehors du travail.

Sur le plan physique, il a de bons effets sur la dyslexie et autres troubles de l'apprentissage, dont l'incapacité à tirer des leçons des expériences de la vie.

- Chakras :** Plexus solaire, gorge
Méridiens : Rein, vessie
Mots clefs : Conscience, équilibre, perspective
Défis : Troubles de l'apprentissage, incapacité d'apprendre de l'expérience
Affirmation : Je suis créatif et pratique.

Canne de sucrerie

Allotropa virgata



But

Chaque être a sa voie propre. Découvrez la vôtre.
Laissez l'Esprit communiquer avec vous par les signaux,
agréables ou déplaisants, que vous envoie votre corps/esprit.
Puis, conformez-vous à cette direction intérieure.

Sert de tonique physique ; libère la tension pelvienne et aligne le bassin.

Signature : La canne de sucrerie ressemble à un champignon, car il ne contient pas de chlorophylle et pousse au hasard dans l'ombre profonde des forêts de conifères sur des tiges aux rayures rouges et blanches. Il produit de minuscules fleurs roses ou blanches sur de grands ovaires rouges, sur la tige supérieure de la plante. Ses feuilles étroites et blanches pointent vers le ciel ; elles symbolisent l'aptitude de l'âme à survivre à la nuit obscure et à la transcender.

La canne de sucrerie libère toute énergie bloquée à la suite d'un avortement, d'une fausse-couche, d'un accouchement ou de relations sexuelles. Il transforme la colère contre soi et la frustration qu'éveille ce genre d'événement, et incite au respect de soi en dépit du traumatisme. Il nous permet d'adopter un point de vue autre.

En ce qui concerne l'avortement, il s'agit d'apprendre à vivre avec son choix et d'être en mesure de le respecter.

En cas de fausse-couche, il faudra respecter le libre arbitre de l'âme du fœtus.

Sur un plan plus profond, la canne de sucrerie incite à rendre hommage au mystère de la vie – réalité en évolution. Il relie les énergies des chakras sacré et de la gorge, qui sont associés à la liberté d'expression individuelle.

Sur le plan physique, la canne de sucrerie est utile pour toute blessure dans la région sacrée, la ceinture pelvienne. Chez la femme, il traitera les atteintes au système reproductif – chirurgie, fausse-couche, avortement.

Chakras : Sacré, gorge

Méridiens : Rein, vessie

Mot clef : Survie

Défi : Libre arbitre

Affirmations : Je suis prêt à assumer la responsabilité de mes choix.
J'accepte le libre arbitre des autres.

Chèvrefeuille orangé

Lonicera ciliosa



Créativité

Laissez mes fleurs orangées vous revitaliser.
Je suis telles les trompes de Fallope produisant un ovule à fertiliser.
Laissez-moi libérer le potentiel de l'ovule dans le sol fertile de votre être.

Lorsque vous franchissez une transition, permettez-moi
de vous aider à orienter votre énergie vers l'expression créative.

Évoque la créativité tranquille.

Signature : Grappes de fleurs tubulaires d'un orangé vif, produites par deux feuilles en forme de coupe sur des buissons d'une hauteur de 2 m 50 à 7 m 50.

Cette fleur se distingue par sa teinte orangée vive, une couleur capable de stimuler la digestion. C'est un tonique puissant en cas de troubles digestifs.

L'orangé est aussi la couleur qui harmonise le chakra sacré. Celui-ci régit le pouvoir et la créativité, l'acte de procréation et, en outre, l'orientation et l'expression de son énergie vers d'autres voies créatives. À cet égard, le chèvrefeuille orangé s'avère précieux pour les femmes qui arrivent à la ménopause après avoir investi l'essentiel de leur force dans leur progéniture. Lorsque les enfants quittent le foyer, elles se sentent perdues et n'ont pas d'exutoire. L'essence de chèvrefeuille est également précieuse pour les adolescents, car la volatilité et les tumultes de la puberté peuvent alors prendre la forme d'une expression créative allant dans le sens de la vie. Il ne s'agit pas de bouleversements en tant que tels, mais de situations où la forme d'expression qui canalisait l'énergie n'existe plus. Cela entraîne souvent une crise d'identité et des tensions dans le corps physique. Le chèvrefeuille orangé nous permet de puiser à la sagesse du corps intérieur et de rediriger l'énergie en conséquence.

Sur le plan affectif, cette essence libère la force créatrice et dissipe ainsi la frustration, voire la colère, qui se manifeste lorsque la puissance créatrice se voit contrariée.

Elle transforme l'énergie sexuelle, la dirige vers d'autres canaux créatifs et nous libère du joug des désirs.

Chakras : Sacré, plexus solaire

Méridien : Triple réchauffeur

Mots clefs : Expression créative, direction intérieure

Défis : Identité, égarement, colère

Affirmations : Je suis créatif.

L'expression de ma créativité entière m'apporte calme et repos.

Chimaphile à ombelles

Chimaphila umbellata



Choix

Si vous vous trouvez à un carrefour, invitez-moi
dans votre cœur et votre esprit.

Je peux vous aider à choisir le chemin qui vous convient.

Il n'existe vraiment qu'un seul choix.

Si vous suivez la voie qui conduit à la tranquillité d'esprit et
à l'apaisement du cœur, ce sera alors toujours le choix juste.

Libérez-vous des pensées qui ne sont pas viables pour vous ou pour les autres.

Aide à la prise de décision ; résout l'ambivalence.

Signature : Fleurs roses en forme de bol, portant cinq pétales et poussant en sol rocheux dans les forêts de conifères. Le nom de l'espèce découle du grec *chima* « hiver » et *phila* « aimer » ; il fait référence à la nature de son feuillage persistant. En décoction, les autochtones s'en servaient pour dissoudre les calculs rénaux et biliaires.

La chimaphile libère des tourments et de la confusion que provoquent les décisions qu'il faut prendre dans la vie. Nous nous laissons souvent piéger par des « si » et perdons de vue notre objectif. L'activité mentale prend l'allure d'un vieux disque cassé si nous nous laissons captiver par le drame émotionnel qui entoure la prise de décision. Lorsque nous faisons des choix, nous ne sommes pas victimes, car nous traçons notre propre parcours. Choisir est un acte responsable.

La chimaphile apaise aussi la frustration provoquée par une décision menant à une issue imprévue. Plutôt que de gaspiller notre énergie à déplorer la situation, l'essence nous aidera à adopter une position de pouvoir d'où nous pouvons faire un autre choix.

Sur le plan physique, cette essence agit sur le cerveau et éveille la région associée au choix. Elle agit aussi sur les maladies causées par un vide énergétique dans les méridiens de la rate, du foie et du rein.

Chakras : Plexus solaire, gorge

Méridiens : Rate, foie, rein

Mot clef : Décision

Défi : Indécision

Affirmations : Je suis en mesure de choisir.

Je fais confiance à mon énergie et je suis mon cœur.

Cloche féérique

Disporum smithii



Vulnérabilité

Permettez-moi de vous dévoiler l'incroyable légèreté de l'être.
Laissez-moi éclairer votre route et vous guider par mes cloches.
Je désire vous amener sur la voie de la lumière.
Délestez-vous des sentiments lourds. Délestez-vous de vos pensées noires.
Accompagnez-moi dans ce ballet de la destinée.

Conduit à une délivrance joyeuse des pensées noires ; éveille la volonté de suivre sa propre direction ; soulage la dépression.

Signature : Poussant dans des zones humides et ombrageuses, ces cloches cylindriques de couleur crème font tinter leur mélodie muette dans les ténèbres de la forêt. La plante croît près du sol, et ses cloches florales sortent de sous les feuilles et font face à la terre. À l'automne, les fleurs donnent naissance à des baies orangées.

Remède doux qui permet de trouver la lumière là où les ténèbres spirituelles semblent accablantes et sans fin. Il fluidifie les sentiments figés et les schémas corporels sclérosés.

Il aide à traverser les souffrances d'une crise de guérison, sur le plan affectif et physique ; il procure parfois même un léger effet sédatif. Il met un terme à toute ambiguïté, notamment à l'ambiguïté liée au fait de vouloir être ici, dans la sphère terrestre et dans une forme corporelle. Sur le plan physique, il dégage les poumons et tranquillise la respiration.

Cette essence supprime les résistances face à la croissance et nous rappelle que, si nous sommes en contact avec notre nature véritable, chaque respiration est une prière. L'on peut s'en servir pour aider le nouveau-né à prendre sa première respiration et pour nous permettre de respirer « dans » nos émotions afin de les transformer, notamment les sentiments noirs comme le désespoir.

La signature de la plante évoque le fait qu'une direction intérieure est toujours à notre disposition, et que c'est seulement notre résistance qui nous empêche d'accéder à la sagesse intérieure.

- Chakra :** Troisième œil
Méridien : Poumon
Mots clefs : Légèreté de l'être
Défis : Ambiguïté, résistance, dépression
Affirmation : Je suis à l'aise. Tout a une fin. .

Crocus mauve

Crocus tomasinianus



Se sentir étreint

Laissez-moi entourer votre cœur brisé de mes pétales.
Permettez-moi de vous enlacer dans le sein de ma fleur.

Et désormais, dans la chaleur de mon étreinte,
consentez à toucher votre souffrance.

Ressentez-la jusqu'au fond de votre être.

Le chagrin est un rite de passage.

Éprouvez-le et tournez la page.

Résout les tensions causées par le chagrin et la perte.

Signature : Les boutons sont d'un violet profond, couleur du deuil. Les pétales repliés sur eux-mêmes représentent le voyage intérieur que déclenche le chagrin. Une fois ouverts, ils dévoilent un centre d'un jaune doré vif, symbole de la richesse de toute expérience et de la possibilité d'accéder à une autre partie de notre cœur et de notre esprit si nous accueillons, en effet, toute expérience.

Cette essence nous accorde à divers aspects de la douleur et du chagrin, et nous libère de la tension et des restrictions qui entourent ces expériences. Remède surtout affectif, il aide à se plonger dans l'énergie de la perte et à réagir précisément avec ce que nous sommes et ce que nous savons plutôt qu'avec notre conditionnement culturel. Il n'existe pas de forme appropriée pour exprimer le chagrin. Il est tout simplement là. Accueillir ce fait accompli nous permet de sonder les abysses de notre être.

Le crocus mauve entre par le chakra de la gorge, se dirige vers le corps émotionnel et agit sur la tension physique, particulièrement la tension dans les épaules et le haut du dos. Il dénoue le poids et la tension liés à la perte et permet de vivre le chagrin et le vide sans s'y opposer. Par conséquent, il s'avère efficace pour ceux qui, après une perte, retourneraient autrement leur énergie bloquée contre eux-mêmes, ce qui engendrerait des maladies potentiellement fatales. L'essence soutient le poumon, méridien associé au chagrin dans la tradition chinoise ; elle aide les poumons à remplir leur rôle, qui consiste à fournir une énergie vitale à l'organisme tout entier.

- Chakra :** Gorge
Méridien : Poumon
Mot clef : Ressentir
Défis : Chagrin, tristesse accablante
Affirmation : Je consens à être précisément là où je me trouve.

Épilobe à feuille étroite

Epilobium angustifolium



Compassion et dévouement

Je couvre le sol d'une nappe magenta.

J'offre à la Terre-mère mon amour afin de guérir sa surface écorchée.

J'offre mon parfum aux abeilles.

Je donne et je reçois de l'amour, et j'éveille le potentiel d'amour en vous.

Réaliser l'abondance de l'amour en soi et autour de soi.

Signature : Haute plante herbacée ornée de fleurs d'un magenta vif, s'allongeant en grappes au sommet de longues tiges droites et feuillues. Sur le plan métaphysique, le magenta est la couleur associée à l'équilibre affectif. Les jeunes pousses délicates sont délicieuses comme légume, et l'infusion de feuilles séchées est exquise. Les apiculteurs installent souvent leurs ruches au milieu des épilobes à feuille étroite pour recueillir ce miel.

Par son lien avec l'élément feu et le chakra du cœur, l'épilobe à feuille étroite dissout la peur et fait place à l'amour. Les expériences affectives sont enregistrées par le cœur. En médecine chinoise, cet organe est le siège du *shen*, ou conscience. Lorsque notre cœur est brisé ou lésé par de graves atteintes émotives, alors l'Esprit ne se sent plus chez lui et s'agite. Il peut même quitter temporairement le corps, par exemple dans les cas de choc extrême. L'épilobe à feuille étroite apaise le cœur et ramène doucement le *shen* à son domicile corporel. Il nous permet d'éprouver l'amour comme force vitale et dissout le sentiment de séparation entre le soi et l'autre.

Sur le plan physique, cette essence améliore la circulation sanguine. Elle détend les muscles et les fascias dans la poitrine et le haut du dos.

Sur le plan émotif, elle nous permet d'aborder chaque relation comme une expérience nouvelle, exempte du résidu de nos relations antérieures. Après qu'une forêt a été coupée et incendiée, l'épilobe à feuille étroite est la première plante qui repoussera. On aperçoit alors une nuée de magenta violacé s'étendant sur les affreuses souches brûlées. C'est ainsi que la Terre-mère se prodigue à elle-même les soins affectueux pour retrouver la santé.

- Chakra :** Cœur
Méridien : Cœur
Mots clefs : Amour, aimant, digne d'être aimé
Défis : Froideur, indifférence, incapacité à ressentir, blessures émotives
Affirmation : J'aime et je suis digne d'être aimé.

Forsythia

Forsythia suspensa



Motivation et transformation

Laissez le jaune doré de mes fleurs vous imprégner
de la lumière de transformation.

Laissez-moi affermir votre volonté
de progresser vers l'expression parfaite du Soi.

Pousse à transformer les vieux schémas de comportement inutiles – habitudes, dépendances, pensées ; aide à se défaire des dépendances.

Signature : Les fleurs sont d'un jaune vif avec quatre pétales reliés à la base. Elles fleurissent en buissons dépourvus de feuilles au début du printemps, à l'époque des nouveaux départs.

En herboristerie, les fleurs jaunes servent à désintoxiquer le foie, l'organe qui sera le plus agressé par la dépendance aux intoxicants. Les branches robustes, qui portent les fleurs comme pour signaler un renouveau de vie, représentent la volonté qu'il faut pour modifier les schémas.

Le forsythia est le remède indiqué pour les schémas mentaux, émotionnels ou physiques – schémas que l'on est impuissant à modifier et qui nous emplissent de mépris pour soi. Il nous permet de trouver le chemin pour sortir des ténèbres et aller vers la lumière. Le forsythia nous permet de réagir intuitivement et spontanément avec l'action juste pour nous. C'est le catalyseur qui déclenche le changement.

Sur le plan physique, il traite avantageusement les dépendances à l'alcool, à la drogue ou au tabac.

Sur le plan mental, il libère des pensées obsessionnelles qui ne servent à rien.

Sur le plan affectif, il fournit l'occasion de se libérer de schémas relationnels dysfonctionnels et de doléances depuis longtemps réprimées.

Chakra : Coronal

Méridien : Vésicule biliaire

Mots clefs : Transformation, motivation

Défi : Autodestruction

Affirmations : Je veux changer. Je possède les ressources intérieures et l'énergie nécessaires au changement.

Fuchsia

Fuchsia



Re-création

Vous croyez être coincé avec le scénario que l'on vous a donné ?
Vous pensez que le passé est gravé dans la pierre ? Réveillez-vous !

Vous êtes l'auteur. Vous êtes le directeur. Vous êtes l'acteur.
Et à chaque instant, vous êtes en mesure de moduler le scénario,
dans son ensemble, exactement tel que vous le désirez.

Laissez-moi vous aider à recréer votre parcours.

*Est source de re-création ; aide à renoncer aux schémas dysfonctionnels ;
pousse à incarner le changement que nous aimerions voir dans le monde.*

Signature : Ces esprits-plantes multicolores ressemblent à des ballerines qui tourbillonnent, et donnent l'impression d'être en mouvement constant, même les jours sans vent. Leurs couleurs s'étendent du blanc au rouge, du rose au mauve ; le fuchsia réjouit le cœur et enchante le regard. Les fleurs apparaissent telles des larmes qui s'épanouissent en quatre pétales largement ouverts et dévoilent une fleur interne.

Les lumières colorées dansantes expriment le délice d'être, tout simplement. Ce remède allège la personne de type lent et flegmatique et l'incite à bouger. Il permet à celle de type rapide, actif et porté à l'exagération, de ralentir, de décompresser et de se détendre. Le fuchsia est un remède qui apporte l'équilibre.

Il pèle les diverses couches de conditionnement à des schémas de comportement « admissibles », nous accorde à nos propres rythmes internes et nous y concilie. C'est un remède permettant de reconnaître la petite voix du super ego – tous ces « il faut que » ; il rend apte à se transformer en ce que l'on souhaite vraiment. Le comportement se modifie, et l'on éprouve une certaine satisfaction et un plaisir d'être qu'il est impossible de vivre avant d'atteindre ce degré de réalisation de soi.

Remède constitutionnel pour l'élément eau, il tonifie et nourrit les méridiens du rein et de la vessie.

- Chakra :** Sacré
Méridiens : Rein, vessie
Mots clefs : Équilibre, réalisation de soi
Défis : Procrastination, paresse et torpeur
Affirmation : Je suis le changement que je souhaite voir dans le monde.

Giroflée jaune

Cheiranthus



Communication

Dans mon univers, il y a couleur, musique et fragrance.

Dans mon univers, il y a lumière et délices.

Tournez-vous vers l'intérieur et voyez ce que vous ressentez,
ressentez ce que vous entendez et entendez ce que vous voyez.

Éveillez-vous à votre multidimensionnalité.

*Traite le désespoir, donne de l'endurance, prédispose à l'action ;
nous accorde à nos rythmes internes.*

Signature : Fleurs jaunes odorantes qui s'épanouissent à profusion sur des tiges ligneuses. Même si elle est très timide, la giroflée jaune se fait tout à fait visible. Ce remède aidera à la communication avec les mondes intérieurs. Il permet de franchir les frontières qui départagent les types d'apprenants – visuels, kinesthésiques ou auditifs : « Si seulement vous pouviez voir ce que je ressens. »

Cette essence dissipe ce sentiment de désespoir qui découle du fait de se sentir incompris ou incapable de trouver le bon moyen de se faire comprendre. « L'univers me parle en images, mon âme répond en musique », disait Tagore. Voilà le don de la giroflée jaune. Nous pouvons respecter les maintes manifestations de la divinité personnifiée, voire s'en délecter. La giroflée jaune est le remède par excellence des saints et des mystiques, ces personnes capables d'emprunter des chemins différents.

Parce qu'elle pénètre par le chakra du plexus solaire, elle nettoie les empreintes de vieilles douleurs émotionnelles engendrées par le sentiment d'être comme le vilain petit canard.

Chakra : Plexus solaire

Méridiens : Estomac, rate

Mots clefs : Expression, partage

Défis : Déficits sensoriels, autisme

Affirmation : Mes sens sont vivants et je partage avec vous mes perceptions.

Grande ciguë

Conium maculatum



Libération

Examinez vos croyances.

Évaluez vos émotions.

Là où il y a un schéma désuet,
soyez prêt à l'évincer et à voir de nouveau.

Permet de lâcher prise et de franchir les périodes de transition sans s'empêtrer.

Signature : Grappes de fleurons d'un blanc verdâtre formant des ombelles au sommet de tiges creuses de 1 m 80 à 3 m ; ces tiges sont marquées de longues taches mauves. Une huile jaune très toxique se concentre dans les racines et les fruits, et le simple fait de souffler sur les tiges creuses provoquera rapidement des atteintes au système nerveux central entraînant des convulsions et la mort. (Note : En raison de ses propriétés très vénéneuses, la teinture mère est diluée à une teneur homéopathique de 6 c pour assurer qu'il ne subsiste aucun résidu toxique dans le remède.)

Cette essence élimine la paralysie émotionnelle, mentale ou physique des périodes de transition ou de changements majeurs. Elle s'avère très efficace si la personne croit que le changement provient de facteurs extérieurs à elle-même et que, de ce fait, elle n'a aucun contrôle sur eux. La paralysie est un moyen d'esquiver le présent, de renier l'expérience et de renoncer au pouvoir.

Sur le plan physique, la ciguë agit sur la congestion dans le corps – constipation, rétention de liquides, obésité ou toute forme de sclérose dans l'organisme ou le système nerveux. Elle traite efficacement la stagnation lors de l'accouchement.

Sur le plan affectif, elle dégage les sentiments rigidifiés et convertit l'énergie de la peur en enthousiasme afin que nous puissions l'utiliser pour progresser.

Sur le plan mental, la ciguë permet de se libérer des schémas de pensée incrustés – ces pensées obsessives et souvent inconscientes qui ne nous servent à rien.

Chakra : Coronal
Méridien : Vésicule biliaire
Mots clefs : Délivrance, foi
Défi : S'accrocher à de vieilles structures et croyances
Affirmation : Je lâche prise.

Grande marguerite

Chrysanthemum leucanthemum



Perspective

Je repose sur un coussin doré au cœur de la fleur.
Je vois dans toutes les directions et depuis tous les points de vue du cercle.
Je suis un mandala parfait et je vous offre l'aptitude de voir
l'existence tout entière s'épanouir.
Méditez avec moi et découvrez le centre paisible d'où vous aussi
pouvez puiser aux possibilités infinies.

Donne une perspective globale ; sert à se centrer.

Signature : La fleur est un disque doré cerné de rayons blancs effilés. Les pétales se tendent vers une vision plus vaste. Un peu semblable à un œil, c'est un mandala parfait, un symbole sur lequel se concentrer.

Voici le remède destiné à la vision prophétique et aux visionnaires. Il permet de s'extirper de situations embrouillées et d'adopter une perspective plus vaste. Si nous accédons à l'ensemble de la situation, nous sommes alors en mesure de comprendre les choses d'une manière nouvelle – selon une nouvelle synthèse ou alchimie. La grande marguerite nous permet de synthétiser les éléments de notre vie d'une manière nouvelle et originale.

Le centre jaune doré est un lieu sûr depuis lequel apercevoir l'ensemble de l'existence tout en préservant une connexion avec notre être intérieur.

Associée au méridien du rein et au chakra du troisième œil, la grande marguerite dissout les blocages énergétiques causés par la peur et qui nous empêchent de voir clairement. Sur le plan physique, elle agit sur les yeux et les oreilles, et affine la faculté visuelle. C'est le remède par excellence si nous tentons de voir quelque chose sous un jour nouveau, d'avoir une autre perspective et de parvenir à une compréhension.

- Chakra :** Troisième œil
Méridiens : Péricarde, rein
Mot clef : Perspective
Défis : Concentration excessive, incapacité à voir la forêt au-delà des arbres
Affirmation : Je suis capable de voir les choses autrement.

Herbe veuve de Douglas

Sisyrinchium douglasii



Liberté

Déployez votre esprit.

Évaluez vos croyances.

Repoussez les confins de votre réalité.

C'est vous-même qui la créez, vous le savez.

Libère les croyances désuètes et les schémas restrictifs.

Signature : Fleurs magenta en forme de bol s'ouvrant à partir de touffes de feuilles étroites de forme effilée. Les feuilles évoquent la vivacité intellectuelle nécessaire pour s'aligner sur notre sagesse intérieure. La couleur représente l'équilibre émotionnel.

Remède surtout pour le mental, l'herbe veuve de douglas provoque une remise en question de nos croyances et nous permet de les modifier si elles ne nous apportent rien. Si nous ne sommes pas rayonnants et en paix avec nous-mêmes, cette essence permet de cerner les valeurs sous-jacentes et affermit la volonté de s'en libérer. Cela inclut les idées à notre sujet et à celui des autres.

L'herbe veuve de douglas a trait aux difficultés que posent les structures que nous avons choisies en cette vie – famille, carrière, religion, etc. Il faudra peut-être se détacher de celles qui ne sont pas alignées sur notre objectif suprême.

Sur le plan mental, il a trait au caractère inassimilable des idées non évaluées et, sur le plan physique, aux indigestions, notamment celles causées par les intolérances alimentaires.

Sur le plan affectif, il est relié à la crainte de se défaire de l'illusion d'un malaise réconfortant lorsqu'on adhère à un système de valeurs contraire à la conscience collective.

Chakra : Cœur

Méridiens : Estomac, côlon

Mot clef : Liberté

Défi : Peur d'être jugé

Affirmations : Je me libère de la limitation. Je suis sans limites.

Heuchera pourpre

Heuchera micrantha



Confiance

Célébrons la vie. Célébrons l'existence
– le fait d'être vous-même avec confiance et douceur
vous conduira à l'illumination.

*Exprime le pouvoir du petit ; manifeste la nature divine ;
nous rend capable d'évoluer suivant un schéma sans avoir à en faire à sa guise ;
affirme notre volonté de choisir d'être.*

Signature : Gerbes délicates de minuscules fleurs d'un blanc rosé posées sur de longues tiges ; les feuilles à la base ont la forme d'un cœur. Elles poussent le long des ruisseaux et dans les fissures rocheuses.

Remède extraordinaire pour résoudre et dissoudre les luttes de pouvoir qui surviennent dans les rapports humains. Si nous sommes capables de nous exprimer d'une manière simple et candide, alors tous les écueils disparaissent aisément. Cette essence élimine les projections et nous permet de nous exprimer depuis notre lumière intérieure. Elle nous fait passer d'un jugement critique sur autrui à l'acceptation conciliante et insouciant. La lumière dissipe invariablement les ténèbres. Il s'agit d'un remède qui nous permet de maintenir notre nature divine. Si nous nous montrons aussi tenaces dans notre engagement à évoluer que cette douce petite fleur qui s'accroche opiniâtrement aux affleurements rocheux, alors nous parviendrons sans l'ombre d'un doute à l'illumination.

Chakra : Cœur
Méridien : Péricarde
Mots clefs : Grâce, confiance, légèreté de cœur, beauté
Défis : Luttes de pouvoir, conflit
Affirmation : Je peux affronter tous les conflits avec grâce et aisance.

Immortelle d'argent

Anaphalis margaritacea



Dévotion

Plusieurs formes, un seul Soi. Croyez-vous que vous pourriez
aimer une autre personne plus facilement que celle-là ?
La prochaine présentera les mêmes défis. Elle est un reflet de vous-même.
Soyez fidèle à votre Soi sous forme incarnée – le soi intérieur
et le soi extérieur.

*Favorise l'engagement et la dévotion perpétuelle ;
l'ouverture sur les mystères de la vie ; la transformation par le service.*

Signature : Grappes de minuscules fleurs blanches au centre jaune étroit, accrochées au sommet d'une longue tige. Les fleurs paraissent desséchées ; elles exigent en effet très peu d'eau et durent très longtemps après la coupe.

Le blanc est la couleur de l'Esprit, et ces minuscules fleurs blanches offrent en effet le potentiel d'une dévotion éternelle à n'importe quelle liaison amoureuse. En présence d'une relation amoureuse fondée sur l'âme, il est facile de demeurer éternellement beau aux yeux de l'être aimé.

L'essence de cette fleur approfondit notre lien avec l'autre. Le feu purificateur de la colère devient un allié précieux que l'on peut utiliser en vue de la transformation. Voici un autre remède permettant de rester lié à la Source et de ramener ces « choses » terrestres à leurs justes proportions.

Ne jetez pas le bébé avec l'eau du bain. Souvenez-vous de la Source avec laquelle nous sommes tous liés et de laquelle nous sommes issus.

En Occident, nous entretenons plusieurs idées au sujet des relations amoureuses, idées fondées sur la valeur accordée à la liberté personnelle. En Asie, là où les mariages sont souvent arrangés, il s'agira d'abord de se montrer dévoué à l'autre et de s'occuper de l'autre, peu importe la situation.

Ce remède s'avère précieux notamment pour ceux qui sont incapables ou ne sont pas prêts à s'engager sérieusement et de manière durable dans une histoire d'amour.

Chakras : Troisième œil, nombril

Méridiens : Foie, vésicule biliaire

Mots clefs : Engagement, dévotion, service

Défis : Perspective, colère

Affirmation : Je suis engagé dans ce processus de croissance à deux, dans l'amour et l'harmonie.

Jacinthe des bois

Endymion non scriptus



Expression

Laissez mon visage faire face au soleil.
Permettez-moi de chanter ma beauté unique de par l'univers.

Je suis petite et je chante sans cesse,
car je suis ici pour vous offrir l'occasion de vous réjouir
en exprimant votre visage unique au divin.

Permet de se défaire des contraintes ; ouvre les voies de communication.

Signature : Grappes de minuscules clochettes bleu-violet qui fleurissent sur des tiges de 20 cm à 60 cm. Leur face est dissimulée à l'intérieur des clochettes. Ces fleurs semblent exagérément petites par rapport à la longueur de leurs tiges. On a l'impression que la plante cherche à se rendre visible tandis que les fleurs tentent de se faire discrètes.

La peur nous empêche de nous exprimer : il y a la crainte de se faire remarquer, la peur d'être ridiculisé, la peur d'être châtié. En très bas âge, nous apprenons à nous comporter de manière à être récompensés et nous portons ces souvenirs cellulaires jusqu'à l'âge adulte, où ils étouffent notre capacité de nous aligner sur notre être intérieur et de l'exprimer.

La jacinthe des bois aide à se libérer des anciens conditionnements et à se consacrer à ce qui nous comble vraiment. Elle nous tire du confort fictif que procure le fait d'être au milieu de la foule et nous pousse à exprimer notre caractère unique. Elle apporte le courage de rechercher la félicité.

La teinte bleue violacée de la jacinthe des bois résonne avec le chakra de la gorge, le centre de l'expression de soi. Elle agit efficacement sur les troubles de la parole causés par des perturbations émotionnelles et sur les comportements de type autistique. Elle tempère la timidité et ce malaise que nous éprouvons lorsque nous n'arrivons pas à nous faire comprendre ou que nous redoutons d'être jugés défavorablement.

Sur le plan physique, ce remède agit sur les vides énergétiques dans les méridiens du poumon et du rein. Il accroît la vitalité et combat la fatigue. Il aide à mieux respirer lors de crises de panique ou d'anxiété. Il affermit la volonté et apaise la peur, notamment la peur d'être visible et de s'exprimer.

- Chakra :** Gorge
Méridiens : Poumon, rein
Mots clefs : Ouverture, communication, expression de soi
Défis : Limites, timidité, gêne de s'exprimer, malaise, fatigue
Affirmation : Je souhaite m'exprimer et je le peux.

Linnée boréale

Linnaea borealis



Compassion

Permettez-moi de vous révéler les deux faces de la pièce.

Laissez-moi vous dévoiler le paradoxe.

Donnez-moi l'occasion de vous faire voir la tension
entre le *yin* et le *yang*, par laquelle la forme se manifeste.

Permettez-moi de vous faire voir la vie dans ses infinies polarités.

Et lorsque vous souhaiterez vous défaire du jugement et de votre adhérence
au bien et au mal, au bon et au mauvais, songez à mes cloches roses
et ressentez votre cœur.

Aide à ne pas juger:

Signature : Plante grimpante formant une couverture végétale, dotée de feuilles luisantes et elliptiques ; une seule tige porte deux fleurs roses identiques en forme de cloche. La signature de la plante réside dans ces deux fleurs jumelles évoquant le symbole éternel des deux plateaux de la balance. Sa délicate teinte rose représente la compassion qui ne porte aucun jugement.

Porter des jugements conduit à l'inflexibilité et à la résistance. Ce n'est que lorsque nous sommes en paix avec nous-mêmes que nous pouvons nous défaire de cette habitude critique ; ainsi, nous devenons capables d'accueillir n'importe quelle situation librement, sachant intimement que chacun de nos actes nous revient. C'est avec cette attitude qu'il est possible de s'adapter au flot de la destinée sans se coincer dans des positions rigides.

Remède surtout mental, il favorise une lucidité qui dépasse de loin ce que nous sommes en mesure de percevoir ou de comprendre. La linnée boréale éveille l'optimisme et l'humilité. À un autre niveau, elle est destinée à ceux qui critiquent tout et tout le monde, y compris eux-mêmes. La linnée boréale accorde le discernement et la capacité d'effectuer des choix en accord avec notre voyage intérieur, choix exempts de critiques de soi ou d'autrui.

- Chakras :** Racine, cœur
Méridiens : Foie, vésicule biliaire
Mots clefs : Quiétude mentale, acceptation, compassion
Défis : Jugement, critique
Affirmation : Je ne comprends pas la raison d'être des choses : j'accepte donc ce qui est, sans critiquer.

Lis blanc de faon

Erythronium oregonum



Authenticité

Tel un papillon émergeant de son cocon, je jaillis du sol sombre et humide de l'hiver. Je déploie une paire de feuilles marbrées, puis une tige solitaire soutient ma tête blanche inclinée. J'ouvre ma corolle tout en jaugeant mon espace dans le monde extérieur. Grâce à un petit coup de pouce du soleil, j'élève mon visage vers le monde et je vous révèle tout mon être. Consentez à ce que je vous dévoile la vérité et la beauté de ce que vous êtes.

Incite la libre expression de soi ; anéantit les masques sociaux.

Signature : La plante produit des fleurs blanches, solitaires et semblables au lys, qui s'épanouissent sur une tige gracieuse ornée de deux jolies feuilles marbrées. Les pétales blancs délicieusement frisés rappellent la sœur volante et, à un niveau plus profond, ils symbolisent la pureté et la liberté. Matthew Wood, homéopathe et herboriste, estime que cette plante est un précieux remède pour traiter le syndrome prémenstruel.

Le lis blanc de faon nous permet d'intégrer les divers aspects de notre personnalité et de nous exprimer ouvertement et en toute sincérité.

Sa connexion au chakra coronal en fait un outil particulièrement efficace pour transcender les rôles que nous adoptons pour nous rendre plus séduisants aux yeux d'autrui. Si nous exprimons notre être intérieur depuis le chakra du cœur ou que nous servons de vecteur à l'énergie universelle entrant par le chakra coronal, alors cet alignement d'énergie est si puissant que nous devenons comme une lumière qui chasse les ténèbres de l'illusion.

Associé à l'élément eau en médecine chinoise, le lis blanc de faon agit sur les méridiens du rein et de la vessie. Cet élément est responsable des réserves d'énergie vitale dans le complexe corps/esprit ; il régit notre capacité d'adaptation au stress. L'eau arrive toujours à contourner les obstacles sur son chemin.

L'eau afflue. Le méridien du rein conserve l'essence vitale, la Source à partir de laquelle se forme le *qi*. Le lis blanc de faon nous fait découvrir et exprimer cette « perle dans l'huître », ce « diamant parmi le charbon ».

Pour la femme, il a fait ses preuves dans le traitement du syndrome prémenstruel et autres troubles gynécologiques.

- Chakras :** Cœur, troisième œil, coronal
Méridiens : Rein, vessie
Mots clefs : Vérité, pureté, intégrité, honnêteté
Défis : Duplicité, malhonnêteté, illusion
Affirmations : Je suis celui/celle que je suis. Je suis ce que je suis.

Lis de moisson

Brodiaea coronaris



Résolution

Laissez-moi vous montrer la communauté où plusieurs s'alimentent
à la même source tout en exprimant leur individualité.

J'apparais au milieu du fouillis d'herbes sèches l'été.

Plusieurs « moi » se rattachent à la même vigne.

Laissez-moi vous apprendre à concevoir l'autre
comme le reflet de vous-même pour que vous puissiez ainsi atteindre
la convergence et l'accord, sans compromis ni sacrifice.

Alimente l'énergie de groupe ; permet de voir le point de vue de l'autre.

Signature : Fleurs mauves en forme d'entonnoir avec, au centre, trois étamines blanches infertiles, semblables à des éventails. Une tige peut porter jusqu'à sept fleurs. Tout au long de la période de croissance, elles demeurent droites et tendues vers les cieux. La couleur mauve évoque leur résonance avec le chakra au sommet de la tête, et les trois étamines blanches symbolisent notre aptitude à nous relier à la lumière universelle.

Les Amérindiens de la côte Pacifique avaient l'habitude de déterrer les bulbes pour les consommer crus ou cuisinés. Il s'agit d'un remède d'expansion et d'éveil. Il permet de transcender les frontières de l'ego pour percevoir que l'autre est égal à soi. Ici réside le potentiel d'une authentique communauté. La communauté véritable ne peut qu'émaner de ce lieu de *namasté*, « là où vous et moi sommes égaux ».

Le lis de moisson travaille avec l'élément feu en médecine chinoise et les méridiens du triple réchauffeur et du péricarde. Ces deux méridiens ont rapport aux relations humaines. Il s'avère donc utile pour résoudre les tensions dans les rapports interpersonnels. Si une personne est en harmonie et équilibrée, alors cette énergie se diffuse dans le groupe.

Sur le plan émotionnel, il procure une matrice énergétique pour unifier l'énergie de groupe. Il est précieux notamment lorsque deux factions adverses négocient une solution où tout le monde gagnera.

Ce remède traite les troubles du système reproducteur et ceux de l'élimination, de la digestion et de l'absorption, ainsi que les affections respiratoires ou cardiaques dont la cause est un déséquilibre de l'élément feu.

Chakras : Plexus solaire, coronal

Méridiens : Triple réchauffeur, péricarde

Mots clefs : Communauté, relations interpersonnelles

Défi : Interaction sociale

Affirmations : Je rayonne de beauté et de vitalité. Je reconnais celles des autres.

Lupin des ruisseaux

Lupinus rivularis



Concentration

Le long de vos routes, j'orne les fossés de mes longues grappes violacées,
majestueuses et fières. Mes feuilles sont une explosion de vert.

Qu'il me soit donné de me souvenir que,
si je tends vers les cieux, ma mission sur terre est de réaliser ma destinée.
Je vous offre clarté de pensée et pureté d'émotions. Je vous offre une capacité
de concentration et une vision claire.

Éclaircit et précise la pensée.

Signature : Fleurs mauves ou bleues « de pois » poussant en épis sur des tiges creuses de 60 cm à 100 cm. Chaque petite fleur a la forme d'un foie. En raison du sens de son nom (en latin, « lupus » veut dire : loup), on croyait jadis que cette plante dévorait tous les nutriments du sol, à la manière d'un loup. En vérité, le lupin des ruisseaux croît généralement en terrain peu fertile, comme les fossés le long des routes. Voici une description plus juste de ses vertus : l'essence de lupin des ruisseaux est capable de dévorer et de transmuier les toxines du méridien du foie.

Ce remède relie la glande pinéale, l'organe de la perception spirituelle, à la glande pituitaire, l'organe de contrôle et d'équilibre métabolique. Il est indispensable que ces deux glandes fonctionnent de manière optimale pour éliminer la confusion et pour réveiller le souvenir de notre identité véritable.

Le lupin des ruisseaux soulage la dépression causée par le fait « que les arbres nous cachent la forêt » et concentre notre attention. Il simplifie les problèmes.

Le lupin des ruisseaux agit sur le méridien du foie, que l'on considère comme l'organe responsable de la désintoxication ; il préserve la clarté et la pureté de l'organisme.

L'émotion associée au foie est la colère, qui n'est en vérité que de l'énergie en mouvement. Si nous nous attachons à la colère, elle se mue en frustration, en dépression, voire en désespoir. Le lupin des ruisseaux travaille à nettoyer le corps émotionnel des résidus de colère pour que nous puissions enfin accéder à notre plein potentiel mental.

Avec le lupin des ruisseaux, les paradigmes corps/esprit deviennent limpides, et l'énergie de survie physique du chakra racine soutient la survie spirituelle de l'âme.

Travaillant surtout au plan mental, cette essence agira aussi sur les malaises physiques provoqués par les toxines, comme les maux de tête et les troubles digestifs.

Chakra : Racine

Méridien : Foie

Mots clefs : Clarté, concentration

Défis : Confusion, frustration, désespoir

Affirmations : Je vois clairement. Je réfléchis clairement.

Magnolia de Soulange

Magnolia soulangeana



Sensualité

Laissez les délices de la terre faire frémir et tressaillir mes sens.
Que mes yeux voient, que mes oreilles entendent et que mes mains touchent.

Laissez-moi respirer les fragrances de la terre.

Mon désir est de voir les beautés de la terre.

Laissez-moi sentir la texture de la terre.

Donnez-moi l'occasion de célébrer les joies d'être incarné.

Permettez-moi de chanter ma gratitude envers la vie.

Favorise l'intimité et l'unicité ; aiguise les facultés sensorielles.

Signature : Malgré son nom, « purple magnolia » en anglais, la teinte de ses fleurs se rapproche davantage du magenta, un équilibreur émotionnel puissant. Elles fleurissent sur un arbre qui peut atteindre 7 m de hauteur et 6 m de largeur. Les boutons évoquent le phallus et s'épanouissent en fleurs arrondies qui, elles, évoquent la fertilité. Ainsi, le magnolia incarne à la fois les qualités masculines et féminines. Les fleurs sont passablement fragiles et lorsqu'elles sont entièrement ouvertes, le plus petit souffle de vent dispersera les pétales, mettant à nu les parties sexuelles de la plante.

Le magnolia de Soulange ennoblit la sexualité pour que se réalisent parfaitement l'intimité et l'union entre deux êtres. Par ailleurs, il élève nos perceptions sensorielles et procure la fine conscience du vent, du soleil, de la pluie, du parfum des fleurs et de la terre. Il supprime l'attachement aux pensées et nous permet de ressentir l'expérience sans la conceptualiser.

Remède orienté d'abord sur l'Esprit, il influe sur les facultés sensorielles physiques, notamment l'odorat, le toucher et la sensation.

En médecine chinoise, le méridien du péricarde est aussi nommé méridien de la circulation-sexe ; il se charge de maintenir des fonctions sexuelles équilibrées. À cet égard, le magnolia de Soulange traitera aussi efficacement ceux qui sont « accros » à l'activité sexuelle que ceux qui évitent l'intimité.

- Chakras :** Plexus solaire, coronal
Méridien : Péricarde
Mots clefs : Ouverture, intimité
Défis : Froideur, frigidité, retrait de la vie
Affirmation : Je célèbre la vie.

Monotrope uniflore

Monotropa uniflora



Révérence

Songez à moi lorsque vous désirez créer un espace sacré.
Même si l'espace physique est restreint,
vous pouvez réserver un espace dans votre conscience.
Laissez-moi vous enseigner à vous respecter ainsi, vous-même et autrui.
Permettez-moi de vous dévoiler le caractère sacré de la Terre
et de la vie qu'elle porte.

*Réconcilie avec autrui et apporte la paix avec soi-même ;
inspire une révérence pour toute forme de vie.*

Signature : Ce petit saprophyte se caractérise par des tiges blanches translucides et des fleurs ayant la forme du fourneau d'une pipe ; il croît dans la pénombre profonde des forêts. Bien que formant une plante unique, ces êtres évanescents se rassemblent en communauté. Les autochtones en faisaient des cataplasmes pour panser les blessures refusant de guérir.

Le monotrope uniflore présente la qualité de se tenir seul parmi la foule ; ainsi, nous pouvons entretenir des relations humaines pleines et demeurer en communauté, tout en préservant et en exprimant nos qualités propres. Il favorise le respect de soi et le respect d'autrui. Il apaise les voix intérieures qui voilent sans fin la beauté de notre être véritable.

Il contrecarre la dépréciation de soi et abolit le sentiment d'absence de valeur personnelle, pour qu'ainsi nous puissions découvrir et accomplir le dessein de notre vie.

Pour les Amérindiens, la pipe représente le fait d'attirer l'Esprit dans les questions terrestres. Fumer le calumet de paix après les combats contre l'ennemi, c'est inviter l'Esprit à bénir cette nouvelle amitié.

Le monotrope uniflore est un remède constitutionnel pour l'élément métal ; il permet de s'exprimer dans le monde et de reconnaître et retrouver ce qui est valable.

- Chakra :** Racine
- Méridiens :** Poumon, vaisseau conception
- Mots clefs :** Réconciliation, révérence
- Défis :** Illusion, séparation
- Affirmation :** Nous ne faisons qu'un.

Mouron des oiseaux

Stellaria media



Présent

Détendez-vous. Lâchez prise.
Souvenez-vous de la présence intense dont vous étiez capable
lorsque vous avez vu les étoiles scintiller
dans la voûte céleste pour la première fois.

*Aide à reconnaître et vivre l'intemporalité ;
rend pleinement présent et capable de réagir.*

Signature : Le nom de l'espèce s'inspire des minuscules fleurs blanches étoilées qui poussent de 10 cm à 15 cm sur des tiges hautes et grasses. Les fleurs blanches sont tels des phares lumineux guidant la conscience. Le nom commun provient de l'usage qu'on en fait pour nourrir les oiseaux. La plante écrasée est employée dans des cataplasmes pour l'arthrite ; en homéopathie, elle est utilisée pour le traitement des rhumatismes.

Ce remède sert à exploiter toutes les ressources en soi et à être pleinement présent à l'instant, sans penser à ce qui s'est passé autrefois ou à ce qui pourrait arriver à l'avenir. Il nous pousse dans le courant cosmique et nous incite à réagir impeccablement, comme si chaque acte avait un impact sur l'ensemble.

Le mouron des oiseaux alimente le chakra de la gorge et aide à nous exprimer librement et avec fluidité. Il soutient le méridien de la vésicule biliaire et permet de dégager la tension et de renoncer aux besoins de contrôle. Il faut se détendre et apprécier la magie de l'instant présent !

Ce remède est excellent pour se libérer des doléances du passé et pour ne pas se soucier de l'avenir.

Grâce à lui, nous percevons notre être et notre univers comme s'il n'y avait que l'instant présent.

Le mouron des oiseaux est précieux pour les praticiens, les thérapeutes et les conseillers qui doivent être présents et disponibles pour leurs clients. Il s'avère également efficace lorsque nous sommes empêtrés dans une tragédie psychologique ou dans un processus de pensée.

Si cette essence est surtout pour les sphères mentale et spirituelle, certains comptes rendus affirment, par ailleurs, qu'elle permet de perdre du poids. Le surplus de poids représente souvent une forme d'enlèvement et le fait de porter le bagage de vieilles blessures affectives.

Chakras : Gorge, racine

Méridien : Vésicule biliaire

Mots clefs : Présence, disponibilité, responsabilité

Défis : Amertume, ressentiment, indisponibilité

Affirmations : Je suis capable de réagir à la vie qui évolue sous mes yeux.
Je suis disponible et présent.

Muguet

Convallaria majalis



Simplicité et innocence

Vous souvenez-vous de ce temps où vous n'aviez pas d'attentes ?
Vous souvenez-vous de ces jours qui s'enchaînaient en un temps fluide ?
Vous souvenez-vous de cette époque où le rythme de votre vie
était un événement unique à chaque instant ?
Lorsque vous êtes en contact avec moi, vous pouvez retrouver
cet espace/temps, hors de l'espace/temps.
Issu de l'Esprit intérieur qui goûte la félicité.

Permet de choisir librement en allant au comportement le plus simple.

Signature : Les minuscules clochettes ont l'air si vraies qu'on entend presque leur tintement apaisant. Leur doux parfum calme le mental et nous transporte vers un lieu d'amour inconditionnel.

Le muguet nous ramène à cette innocence enfantine et à cette sagesse qui incitent à réagir exclusivement avec un comportement aimant. Il nous met en contact avec ce qui, en nous, existait avant notre incarnation, mais que sont venus compliquer le sens du devoir et les maintes strates du conditionnement assimilé pour survivre et obtenir amour et assentiment.

Le muguet est un tonique émotionnel qui nous aide à voir avec les yeux de l'enfant. Il nous rapproche du rayonnement et de la vitalité du centre situé au cœur.

Il permet d'écouter avec le cœur et donne le courage de s'exprimer avec clarté, confiance, simplicité et facilité.

Les gens qui mènent leur vie en étant assujettis aux conventions et à l'approbation de la société tireront profit du muguet. Grâce à son énergie douce, chacun peut accéder à sa nature unique.

En Europe de l'Est, le muguet sert comme tonique cardiaque, il contient certains des constituants chimiques de la digitale qui produit la digitaline.

Chakra : Gorge

Méridien : Cœur

Mots clefs : Simplicité, innocence

Défis : Sophistication, contrôle excessif, rigidité

Affirmations : J'accueille ma vie avec le cœur ouvert.
Je conçois ma nature unique.

Muscari à grappe

Muscari racemosum



Équilibre et perspective

Chocs et traumatismes participant au parcours terrestre et vous maintiennent en alerte et vous rappellent votre nature véritable.

*En cas de chocs extérieurs, dans les moments de désespoir ou de stress,
donne à la personne un recul par rapport à la situation,
tandis qu'elle barnache ses ressources intérieures pour affronter la difficulté.*

Signature : Petits guerriers loyaux armés de grappes allongées de fleurs allant du bleu foncé à l'indigo et ressemblant fort aux cottes de mailles des chevaliers médiévaux. La teinte indigo harmonise notamment le chakra du troisième œil.

Ce remède vaut pour les périodes de stress ou de traumatismes infligés au système émotionnel ou physique. Il crée l'espace où rétablir ses systèmes avant de réagir à la situation en cours.

Le premier endroit où se font sentir les tensions dans l'organisme, c'est dans l'intestin, « aux tripes ». Le muscari harmonise l'estomac. Par le méridien du poumon, il aide à respirer en périodes de stress, alors que l'on a plutôt tendance à retenir sa respiration et à bloquer ainsi la force vitale. On peut l'employer sur les bosses, les ecchymoses, lors d'accidents, de chocs ou de tout traumatisme psychologique.

Grâce à son lien avec la glande pinéale, le muscari dissipe le désespoir – ce découragement causé par le fait de se sentir complètement dissocié de son centre. En raison de son lien avec cette glande, il agit aussi sur certaines formes de dépression.

- Chakra :** Troisième œil
Méridiens : Estomac, poumon
Mots clefs : Équilibre, perspective
Défis : Choc, traumatisme, désespoir
Affirmation : Je suis équilibré et entier.

Narcisse

Narcissus pseudo-narcissus



Soins affectueux

Abreuvez-vous à ma coupe de vie.
Baignez votre âme dans ma douceur crémeuse.
Respirez mon arôme et attisez le feu de l'Esprit en vous.

Permet de cerner et de résoudre les conflits en plongeant au cœur du problème ou de la peur. De là, on peut affronter la question en déterminant ce qui est indispensable au Soi et ce qui le nourrit.

Signature : Sept pétales d'un blanc crème s'ouvrent et dévoilent une coupe cannelée d'un orangé doré au centre. La coupe dans le tarot représente les sentiments et les émotions. Le narcisse donne l'impression de sourire au monde, assimilant avec grâce toute expérience. Son trait marquant cependant est ce parfum délicat capable d'envahir agréablement toute la maison et d'apporter tranquillité et quiétude.

Le narcisse est un saigneur des dragons intérieurs, ces petites voix craintives qui se manifestent lorsque la vie ressemble à une suite sans fin de difficultés. Le narcisse aide à assimiler les expériences et à s'en servir pour mûrir encore. Il calme les « papillons dans l'estomac ». En médecine chinoise, l'élément terre doit être sustenté par la nourriture. Si le méridien de l'estomac est en santé, l'énergie y circule vers le bas, depuis les cieux vers la terre. Si des idées mal digérées ou des émotions mal gérées viennent perturber cette circulation, elle aura tendance à inverser son cours et à perturber le mental. Ce déséquilibre se traduira par un souci excessif du détail et une pensée obsessionnelle.

Le narcisse influe sur le chakra racine, notre connexion à la terre et notre pulsion de survie. Il nous aide à demeurer fermement ancrés. Sur le plan physique, le narcisse favorise la digestion et soulage les troubles digestifs – hyperacidité, ulcères, ballonnements et éructations.

Sur le plan mental, il apaise l'anxiété.

Chakras : Racine, sacré
Méridien : Estomac
Mots clefs : Sûreté, soins maternels
Défis : Inquiétude, anxiété
Affirmation : Je suis en sûreté.

Nénuphar jaune

Nuphar polysepalum



Lâcher prise et centrage

Sachant qui je suis, je plane librement.

Sachant qui vous êtes, je lâche prise.

Je ne m'alourdis d'aucun bagage affectif.

Aucun drame émotionnel ne consomme mon énergie.

Permet de se laisser planer exempt d'émotions et d'attachements, de se sentir fort et assuré sur sa voie ; consacre les relations amoureuses.

Signature : Fleurs jaunes, odorantes et cireuses, en forme de coupe flottant à la surface de l'eau. Chacune est reliée à ses racines par une tige épaisse et charnue d'environ cinq mètres. Le centre de chaque fleur ressemble à un mandala tridimensionnel. Chaque fleur est entourée de feuilles en forme de cœur qui émergent du rhizome sur de longues tiges et qui flottent à la surface de l'eau.

Ce remède nous fait travailler subtilement avec le cœur. Il nous permet de planer, libres d'attachements émotionnels, en toute grâce, avec l'assurance de notre identité.

Le nénuphar jaune évoque cette phrase de Tagore : « Le centre est tranquille et silencieux au cœur d'une danse éternelle de cercles. » La fleur donne l'impression d'une matrice protectrice où l'on peut établir le contact avec le Soi sacré, au-delà de la cacophonie et des tiraillements du domaine émotionnel.

Le méridien de la vessie nous rend capables de voir les choses sous un jour nouveau et de nous dégager des schémas émotifs pour enfin pouvoir avancer sans crainte et sans être à la merci de nos sentiments.

Son lien avec le chakra de la gorge nous permet de nous exprimer sans ambages et sans artifices.

Le nénuphar jaune nous centre ; il nous offre une perception autre, d'où agir à partir de l'information nouvelle.

Chakra : Gorge
Méridien : Vessie
Mots clefs : Force, assurance
Défis : Attachement, doute
Affirmation : Mes sentiments ne sont pas moi.

Perce-neige

Galanthus nivalis



Espoir, délices, libération

Songez à la vitalité requise pour percer la terre gelée.
Pensez aux délices que j'éprouve quand je surgis de terre
et que je me dore au soleil d'hiver. Je vous offre la même vigueur.
Je nourrirai votre essence et réchaufferai votre cœur
pour que s'exprime votre vitalité.

Permet de lâcher prise, de s'amuser, de se détendre.

Signature : Voici une petite fleur qui s'épanouit hâtivement au printemps ; elle perce la couche gelée du sol et laisse paraître des touffes de fleurs blanches en forme de cloche. Sa capacité de survivre aux conditions hivernales les plus rudes symbolise l'aptitude de l'âme à survivre, même aux épreuves les plus douloureuses, au cours de son séjour dans la sphère terrestre.

Le perce-neige allie l'enthousiasme, l'inspiration et l'exploration joyeuse des expériences de la vie. Il personnifie le pouvoir personnel et le leadership. Il défait les blocages énergétiques et les schémas restrictifs qui empêchent le *qi* de circuler librement.

Sur le plan physique, il agit sur les affections qui entraînent une paralysie de la forme physique ou une déformation quelconque de celle-ci – arthrite, sclérose en plaques, poliomyélite, paralysie cérébrale.

L'essence exerce un puissant impact sur les méridiens du rein et de la vessie, et par leur entremise, elle affermit la volonté et dissipe les frayeurs qui pétrifient. Elle aide à nous mobiliser. Elle relie le chakra racine (survie), le chakra du plexus solaire (identité personnelle et émotions) et le chakra coronal (spiritualité).

Même si le perce-neige est vénéneux, en Europe de l'Est, on s'en sert dans une préparation en phytothérapie nommée *nivalus*, préparation qui traite une diversité d'affections caractérisées par la dégénérescence du tissu nerveux, comme la poliomyélite.

L'essence s'avère précieuse pour toute forme de vide de *qi* du rein, notamment lorsque des symptômes de froid apparaissent simultanément.

- Chakras :** Racine, plexus solaire, coronal
- Méridiens :** Rein, vessie
- Mots clés :** Espoir, délices, libération
- Défis :** Peur, restriction
- Affirmation :** Je lâche prise et je goûte à la joie.

Pervenche

Vinca major



Souvenir

Vous pouvez vous souvenir de qui vous êtes.
Vous êtes éternel, immuable et magnifique.
Vous êtes l'enfant issu de Dieu père/mère, à son image.
Laissez-moi vous aider à disperser ces sombres nuées qui vous oppriment.
Permettez-moi de vous aider à chanter le chant
de votre être exquis encore une fois.

*Incite à assumer la responsabilité de sa dépression et ainsi d'en guérir ;
clarifie la mémoire*

Signature : La pervenche fleurit à l'ombre sur une plante lustrée formant un tapis végétal. Les fleurs présentent cinq pétales d'un bleu mauve ; la corolle s'ouvre sur un pentagone en son centre. La couleur harmonise spécifiquement le chakra du sommet de la tête ; les cinq pétales et le pentagone évoquent la liberté et le changement. Le fait qu'elle ait très peu besoin de soleil démontre qu'elle garde son intégrité depuis l'intérieur.

La pervenche disperse les nuées sombres de la dépression, peu importe la cause. Elle nous amène à un savoir intérieur, un lieu de sagesse profonde, où nous nous souvenons de notre identité. La médecine chinoise affirme que le cœur abrite l'Esprit.

La dépression et d'autres troubles mentaux ou affectifs résultent généralement d'un déséquilibre énergétique dans le méridien du cœur. Si la condition s'aggrave, la personne a le sentiment qu'il n'y a « personne à la maison ».

Sur le plan physique, la pervenche traite l'hypertension, l'hémorragie et les troubles nerveux, notamment de type anxieux. Elle tranquillise le mental. On l'emploie également pour traiter la dépression saisonnière, une affection causée par une lumière solaire insuffisante pour stimuler la production de mélatonine, une hormone, au cours des mois d'hiver.

Sous forme de teinture, la pervenche améliore la mémoire et, sous forme d'essence, elle clarifie cette faculté. Elle constitue un apport précieux pour régresser vers des vies antérieures et pour retrouver facilement ses rêves.

Les Africains se servent de cette herbe pour traiter le diabète.

Chakras : Sacré, coronal

Méridien : Cœur

Mots clefs : Souvenir, centré

Défis : Confusion, oubli, désespoir, dépression

Affirmations : Je me sens édifié. Je me souviens de qui je suis.

Peuplier

Populus tremuloides



Innocence

Je vous offre l'aptitude à vous émouvoir par l'Esprit.

Je vous offre les énergies salutaires de l'Esprit.

Que ma capacité d'être ému par l'Esprit, d'être renouvelé par l'Esprit,
de véhiculer l'Esprit vous inspire.

Cédez à l'énergie de l'Esprit qui coule dans votre corps/esprit.

Fondez-vous à cette énergie et soyez en lien direct avec le « Grand Tout ».

Permet d'établir le contact avec l'Esprit ; rend apte à transmettre des énergies curatives ; améliore la faculté de décision ; nous met en communion avec la douceur de la nature

Signature : Magnifiques arbres frémissants, de 6 m à 18 m de haut, aux feuilles arrondies et dentelées. Les feuilles sont vertes sur le dessus et argentées dessous. À l'automne, elles se parent de jaune et de doré lumineux. On l'appelle communément « peuplier tremble » parce que la moindre brise fait frémir son feuillage.

Cette essence est fabriquée à partir de sept arbres sur les berges d'un cours d'eau. Ces arbres s'entourent d'un champ d'énergie stupéfiant ; lorsque vous vous tenez debout parmi eux, votre corps tout entier est vivifié. Au milieu de ces « sept êtres » réside un espace sacré.

Les peupliers sont des géants qui nous tournent vers la douceur de la nature. Leurs feuilles frémissent d'un vert argenté – la première teinte guérit, l'autre ouvre aux énergies spirituelles supérieures. Les tonalités dorées de l'automne diffusent ces forces curatives. Le son que produisent les feuilles sous la caresse du vent est un appel à l'Esprit. C'est un appel à la nature, un aimable rappel de notre unification et de notre lien avec elle.

Le remède s'associe au méridien du triple réchauffeur, et par le fait même, harmonise le courant d'énergie en un mouvement ascendant en spirale, depuis le *dantien* (« champ de cinabre », situé à quelques centimètres sous le nombril, NdT) et le *ming men* (« porte de la lumière », point d'acupuncture vers le bas du dos, point maître du rein, Nd'I), passant par le méridien du cœur jusqu'au sommet de la tête ; il accorde l'instrument physique à une fréquence supérieure.

Chakras : Gorge, nuque
Méridien : Triple réchauffeur
Mots clefs : Guérison, innocence, souplesse
Défi : Séparation
Affirmation : Je consens à laisser l'Esprit m'émouvoir.

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata



Purification

Laissez-moi dissoudre les pensées et les sentiments amers
que vous gardez envers vous-même et vos semblables.

Laissez-moi nettoyer tout ce qui vous empêche
de devenir la lumière que vous êtes.

Libère les blocages mentaux et absorbe la négativité.

Signature : Minuscules fleurs d'un blanc verdâtre sur une tige élancée. Le vert est la couleur de la guérison et de l'oxygénation ; le blanc est la couleur de la pureté et de la conscience supérieure.

En phytothérapie, les cataplasmes de feuilles de plantain lancéolé servent à retirer les poisons par la peau. Sur le plan éthérique, l'essence agit de manière analogue à l'action de la plante sur l'organisme physique. Le plantain lancéolé libère de l'amertume et du ressentiment qui, avec le temps, entraînent la calcification et une perte de flexibilité dans le complexe corps/esprit.

Le plantain lancéolé dissout les schémas de pensée négatifs qui nous entravent, et qui peuvent conduire à des troubles émotionnels ou physiques s'ils ne sont pas contre-carrés. Agissant par le méridien du foie, il nous permet de reconnaître les pensées superflues et de nous en libérer aussitôt qu'elles apparaissent dans la conscience. Il est notamment utile si nous sommes affligés de pensées obsessives sur lesquelles nous n'avons pas de contrôle. Sur le plan affectif, le plantain lancéolé dissout la frustration et le ressentiment qui surviennent lorsque nous critiquons et portons des jugements.

Par son lien au chakra coronal, il nous rend aptes à appliquer la notion de conscience d'unité aux événements et aux gens qui nous entourent, ainsi qu'à nous-mêmes.

Sur le plan physique, ce remède est indiqué pour les troubles du sang et du foie. Il traite efficacement les problèmes de toxicité dans l'organisme que causent les poisons mentaux et émotionnels, comme les migraines et l'indigestion.

- Chakras :** Sacré, coronal
Méridiens : Foie, vésicule biliaire
Mots clefs : Purification, désintoxication
Défis : Pensées et attitudes empoisonnées, ressentiment
Affirmation : Je me libère de tous les obstacles à la croissance et à la guérison.

Primevère

Primula X polyanthus



Estime de soi

Je vous accorde le sentiment de votre valeur personnelle.

Si vous avez une forte certitude de votre valeur,
vous êtes capable de donner et de recevoir facilement.

Les êtres humains ont trop longtemps cru que le geste de donner était
supérieur à celui de recevoir. Les deux sont indissociables.

Tout ce que vous donnez vous revient.

Et vous ne pouvez recevoir les bénédictions que si vous vous en croyez digne.

Dissout les entraves à la conscience d'abondance ; transforme l'attitude de pénurie en dignité et en un désir de recevoir.

Signature : La primevère revêt mille couleurs et s'épanouit au cœur de l'hiver lorsque la nature dort. Les fleurs sont comme une réserve cachée de gemmes précieuses qui compensent la dure froideur du sol cuivré. Leur minuscule centre d'un jaune doré symbolise l'opulence. Les feuilles ressemblent aux bronchioles des poumons.

La primevère dissout les blocages qui nous empêchent de retrouver notre héritage véritable. Entrant par le chakra racine et s'élevant en spirale jusqu'au sommet de la tête, elle rappelle que le royaume des cieux réside en nous, dès maintenant ; il ne s'agit pas d'un quelconque état sublime qu'il faut atteindre. La primevère induit la conscience d'abondance, elle attire l'abondance et traite le sentiment de dévalorisation, peu importe la forme qu'il prend. Elle nous rappelle également de reconnaître l'abondance dont nous jouissons déjà et d'en être reconnaissants. Par exemple, nos difficultés financières nous font peut-être oublier que nous avons une excellente santé physique.

Nous montrer reconnaissants de l'abondance dont nous profitons est un moyen de lui ouvrir la voie dans d'autres domaines de notre vie.

La primevère fait partie de la famille des primeroses que l'on utilise en phytothérapie comme expectorant en cas de bronchite ou d'infection respiratoire.

Selon la médecine chinoise, cette essence équilibre l'énergie de l'élément métal. Elle soutient les poumons et le côlon afin qu'ils remplissent leurs fonctions de purification du corps/esprit, en inspirant le pur *qi* des cieux et en éliminant les déchets.

Sur le plan physique, elle agit sur les systèmes respiratoires et sur l'excrétion.

Chakra : Racine

Méridiens : Côlon, poumon

Mot clef : Abondance

Défi : Sentiment de dévalorisation

Affirmations : Je suis prêt à recevoir. Je mérite de recevoir.

Ronce remarquable

Rubus spectabilis



Alignement

Célébrez la vie. Accueillez votre incarnation physique.

Ressentez ce corps comme le temple de votre esprit.

Honorez-le, chérissez-le et il reflétera votre lumière intérieure.

Tonifie l'organisme ; aligne l'épine dorsale et équilibre le squelette.

Signature : Fleurs d'un rose vif s'épanouissant sur des buissons de 1 m 80 à 3 m, nantis de joncs épineux. Le nom provient des autochtones de la rivière Columbia qui consommaient les pousses tendres avec des œufs de saumon. Les baies sont sucrées et comestibles.

Voici un autre remède favorisant l'expression de soi ; la roncc remarquable traite d'abord l'organisme. À la naissance, nous empruntons un corps physique et par notre expérience de vie et nos réactions à celle-ci, nous façonnons la cartographie de nos blocages énergétiques et de nos schémas de rétention. La roncc remarquable agit sur les os, les muscles et les fascias, elle aligne la colonne vertébrale. C'est un excellent remède en cas de blessure. À long terme, elle peut rectifier les désalignements chroniques de la structure corporelle, si ceux-ci s'accompagnent d'une modification des attitudes. Le méridien de la vessie, qui court le long de la colonne, donne accès à tous les autres organes, grâce aux points *shu* disposés latéralement des deux côtés de la colonne thoracique et lombaire.

Il est dit que chaque pensée et chaque sentiment s'inscrivent dans la forme physique. Même si les effets de cette essence sont perceptibles sur le plan physique, son efficacité dépend du fait qu'elle supprime le sentiment ou la pensée à l'origine du trouble.

- Chakra :** Troisième œil
Méridien : Vessie
Mots clefs : Alignement physique, expression physique
Défis : Alignement physique, mental, émotionnel et spirituel
Affirmation : Je rends hommage à mon incarnation physique

Rose de Nootka

Rosa nutkana



Amour

Laissez-moi me charger de vos soucis.
Laissez-moi vous montrer que les épines
de la destinée font aussi partie du tout.

Je vous offre ma beauté et mon parfum, mais aussi mes épines.
La vie est telle une rose – les épines qui jonchent votre route sont un don.
Libre à vous de choisir de garder vos blessures ouvertes et sanguinolentes
ou d'évoluer vers la lumière.

Encourage à exprimer l'amour de la vie, le rire et la joie.

Signature : Fleurs d'un rose pâle parsemées sur un buisson épineux. Le parfum délicat des roses imprègne la forêt où on les trouve. Les cynorhodons constituent une excellente source de vitamine C ; on peut en faire des gelées ou des confitures.

Les Amérindiens de la côte ouest avaient coutume d'ensevelir leurs morts avec des roses de Nootka pour leur assurer un parcours heureux et sans heurts vers la vie future. La rose de Nootka incarne l'Esprit. Elle nous centre sur le chakra du cœur, éveille le rire et la joie, et dissipe l'amertume et le ressentiment.

C'est un remède spirituel. Il nous rappelle que la vie de l'âme ne débute pas à la naissance et ne s'achève pas avec la mort. C'est le remède à prendre lorsque les épines de la destinée sont trop acérées. Il nous aide à accueillir la vie même si nous avons encaissé de graves traumatismes physiques, affectifs ou psychologiques. C'est un remède excellent pour ceux qui vivent une crise spirituelle – maltraitance, abandon, agression psychique, émotionnelle ou physique. La rose de Nootka aide à réintégrer la psyché après une agression et guérit la fragmentation, même des années après l'événement douloureux. Quand la cause est l'autodestruction, comme avec l'abus de drogues ou d'alcool, les effets sont identiques. Elle est indiquée pour toutes ces situations où l'âme ne se sent pas en sûreté dans son véhicule physique. Sur le plan émotionnel, elle équilibre le péricarde pour que l'amour touche le cœur même.

Chakras : Les sept chakras majeurs

Méridiens : Les douze méridiens

Mot clef : Enthousiasme (*en theos* – en Dieu)

Défis : Lassitude, maltraitance, abandon

Affirmations : Je suis un aspect du divin. Je suis une étincelle d'infini.

Salal

Gaultheria shallon



Pardon

Le pardon ne concerne que vous seul.
Mes cloches comme des lanternes illuminent les recoins les plus sombres
de votre cœur et vous libéreront pour que vous puissiez aimer encore.
Lâchez prise. Soyez libre.

Permet d'exercer sa capacité de pardonner, à soi-même et à autrui.

Signature : Fleurs roses ou blanches en forme de cloches, avec une ouverture étroite ; les fleurs poussent en une longue grappe. Telles de minuscules lanternes chinoises, elles portent la lumière du pardon.

Les animaux sauvages consomment ses baies violacées, de même que les Amérindiens, en raison de leur teneur en vitamine C.

Le pardon est un moyen de lâcher prise et de se dépêtrer de ses projections. Il se fonde sur le non-jugement et sur le fait d'admettre qu'il n'est pas de notre ressort de faire justice.

Il ne s'agit pas d'une forme de pardon où l'on porte un jugement sur la situation ou sur la personne, pour ensuite décider de se montrer magnanime et supérieur en accordant son absolution. Il s'agit du pardon où l'on rend un hommage à soi-même, aux autres et au courant de la vie.

Le salal nous aide à discerner les expériences de la vie et à les assimiler ; il nous libère pour nous permettre d'entrevoir la réalité par la fenêtre du cœur. Il dissipe la suffisance. L'intransigeance bloque l'énergie du méridien du cœur.

Il s'agit avant tout d'un remède des plans émotif et mental. Il dénoue les stress sur ces plans et accorde la liberté et la joie de vivre l'incarnation de l'Esprit, sous toutes ses formes mystérieuses.

La devi (ou déesse) du salal apparut au moment où je traversais un processus évolutif. Elle portait un bouquet de fleurs qui luisaient vivement. La lumière de ces lanternes miniatures me guida au travers des enchevêtrements d'un sous-bois et me conduisit à une chute. J'ai remarqué que tant que je gardais mon attention sur cette lumière, mon chemin était simple et sûr. Aussitôt que j'en étais distraite, par une crainte ou un jugement quelconque, la forêt prenait une allure hostile et inhospitalière.

- Chakra :** Cœur
- Méridiens :** Cœur, intestin grêle
- Mot clef :** Pardon
- Défis :** Rancunes, ressentiment
- Affirmation :** Je suis indulgent.

Sasanque camélia

Camellia sasanqua



Ouverture

Je vous accorde l'ouverture. L'ouverture à la vie. L'ouverture aux possibilités.

L'ouverture aux pensées et aux sentiments nouveaux.

Si je ne m'ouvre pas, mes boutons durcissent et se cassent. Lorsque je consens à être aimé par le soleil et la pluie, alors la vie explose dans mes veines et je fleuris en une parfaite expression de mon identité intime.

La culpabilité et la honte vous retiennent dans le passé. Avancez dans la lumière de votre être et laissez-nous vous voir.

*Sert de catalyseur incitant à s'ouvrir à de nouvelles attitudes
qui refléteront la véritable nature intérieure.*

Signature : Les boutons apparaissent sous forme d'une pointe rose délicate sortant d'un calice étroit formé de sépales protecteurs. Sous les caresses du soleil printanier, les boutons s'ouvrent en de larges fleurs composacées. Les corolles bien épanouies présentent de délicates étamines frangées, comme une ouverture totale sur l'expérience de vie.

L'essence de sasanque camélia favorise l'expansion au-delà des contraintes que nous nous infligeons. Elle nous permet d'exprimer l'aspect unique de la force vitale en nous et de nous aligner sur notre puissance intérieure. Nous nous libérons des schémas de pensée et de comportements qui ne nous servent plus.

Par le chakra du plexus solaire, le sasanque camélia libère les souvenirs cellulaires d'expériences datant de cette vie. Enfant, nous avons peut-être honte de notre incapacité à faire quelque chose ou nous nous sentions coupables d'avoir commis une chose que l'on nous avait dit être mauvaise. Cette culpabilité et cette honte sont conservées dans le chakra au plexus solaire, là où elles interfèrent avec nos expériences actuelles.

Le sasanque camélia nous aide à réagir aux situations de l'heure avec grâce. Il aide le méridien du côlon à éliminer les anciens sentiments, pensées et attitudes envers nous-mêmes.

Le sasanque camélia engendre la confiance en soi et modifie les attitudes. En abolissant notre armure protectrice, nous acquerrons flexibilité et ouverture.

- Chakra :** Plexus solaire
Méridien : Côlon
Mots clefs : Vision, ouverture, expression de soi
Défis : Culpabilité, honte, fermeture face aux expériences nouvelles
Affirmations : Je suis fidèle à moi-même.
 Je suis ouvert aux expériences de la vie.

Symphorine

Symphoricarpus albus



Acceptation

Vous autres, êtres humains, vous croyez être aux commandes, vous avez l'impression d'échouer si les circonstances ne se plient pas à votre volonté. Efforcez-vous de vous mouler au cours des événements plutôt que d'être persuadé que vous savez ce qu'il faut faire.

L'acceptation est une forme de sagesse.

Accepter la vie telle qu'elle est, à l'instant même.

Signature : Produit des grappes de minuscules fleurs roses sur des buissons s'élevant jusqu'à 1m50. Ses baies blanches restent sur le buisson presque tout l'hiver. Le caractère tenace de cette plante et sa visibilité tout au long de l'année témoignent de son énergie toujours prête à accueillir la vie.

La symphorine abolit toute résistance à ce qui est et nous conduit imperceptiblement à l'acceptation. Les circonstances et les événements ne semblent pas toujours avoir de sens. Nous pouvons néanmoins les accueillir sans réserve.

Accueillir ce qui est, même lorsque c'est douloureux, est susceptible de conduire à une exquise expérience : l'extase. La symphorine nous amène à cet espace où nous vivons pleinement et au présent.

L'âme est un fragment de lumière. Lors de son parcours de vie, elle rencontre les ténèbres et l'obscurité, parfois en elle-même. Ce n'est qu'en reconnaissant et en accueillant l'obscurité qu'il est possible de revenir à la lumière. Si nous résistons, l'obscurité s'opacifie.

Dans la symbolique du tarot, cette essence est associée au diable. Cette image est sans pareille pour symboliser les ténèbres. Comme le souligne James Wanless dans *Voyager Tarot*, épilé à l'envers, en anglais, diable veut dire : vivre (*devil*, à l'envers devient *lived*, vécu) ; il dénote notre possibilité d'exprimer intégralement la vie. Il cite Vivekananda : « Concevez que le bien et le mal sont égaux ; les deux ne sont que le jeu de Dieu. » Il remarque également que l'hexagramme n° 16 du *I Ching* réfère à « l'enthousiasme ». Ce terme vient du grec « en theos », littéralement, en Dieu.

Travailler avec le chakra du sommet de la tête permet de se souvenir de son identité véritable et d'accepter ce qui est comme un défi à relever. La symphorine consolide le lien entre les chakras coronal et celui du cœur, qu'elle vivifie.

Sur le plan physique, l'essence traite efficacement le syndrome de fatigue chronique et la dépression saisonnière.

- Chakras :** Coronal, cœur
Méridiens : Rein, vessie
Mots clefs : Acceptation, enthousiasme
Défi : Résistance
Affirmation : J'accepte mes expériences de vie.

Viorne de Carles

Viburnum carlesii



Intuition

Vous êtes doué de savoir intérieur.

En effet, cet espace existe où vous êtes votre propre consolation et votre direction. Il n'y a qu'à faire une pause et à tendre l'oreille. Permettez-moi de détourner votre attention des tracas de ce monde.

Laissez-moi vous présenter à votre guide intérieur.

Consolide notre lien avec l'inconscient et avec nos facultés extrasensorielles.

Signature : La vioerne de Carles s'épanouit en grappes de fleurs blanches rosées qui dégagent un parfum exquis. Sa couleur et son parfum éveillent une position détendue, exempte de jugement.

Ce remède soutient le *channeling*, la méditation ou le centrage. Il permet de capter clairement cette petite voix tranquille en soi et de lui faire confiance.

Il donne accès aux facultés de vue claire du sixième chakra et nous aide à savourer les perceptions subtiles. Sur le plan physique, il agit sur les oreilles et la faculté d'écouter. Il travaille également sur le cerveau et, du fait de sa résonance avec la glande pituitaire, il incite le système nerveux à se détendre.

L'essence est associée au méridien du triple réchauffeur, qui se charge de l'équilibre dans le corps, le mental et l'Esprit. Elle affecte également le méridien de la rate et nous permet de goûter l'unité et l'identité de toute vie. Elle s'avère précieuse notamment lorsqu'il s'agit d'entamer un dialogue avec l'esprit des plantes et autres formes de vie dévique. La vioerne de Carles accorde le don d'accéder à l'imagination et d'obéir au savoir intérieur.

Prise au coucher, elle programmera les rêves afin qu'ils apportent des solutions aux problèmes du quotidien.

- Chakra :** Troisième œil
Méridiens : Rate, triple réchauffeur
Mots clés : Intuition, médiumnité, détente, révélations
Défis : Doute de soi, insécurité
Affirmation : Je suis un médium pour l'intelligence créative.

Weigela fleuri

Weigela florida



Enseignement

Les accidents ne sont pas fortuits.
Tout ce qui survient fait partie du déroulement d'un plan divin infini.
Votre liberté réside dans votre aptitude à accepter
et à réagir à la situation telle qu'elle est.

Permet d'intégrer les expériences sur les plans physique et affectif.

Signature : Cascades de fleurs roses en forme de cloche accrochées à des buissons d'une hauteur de 1 m 50 à 2 m. Les contours des cloches s'ouvrent sur cinq pétales qui ressemblent à une gueule ouverte. Les fleurs sont d'apparence androgyne.

Si nous sommes persuadés d'être toujours au bon endroit, au bon moment, alors nos expériences prennent peu à peu un sens. Le weigela fleuri nous permet de comprendre comment nous tirer de n'importe quelle expérience.

Il est possible d'utiliser ces renseignements pour mûrir davantage, en se défaisant du schéma ou en le modifiant. Le weigela fleuri influe à la fois sur les schémas physiques et émotionnels. Par exemple, nous avons peut-être adopté une attitude timide à l'origine de notre isolement ou de malentendus dans nos échanges avec autrui. Le fait de concevoir que nous sommes la cause de notre propre souffrance nous permet alors de modifier les schémas sous-jacents et de changer la réaction des autres à notre égard. Il ne s'agit pas d'une stratégie manipulatrice, mais d'une attitude de responsabilité et de pouvoir personnel.

Le weigela fleuri nous permet de considérer les autres comme nos maîtres et comme des miroirs qui nous renvoient nos schémas énergétiques positifs ou négatifs. L'essence pénètre par le chakra de la gorge et favorise la liberté d'expression.

Elle nourrit l'élément bois et nous aide à progresser, même dans des circonstances apparemment adverses.

Ce remède est utile en cas d'accident ou pour tout traumatisme physique ou psychologique soi-disant inattendu.

- Chakras :** Gorge, troisième œil
- Méridiens :** Foie, vésicule biliaire
- Mots clefs :** Intégration, alignement
- Défis :** Dissociation, mutisme
- Affirmation :** Je suis l'incarnation de la sagesse.

Zygadène vénéneux

Zygadenus venenosus



Renaissance

L'arbre à venir est dans la graine manifeste dans l'arbre.
L'énergie du printemps se déploie pleinement à l'été,
se retire à l'automne et s'endort à l'hiver.
Chaque instant est un nouveau début.

Déclenche une renaissance spirituelle ; aiguise la conscience de la connexion spirituelle avec l'ensemble de la vie.

Signature : Tout à fait différent du camas bleu plein d'ostentation, le zygadène vénéneux s'orne de grappes en ombelle de minuscules fleurs blanches au bout d'une tige dépourvue de feuilles. La tête des fleurs présente une apparence vigoureuse, représentant la bravoure et le courage qu'il faut pour affronter de nouveaux défis.

Les bulbes sont presque identiques à ceux du camas bleu ; quelques premiers colons et des Amérindiens se sont empoisonnés après en avoir consommé par erreur. C'est la raison pour laquelle on le nomme parfois Camas de la mort.

Lorsque le monde semble s'effondrer, ce remède nous rappelle la trame éternelle qui unit l'ensemble de l'existence – la danse sans fin du flux et reflux d'énergie. « Ce que la chenille appelle fin du monde, le maître l'appelle papillon. » (Richard Bach)

Ce remède sert lorsque l'on commence un nouveau travail, une nouvelle relation amoureuse, une nouvelle aventure ou lorsque ces étapes s'achèvent. Il apaise le stress et les anxiétés au cours des transitions et nous permet de voir l'expérience comme une occasion de se dépouiller d'une peau devenue trop étroite pour nous. Il incarne le courage et l'intrépidité qui conduisent à l'extase et à la transformation.

Le zygadène vénéneux correspond à la tour dans le tarot. Celle-ci représente le changement subit et inattendu qui recèle une occasion de purification sur tous les plans. Le zygadène vénéneux est également utile lorsque nous choisissons d'effectuer une purification de soi, par le jeûne, l'introspection, etc.

- Chakras :** Sacré, cœur
Méridiens : Poumon, rein
Mots clefs : Renaissance, commencements, extase, transformation
Défis : Nouveaux débuts, changement
Affirmations : Je suis en symbiose avec l'infini.
 Je me coule dans le courant.

Les essences de la mer



Algue bois de cerf

Lessoniopsis littoralis



Sûreté intérieure

Je me tiens fermement enraciné
tout en ayant conscience de l'Esprit qui me vivifie.
Laissez-moi accorder votre corps/esprit à la terre et aux cieux.

*Permet de tenir bon au cœur des tumultes et de la confusion ;
donne accès à la conscience supérieure.*

Signature : Muni de solides attaches ressemblant aux cornes d'un cerf, ce varech se retrouve dans la zone de marée basse battue par les déferlantes du Pacifique. Les cerfs sont des compagnons séculaires aux cours royales dans maintes cultures. Ils évoquent la douceur et l'on dit qu'ils portent l'âme des rois. Il s'agit d'une plante vivace comestible qui peut avoir jusqu'à cinq cents lames.

Quand on se sent vraiment égaré, isolé et dissocié de sa nature divine, cette essence rétablira la connexion. Les bois de cerf symbolisent les antennes qui nous relient aux formes supérieures d'évolution et de perception.

L'essence d'algue bois de cerf est bénéfique pour la vue, autant physique que métaphysique. Elle induit la clarté spirituelle, suscite la constance et la douceur. Quand on devient fragile et qu'on tient à ses habitudes, alors on cède et on casse. Il suffit pourtant de tenir bon et de s'accorder à la conscience supérieure au milieu du fracas des vagues de l'océan pour survivre. La douceur ouvre plus de barrières que la force.

L'essence d'algue bois de cerf agit sur le méridien de la vésicule biliaire – physiquement, elle soulage la tension et la crispation des épaules, et améliore la coordination ; mentalement, elle clarifie la pensée et permet de prendre des décisions, notamment en ce qui concerne les choix qui vont dans le sens de la vie et qui profitent à la santé physique et affective.

Chakra : Racine

Méridien : Vésicule biliaire

Mots clefs : Constance, confiance intérieure

Défi : Connaissance de soi

Affirmation : Je me souviens de qui je suis au milieu du conflit et des tumultes.

Algue de corail gracieuse

Corallina vancouveriensis



Ancrage

Votre cœur est la terre fertile de votre être.
Laissez-moi vous envelopper dans la douceur de ma dentelle rose.
Acceptez-vous tel que vous êtes et donnez-vous le temps
et l'espace nécessaires pour manifester votre plein potentiel.

*Incite à s'ancrer ; éveille la patience avant les nouveaux débuts ;
harmonise la pensée avant l'action.*

Signature : Même si on la classe dans l'ordre des végétaux, l'algue de corail gracieuse se compose principalement de calcium. Elle garde une attitude gracieuse en dépit de sa structure dure. Le rose vif de cette algue des bâches s'adapte à l'énergie du changement qui gouverne son environnement. L'océan remplit les bassins rocheux et se retire dans un cycle diurne de flux et de reflux. L'algue de corail gracieuse est à la fois assurée et flexible.

Avec la certitude du pouvoir de notre être, nous devenons semblables à des arbres géants fermement enracinés dans la terre et capables de transformer les conditions extérieures. Grâce à cet enracinement et à cette flexibilité, nous voilà en mesure de réussir tout ce que nous entreprenons. L'algue de corail gracieuse convient pour commencer un nouvel emploi, fréquenter une nouvelle école, entamer une relation amoureuse ou aborder une expérience inconnue. Elle nous aide à sortir de notre « zone de confort » pour aborder la nouveauté et relever le défi. Le changement est une constante, une réalité de l'existence. Ou nous y résistons, ou nous le suivons.

En période de changement, le méridien du péricarde est le plus souvent touché, car il fait circuler l'essence du cœur vers d'autres méridiens. Si le péricarde se sclérose et se calcifie, alors nos entreprises ne présentent ni joie ni grâce.

Son association secondaire au méridien du côlon permet de délaissier joyeusement le passé pour faire place au changement.

Sur le plan physique, cette algue renforce les os et les dents ; elle traite également la constipation.

Sur le plan affectif, elle assouplit le péricarde et nous permet d'aborder le changement avec joie et légèreté.

Chakras : Sacré, plexus solaire

Méridien : Péricarde

Mots clés : Enracinement, sécurité, patience

Défis : Changement, inflexibilité

Affirmations : Je suis enraciné et en sécurité.

Je me laisse couler avec le courant de la vie.

Anémone

Anthopleura elegantissima



Capacité de réagir

Vos choix ne conduisent à la paix intérieure
que lorsque vous réagissez depuis votre Soi supérieur.
Vous n'êtes libre que lorsque vous admettez avoir choisi
votre destinée comme lieu d'apprentissage.
La résistance à ce qui est ne fait que conduire
à la souffrance – sur tous les plans.
Prenez du recul. Reconsidérez.
Inspirez à fond, puis choisissez votre réaction.

Favorise l'acceptation de soi et des autres quand on assume la responsabilité de sa propre réalité ; invite au consentement, à se laisser régir par l'univers.

Signature : Les couleurs sont similaires à celles de la tourmaline – un centre rose cerné de vert. Ce sont les deux couleurs du cœur. Quand on s'approche de l'anémone, elle se referme sur elle-même pour se protéger ; elle perd ainsi sa vulnérabilité et son ouverture sur la vie. Elle ressemble à un œil. Les yeux fermés, il nous est impossible d'apprécier les merveilles et l'unité de la vie. Et nous ne pouvons percevoir notre rôle dans le scénario de nos expériences ni réagir à la destinée avec le cœur ouvert. D'un autre côté, en certaines occasions, il est également valable de fermer les yeux. Voilà la sagesse de l'anémone.

Le remède travaille pour nous ouvrir aux niveaux supérieurs de la conscience en alignant le corps mental sur l'objectif supérieur de l'âme. Nous comprenons parce que nous créons notre propre réalité. Chaque pensée, chaque sentiment influe sur le tout.

L'anémone dégage de la stagnation karmique au niveau du plexus solaire. Si nous admettons être l'auteur du scénario de notre destinée, alors les événements et circonstances qui nous entourent prennent invariablement un sens différent. Il est alors possible d'accéder au libre arbitre de l'ordre le plus élevé : « Comment dois-je réagir ici ? » Dans le cas contraire, nous aurons tendance à résister, et cette attitude entraîne toujours de la tension, un isolement et de la solitude.

Remède surtout pour le mental, il s'avère toutefois fort précieux en cas de douleur physique. Il permet de plonger librement dans la douleur, plutôt que d'y résister.

En médecine chinoise, le méridien du foie régit les yeux. L'anémone traite les troubles de la vue, elle aide à se voir, soi-même, les autres et les événements, sous l'angle de la responsabilité personnelle.

L'énergie du foie est aussi le général en médecine chinoise. Le général dresse des plans, et il n'est possible de dresser des plans sages que si l'ego relâche son contrôle et que l'on aperçoit l'ensemble de la situation.

Les types « anémone » sont souvent excessivement dominants, sur le plan affectif et mental. Ils seront affligés de spasmes musculaires ou de blessures aux tendons.

Ces gens cherchent à se rendre maîtres de l'issue de leurs activités, à un point tel qu'ils n'entendent pas les messages de leur corps quand il dit qu'il en a assez. Les athlètes de compétition et les surhommes présentent souvent ces caractéristiques.

Chakra : Plexus solaire

Méridien : Foie

Mots clefs : Tolérance, pouvoir

Défis : Victimation, impuissance, blâme, contrôle

Affirmation : Je suis capable de réagir avec confiance et ouverture.

Baleine

Globicephala macrocephalus



Expansion

Je suis le géant des mers.
Si vous souhaitez découvrir ce dont vous êtes capable, venez à moi.

Améliore la faculté de communiquer par la vibration et le son ; développe la conscience humaine ; rend apte à entrer en contact avec les gardiens des annales.

Signature : Les baleines globicéphales atteignent une taille de près de 5 m 50 de long et vivent en familles comportant jusqu'à vingt membres, le long des côtes d'Hawaï. Elles sont noires et ont de grosses têtes rondes. Ces baleines ont des dents et se nourrissent surtout de pieuvres, de poissons et d'autres mammifères marins. Elles communiquent par le son sur des distances allant jusqu'à 3 km.

L'essence de baleine est le remède par excellence pour les thérapeutes. Elle affine les perceptions auditives et kinesthésiques. La baleine vous aidera à développer votre faculté de pressentir l'énergie et de la transmettre par les mains. Employez cette essence oralement ou en usage topique sur les oreilles pour entendre les sons plus subtils, même au cœur du tumulte de la ville.

Elle affinera aussi l'aptitude à recevoir et à interpréter les impressions d'un caractère subtil – connaissances et informations sur vos origines, sur la voie qui vous est tracée. Des possibilités futures pourraient même vous être révélées si vous y êtes ouvert. Absorber l'essence de baleine avant une méditation avec des cristaux de quartz gardiens d'annales vous permettra de décoder le message que porte le cristal.

Comme remède du plan physique, c'est un tonique général par son association au vaisseau conception, qui passe au milieu du devant du corps, ainsi qu'au vaisseau gouverneur, qui longe la colonne vertébrale. Ces deux méridiens forment un circuit primaire pour le *qi* dans le corps/esprit et influent directement sur tous les autres méridiens.

- Chakras :** Troisième œil, coronal
Méridiens : Vaisseau gouverneur, vaisseau conception
Mots clés : Télépathie, clairsentience, potentiel humain
Défis : Ethnocentrisme, arrogance
Affirmation : Je peux accéder à mon plein potentiel.

Bernache de gland

Balanus glandula



Conciliation

Ma forme externe est dure et déchiquetée.

Mais l'intérieur est moelleux et élastique.

De là, j'émerge dans la force de l'océan pour y trouver ma nourriture.
Laissez-moi vous montrer comment rejoindre votre souplesse intérieure.

*Permet de s'ouvrir à l'aspect féminin du soi et de développer
une confiance inconditionnelle.*

Signature : La forme de la bernache de gland semble très féminine. Elle possède toutefois une structure extrêmement dure et s'accroche obstinément aux rochers sur lesquels elle vit. Sa signature symbolise la force de puiser dans notre nature féminine.

L'accouchement est un acte de confiance inconditionnelle par lequel la femme consent à ce que les forces de la nature s'emparent d'elle et la guident. De façon similaire, nous pouvons cultiver une confiance totale dans tous les aspects de notre vie en assumant le féminin en nous.

La bernache de gland personnifie la sagesse, l'affection maternelle, la fertilité et l'opulence. Les hommes et les femmes s'en servent s'ils se sentent abandonnés par leur mère. Cette essence nous permet de découvrir la mère en nous.

Elle permet aux hommes d'accepter leur *anima*, les qualités féminines de l'âme, et éveille un profond respect et une sensibilité à l'égard du féminin. Sur le plan physique, elle agit sur le système reproductif de la femme, notamment pour le libérer des schémas d'énergie qui produisent des kystes et des fibromes. Elle est également un puissant tonique pour l'enfantement. Elle travaille sur la glande pituitaire et régule la production et la diffusion d'hormones. Elle harmonise aussi le cerveau antérieur, qui correspond à notre évolution culturelle et à notre organisation primitive.

Le méridien de l'intestin grêle se charge de la séparation des éléments purs et impurs. Enfants, nous nous en remettons au féminin pour recevoir la nourriture nécessaire à notre croissance et à notre développement en vue d'atteindre la maturité.

Les types appartenant à la bernache de gland sont obsédés par le fait de démêler les choses. Ils souffriront de maladies comme la malabsorption des éléments nutritifs et les troubles intestinaux.

Sur le plan affectif, ils donnent l'impression de toujours chercher de l'affection ou une nourriture à l'extérieur d'eux-mêmes.

Chakra : Cœur
Méridien : Intestin grêle
Mots clefs : Intuition, conciliation, maternage
Défis : Dureté, résistance, opiniâtreté
Affirmation : J'assume ma douceur intérieure.

Bernard-l'hermite

Pagurus granosimanus



Contentement

Je me rappelle de qui je suis et, ainsi, je suis partout chez moi.

Je suis heureux en ma propre compagnie et, ainsi, je ne suis jamais seul.

Mon âme chante un hymne de louange à la Nature divine de toute la création.

Rend apte à apprécier la solitude ; procure le contentement et la sensibilité.

Signature : Comme son nom l'indique, le bernard-l'hermite mène une existence solitaire et passe d'une coquille vide à une autre sur la plage. L'on retrouve souvent ses pinces ou ses antennes sortant d'un bigorneau ou d'une coque. Il se caractérise aussi par ses déplacements en diagonale, esquivant les dangers et contournant les rencontres face à face.

Le bernard-l'hermite nous fait franchir ces nuits obscures de l'âme quand nous sommes accablés par la solitude. Il nous permet de retrouver notre âme, dont le parcours est forcément solitaire, individuel et unique. Comprendre cette vérité nous donne la liberté.

Aussi, cette liberté et une intégrité personnelle accrue nous rendent capables d'être à l'aise en diverses circonstances – matérielles, affectives ou mentales. À cet égard, ce remède est fort utile aux explorateurs de l'espace intérieur comme de l'espace géographique.

Il diminue la peur. En contrepoint de cette aptitude à savourer la solitude, ce schéma énergétique convient parfaitement à ceux qui évitent systématiquement les relations amoureuses, la vie, les progrès. Il est indiqué pour les personnes qui contournent les problèmes et qui souffrent d'un sentiment d'insécurité, si bien qu'elles sont incapables d'entamer et de maintenir des relations authentiques.

Le bernard-l'hermite permet de bien se sentir dans sa peau, peu importe où l'on se trouve. Il tranquillise l'esprit et permet d'apprécier la quiétude.

- Chakra :** Gorge
Méridien : Estomac
Mots clefs : Contentement, aise, bien dans sa peau
Défis : Solitude, évitement
Affirmation : Je suis content et en paix avec ma solitude.

Chiton

Mopalia muscosa



Douceur

Vivez simplement dans votre corps.
C'est votre véritable temple – le foyer de votre âme.
Qu'il soit le reflet radieux de votre identité véritable.

*Accorde la douceur qui nous permet de dissoudre
et de supprimer les blocages et les tensions.*

Signature : Coquille ovoïde de huit segments articulés. Si on le dérange, il se replie sur lui-même pour protéger son intérieur mou. La plupart du temps, il se déplace imperceptiblement, se mêlant au paysage, le long des pierres dans la zone intertidale.

Remède surtout pour le corps, le chiton nous aide à habiter moelleusement notre corps. Plutôt que de se tendre sous l'effet du stress, il permet de rester souple. Sa signature l'associe notamment à la colonne cervicale, à la nuque et au cartilage thyroïdien sur le devant du cou.

C'est le remède par excellence pour le syndrome cervical traumatique et pour les affections où il y a dysfonction de la thyroïde en raison de rétention dans le corps – un excès de poids, par exemple. Voici un magnifique exemple de flexibilité au sein d'une structure ; en essence, il nous rendra plus flexibles dans notre complexe corps/esprit.

Sur le plan émotionnel, sa coquille de forme ovale nous accorde une certaine protection contre les traumatismes et la souffrance émotionnels. C'est un remède que l'on peut utiliser avant d'affronter des situations susceptibles de perturber les émotions.

Sur le plan métaphysique, ses huit articulations représentent l'abondance et la prospérité ; de côté, le chiffre huit évoque l'infinitude. Ce remède nous fera franchir les frontières de notre conditionnement culturel et de nos croyances rigides ; il incite à exprimer pleinement la créativité du méridien du foie. Il permet de recueillir de l'information inédite, de percevoir une chose sous un jour nouveau et d'être en mesure de bifurquer et d'agir grâce à cette révélation.

- Chakra :** Gorge
Méridien : Foie
Mots clefs : Flexibilité, douceur
Défi : Rigidité
Affirmation : Je reste souple au sein de ma structure physique.

Corail

Pocillopora meandrina



Harmonie

L'unité et la diversité cohabitent harmonieusement.

Nous sommes plusieurs et ne sommes qu'un.

N'oubliez jamais que lorsque vous nuisez à l'autre,
vous vous nuisez à vous-même.

Si vous aidez l'autre, vous accentuez votre beauté intérieure.

Permet de vivre en communauté ; éveille le respect pour soi et pour autrui.

Signature : De minuscules animaux qui se rassemblent en colonies et adoptent la forme d'un chou-fleur. Ils donnent l'impression d'une formation rocheuse inanimée ; ils entretiennent un rapport symbiotique avec des algues monocellulaires. En dépit de leur structure calcifiée, ce sont des êtres vivants et si un humain les piétine ou les casse, alors cette communauté vivante est détruite.

Outre sa teinte rouge-orangé riche, un massif corallien ressemble à la matière grise du cerveau humain. Son essence nous aide à retrouver de très anciens souvenirs et des liens perdus avec la Terre et notre manière d'exister en tant que terriens. Il nous pousse à nous exprimer (par son association au chakra de la gorge) en accord avec la nature divine de notre Soi et celle de nos semblables.

Il permet de se souvenir que nous n'avons pas d'ennemis, uniquement des semblables qui ont consenti à jouer divers rôles dans le scénario de notre apprentissage et de notre évolution. Il nettoie les « vieux trucs » retenus dans le chakra du plexus solaire pour qu'ainsi nous ne soyons pas entravés par de vieux souvenirs chargés d'émotions.

Sa signature et sa correspondance sont celles du méridien du rein en médecine chinoise ; elles en font un puissant remède agissant sur le cerveau et le système nerveux central. Le rein contient notre *qi* héréditaire. Il influe sur la croissance physique et le potentiel mental. À cet égard, c'est le remède par excellence pour toute affection du système nerveux central, comme la polio, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, etc.

C'est également le remède parfait pour ceux qui ont perdu ou qui sont nés sans une partie de leur cerveau, comme les hydrocéphales, capables de se servir d'une autre région du cerveau pour effectuer les fonctions de la section affectée. Ce remède favorise la faculté d'adaptation des cellules de sorte qu'une cellule viable puisse reprendre les fonctions d'une cellule manquante.

- Chakras :** Plexus solaire, gorge
Méridien : Rein
Mots clefs : Harmonie, coopération
Défis : Conflit, peur
Affirmations : Je sais vivre harmonieusement en communauté.
Seule la peur m'empêche de vivre au paradis.

Dauphin à long bec

Stenella longirostris



Enjouement

Je suis l'ange des mers. Je passe mes journées dans l'harmonie.
Laissez-moi vous enseigner à chasser la pesanteur
qui vous encombre et à danser comme moi.
Rien n'est si grave ni si terrible qu'il puisse éteindre la lumière de votre âme.
Quand vous vous sentez alourdi, invoquez-moi.
Je soulèverai votre esprit et m'occuperai de votre âme.
Pourquoi croyez-vous que je saute hors de l'eau ?
Simplement pour exprimer ma joie d'être capable de le faire.

Permet d'apprécier tout ce qui est ; donne l'enjouement, la gaieté de cœur ; favorise la communication entre espèces.

Signature : Les dauphins à long bec (en anglais, *spinner*, « tourner ») tirent leur nom de leur capacité naturelle de sauter hors de l'eau et de virevolter sur un axe longitudinal. Ces créatures enjouées peuvent atteindre jusqu'à deux mètres de longueur et vivent en banc de vingt à quarante, voire quelques centaines d'individus. Ils sont doués d'un long museau étroit et d'un corps gris avec un ventre clair.

Les dauphins sont l'équivalent aquatique des anges. Ils sont entourés de la même énergie – enjouée, gaie, dansante, volante, amusante.

Ils représentent le premier lien des êtres humains avec les autres consciences du règne animal. Plusieurs histoires étonnantes circulent au sujet de dauphins à long bec venant au secours de nageurs échoués ou épuisés et les ramenant tout doucement vers le rivage. Ce remède constitue un lien vital pour la personne qui a le sentiment d'être profondément aliénée et isolée, un sentiment de grande perte et d'abandon du fait de vivre dans la sphère terrestre.

Les dauphins sont doués d'un cerveau énorme. Les gens se réfèrent toujours aux dauphins par rapport au cœur et reconnaissent qu'ils sont eux-mêmes capables d'être plus que ce qu'ils sont. Voici le remède indiqué pour susciter l'expansion et la transformation du cœur et du mental. Il influe d'abord sur le système limbique, l'aire du cerveau où un vaste registre d'émotions est enregistré, du plaisir à l'extase sexuelle, de la colère à la peur.

Ce remède transforme le mental linéaire en conscience holistique et sensitive, grâce à l'alchimie du lien avec l'énergie du cœur. Plusieurs personnes ont senti que cette essence se logeait d'abord dans le méridien du cœur, s'élevait vers la tête et jaillissait en spirale hors du crâne en direction d'autres dimensions, car elle a le pouvoir de développer la conscience.

- Chakras :** Sacré, plexus solaire, cœur, gorge, troisième œil, coronal
Méridiens : Rate, cœur
Mots clefs : Enjouement, gaieté de cœur, communication supérieure
Défis : Gravité, mélancolie
Affirmation : Je danse ma vie avec légèreté.

Diatomée

Amphipleura pellucida



Dharma/dessein

Je suis lumière.

Je suis le « sans-forme » et toutes les formes.
Ma vibration incitera chaque cellule de votre corps
à se souvenir de son plan divin.

Reprogramme la mémoire cellulaire ; laisse entrer la lumière.

Signature : Êtres unicellulaires qui ressemblent à de la lumière et qui sont responsables de la phosphorescence chatoyante des océans de par le monde. Observées au microscope, les diatomées sont semblables à d'exquis mandalas tridimensionnels.

Les diatomées sont immortelles. Les organismes unicellulaires ne meurent pas. Les diatomées se reproduisent en copies exactes de la diatomée originelle. Ainsi, elles ont le potentiel infini que leur accorde l'adaptabilité.

Elles possèdent diverses formes et dimensions – spirales, triangles, cercles doués de motifs complexes. Aucune n'est pareille à l'autre. Impossible de les voir à l'œil nu, on ne perçoit que leur miroitement. L'essence de diatomée servira lorsque le dharma, ou rôle, de la cellule a été oublié, comme dans le cas de cancers ou de maladies dégénératives. La diatomée éclairera la cellule et la secondera dans son retour à la normale, si c'est là l'intention de l'âme.

La moire phosphorescente de l'océan Indien a un jour permis le retour sur Terre d'une navette spatiale. L'essence de diatomée est capable de guider les terriens vers les cieux ou de restaurer le paradis sur terre.

- Chakra :** Cœur
- Méridien :** Cœur
- Mots clefs :** Source, amour, conscience, grâce
- Défis :** Obscurité, stagnation
- Affirmation :** Le cœur est mon centre.

Dollar des sables

Dendraster excentricus



Vérité

Voici le moment de votre libération.
Un instant de révélation pure.
Accueillez votre savoir intérieur et soyez libre.

Met fin au mirage ; permet de retrouver la raison.

Signature : La signature du dollar des sables réside dans les cinq jolis pétales tracés à sa surface. Chaque pétale cache un petit compartiment contenant un minuscule coquillage blanc en forme de colombe. Ces petites colombes évoquent l'affranchissement de la conscience lorsque l'on se met à l'écoute des messages subtils provenant de l'intérieur de soi.

Le dollar des sables nous fait prendre conscience des causes de notre maladie. Ce fut la première essence marine que nous avons découverte. Elle nous a été inspirée parce qu'une amie luttait contre une forme rare de cancer. Pour cette amie, l'essence entraîna une profonde prise de conscience qui lui permit de comprendre comment elle avait participé à l'étiologie de sa propre maladie. Elle fut ainsi capable de transmuier l'énergie et de la réorienter vers des voies plus productives.

Remède surtout pour le mental, il influe aussi sur le mouvement efficace et vital du *qi* dans le méridien du poumon et l'élément métal. Il incite à la pensée positive qui donne des résultats infaillibles, si les croyances et les attitudes sous-jacentes ont été examinées et évacuées.

L'organisme constitue l'expression visible des pensées et des sentiments souterrains. Le dollar des sables révèle les causes sous-tendant les maladies qui l'affligent. En raison de son association avec le chakra de la gorge et le méridien du poumon, il traite la bronchite, l'asthme, les affections de la gorge et les troubles de l'expression personnelle.

- Chakra :** Gorge
Méridien : Poumon
Mots clefs : Réalité, vérité
Défis : Illusion, limitation
Affirmation : Je suis prêt à étendre ma conscience.

Éponge rugeuse de feston

Myxilla incrustans



Émerveillement

Le don que j'accorde, c'est d'emprunter la voie médiane,
d'évoluer entre les polarités et de découvrir le chemin de retour à la maison.

Tout se déroule à la perfection ; rien n'arrive sans mon consentement

Signature : Les éponges rugeuses de feston, molles et poreuses, sont les animaux multicellulaires les plus primitifs. Elles forment des colonies et sont capables de régénérer tout fragment brisé. Elles ont l'apparence des néphrons dans les reins et s'alimentent en piégeant de minuscules particules de nourriture grâce aux cellules corollaires externes. Plusieurs éponges émettent une forte odeur qui dissuade les prédateurs.

Comme les néphrons filtrent les impuretés du sang pour qu'elles soient éliminées dans l'urine, l'essence d'éponge rugeuse de feston aide à filtrer les impuretés du mental et de l'Esprit de sorte que l'on soit libre. Ce degré de liberté permet d'accueillir la vie pleinement tout en lâchant prise avec désinvolture. L'éponge aide à se détendre au fil de ce parfait déroulement. Elle joue avec l'attachement et le détachement, et avec l'aptitude à évoluer entre ces deux polarités. Elle sera précieuse pour ceux qui ont tendance à absorber les énergies des autres sans pouvoir les transmuier.

Associée au méridien de l'estomac, elle aide à la digestion et à l'assimilation des émotions et des idées. Son lien au méridien de la vessie nous permet de maintenir nos réserves d'énergie et l'équilibre des liquides en oscillant entre la participation active et l'observation passive.

L'essence d'éponge rugeuse de feston entre par le chakra du sommet de la tête et favorise l'union avec le divin.

- Chakra :** Coronal
Méridien : Estomac, vessie
Mots clefs : Paix intérieure, émerveillement
Défis : Syndrome de la victime, opinions trop arrêtées
Affirmation : Je suis capable de renoncer au jugement et j'y suis disposé, ainsi l'espoir et l'émerveillement fleuriront.

Escargot lunaire

Polinices lewisii



Illumination

Laissez-moi vous guider le long des cercles en expansion infinie de la vie.

Laissez-moi vous emmener à la lumière
et vous faire apprécier les merveilles de la vie.

Sert à nettoyer le mental et à y faire pénétrer la lumière.

Signature : La signature de l'escargot lunaire est le motif en spirale sur sa coquille. Symboliquement, il nous conduit dans les profondeurs intérieures ou nous sert de guide lors de parcours contemplatifs visant à nous relier à la lumière universelle.

Si le corps physique est bien équilibré par le méridien du triple réchauffeur, alors le mental est à l'aise. Les anciens textes médicaux chinois représentent le corps humain avec trois feux intérieurs. Le premier se situe dans le bas-ventre, le second au plexus solaire, et le troisième dans la poitrine ; ils représentent l'énergie nécessaire pour reproduire, digérer et assimiler les éléments nutritifs, et pour convertir l'air ou *prana* en oxygène destiné aux cellules. En médecine chinoise, le méridien du triple réchauffeur régit l'équilibre et l'harmonie, car il établit la communication pour le réseau physiologique tout entier. Si une partie de ce réseau fonctionne mal, le mental en souffre également.

Ainsi, l'escargot lunaire élimine les toxines physiques qui voilent le mental. Sur le plan mental, c'est un outil servant à la méditation et aux voyages intérieurs. Voici un autre remède permettant de cartographier les territoires inconscients ; il harnache la créativité du chakra sacré et permet d'explorer tout aspect de l'expression créatrice.

Les types appartenant à l'escargot lunaire éprouvent de la difficulté à cultiver une innocence émerveillée, car ils ont tendance à s'empêtrer dans des structures de pensée rigides.

- Chakra :** Sacré
Méridien : Triple réchauffeur
Mots clefs : Curiosité, innocence
Défis : Croyances et attitudes rigides
Affirmations : Je suis libre. Mon esprit est rempli de lumière.

Étoile de mer

Pisaster ochraceus



Libération

Laissez mon étoile vous accorder la capacité de lâcher prise.
La vie est une chorégraphie, un parcours, une symphonie.
Si vous vous accrochez à un moment unique,
comment le goûterez-vous pleinement ?

*Permet de renoncer délibérément à l'ancien pour consentir
à l'expérience d'être vide ; influe sur le chagrin.*

Signature : Grand disque central doté de cinq bras fuselés de couleur jaune, pourpre, rouge, orangée ou marron. Le cinq en numérologie est le chiffre de la liberté et du changement. Le symbolisme du tarot veut que le cinq soit le maître intérieur : la sagesse. L'étoile de mer est donc liée à la liberté fondée sur la sagesse intérieure.

Comme l'étoile de mer qui s'accroche à un rocher lorsqu'elle est hors de l'eau ou qui se meut en une exquise chorégraphie au rythme des flux et des reflux de l'océan, nous pouvons aussi évoluer au fil d'expériences sans nous accrocher ni paralyser nos ressources intérieures. La mort d'un proche fournit souvent l'occasion de lâcher prise et d'éprouver la blessure laissée par la perte. Le néant est la condition préalable à la plénitude.

Cette essence nous permet d'apprécier la voie spirituelle unique de chaque individu et de nous souvenir qu'il y a une saison pour tout et un moment propice à chaque propos sous les cieux.

Remède surtout spirituel, il pénètre par le chakra du sommet de la tête et nous permet d'établir une connexion spirituelle profonde avec ceux que nous aimons, même s'ils ne sont plus incarnés sous forme physique.

Le méridien du côlon est le grand éliminateur qui supprime les impuretés du corps, du mental et de l'Esprit ; il nous laisse purs et reluisants.

Le chagrin est le catalyseur suprême, et si nous l'acceptons il ne reste plus alors que l'expérience de l'amour.

Chakra : Coronal
Méridien : Côlon
Mots clefs : Empressement, libération
Défis : Attachement, adhérence
Affirmation : J'accepte les méandres de la destinée.

Hippocampe

Hippocampus



Force vitale

Montez sur mon dos et chevauchez les vagues avec moi.
Exprimez votre vitalité et votre nature divine.

*Vivifie la colonne vertébrale et le système nerveux central ;
fait ressortir l'extravagance en vous*

Signature : Avec sa tête de cheval et son long corps bien dessiné, cette petite créature galope dans les mers. C'est la seule espèce chez qui le mâle porte les œufs et donne naissance aux rejetons. Les herboristes chinois en font usage depuis des siècles pour tonifier les reins et les poumons.

La médecine chinoise représente l'âme de l'élément métal sous les traits d'une belle jeune fille vêtue d'une robe de dentelle blanche, avec une longue chevelure blonde sur un destrier blanc. Voilà l'image du *yin* extrême s'alliant au plus *yang*. L'hippocampe personnifie ce principe : il influe sur les aspects les plus subtils de la physiologie humaine – le système nerveux, tout en prenant la forme d'un des animaux les plus forts et les plus *yang*. L'hippocampe résout ou intègre le paradoxe de l'incarnation et nous aide à exprimer nos talents et nos aptitudes uniques, peu importe la forme que nous avons adoptée. Grâce à cette essence, nous pouvons nous défaire des notions qui dictent la manière dont les hommes et les femmes devraient se comporter.

Sur le plan physique, cette essence traite les maladies ou les dysfonctions du système nerveux central – la communication entre le cerveau et les fonctions motrices ou sensorielles.

Il agit aussi favorablement sur les poumons et les aide à inspirer et à utiliser davantage de force vitale (*prana, qi*) à chaque respiration. Voici le remède par excellence pour l'entraînement athlétique et l'endurance physique.

Son association au vaisseau gouverneur assouplit la rigidité de la colonne vertébrale. Par les divers points reliés à ce méridien, l'essence se répandra aussi vers tous les autres méridiens, selon le besoin.

- Chakras :** Racine, sacré
Méridiens : Poumon, vaisseau gouverneur
Mots clefs : Force vitale, expression
Défis : Paralysie, paresse
Affirmation : Je ressens la force vitale dans mon organisme.
La douceur n'implique pas la faiblesse.

Laitue de mer

Ulva lactuca



Purification

Observez-vous par la fenêtre de ma verdure et percevez-vous clairement.

Laissez-moi vous aider à concevoir que vous êtes guéri et intègre.

Ne laissez aucun coin sombre dans l'ombre.

Il n'y a rien à cacher. Baignez-vous dans la lumière de l'être.

Permet d'accepter et de guérir notre côté sombre ; disperse et élimine les toxines.

Signature : Ce qui semble être une touffe de quatre à six feuilles d'un vert clair est en réalité une palme aux rebords ondulés et à plusieurs fissures. Cette feuille est transparente et glissante. Elle s'attache aux rochers en zone intertidale supérieure, par une petite ventouse discoïde. Sa verdure transparente est sa caractéristique principale. Dans plusieurs régions du monde, on la consomme en soupe ou en salade.

La laitue de mer nous accorde le don de reconnaître, de guérir et de transformer notre côté sombre – les fautes secrètes et les défauts cachés de la personnalité-ego que nous préférons taire, même à nous-mêmes. Perçues au travers de sa transparence verte curative, ces imperfections sont digérées et absorbées ; l'obscurité tangible est ainsi dissipée. La couleur verte est source d'oxygène et de guérison ; elle sert à faire diminuer la chaleur. La laitue de mer donne l'impression d'une couverture qui apaise et guérit le bas-ventre. Elle traite les organes reproducteurs et les intestins.

Dans la tradition indienne, on retrouve un sage nommé « mangeur de saleté ». La tâche de cet aîné consiste à écouter avec un cœur ouvert et compatissant, dans un esprit libéral, les gens admettre leurs pires fautes, le mal en leur âme. Son travail consiste à digérer leurs idées sinistres et leurs sentiments malfaisants. Il les affranchit ainsi de leurs ténèbres intérieures. La laitue de mer est un remède qui favorise la purification et l'assainissement.

- Chakra :** Plexus solaire
Méridiens : Intestin grêle, estomac
Mots clefs : Purification, guérison
Défis : Affronter son côté sombre
Affirmations : J'éclaire de la lumière de guérison mon côté sombre.
 La lumière verte curative l'anéantit.

Méduse

Aurelia aurita



Accueillir

Ma transparence me laisse voir clairement par la fenêtre du cœur.
Grâce à ma fluidité, je peux voir d'infinies possibilités.
J'accorde le don de l'amour inconditionnel.

Proccure la fluidité et favorise le lâcher-prise.

Signature : Sur le sable, où on la retrouve parfois à marée basse, la méduse présente l'apparence d'une masse claire insignifiante et gélatineuse. Flottant dans l'eau, elle est gracieuse comme un ange qui danse. Vous pouvez apercevoir de minuscules tentacules frangés et quatre cavités clairement définies, semblables aux cavités du cœur ; ce sont ses organes reproducteurs.

La méduse est un remède indiqué pour la naissance et le *rebirthing*.

La résistance entraîne de la souffrance. S'accrocher, à quoi que ce soit d'autre que ce qui « est » à l'instant même, provoquera des blocages et la stagnation.

Remède surtout spirituel, l'essence de méduse nous relie aux rythmes de notre être et empêche les schémas émotionnels ou mentaux rigidifiés d'interférer avec notre expérience du moment présent.

La méduse résonne avec le cinquième chakra, le centre de l'expression personnelle et de la communication.

En médecine chinoise, le cœur abrite l'Esprit. Lorsque le cœur est sain, l'Esprit est serein et joyeux, capable d'accueillir la vie telle qu'elle se présente.

Sur le plan physique, la méduse dissout l'énergie qui forme la plaque artérielle et le durcissement des artères. Elle agit aussi sur les troubles liés au cœur et à l'Esprit, comme la dépression.

Comme remède pour les plans mental et émotionnel, elle allège l'amertume et la rigidité dans le corps avant que les symptômes physiques n'apparaissent.

Chakra : Gorge
Méridiens : Cœur, péricarde
Mots clefs : Fluidité, souplesse, présence
Défis : Blocage, rigidité
Affirmation : Être ici, maintenant.

Moule

Mytilus edulis



Transformation

Splash ! Une explosion et c'est fait.
L'énergie circule, se transforme, se libère et c'est fini.
Vous êtes maintenant libre d'entreprendre
la prochaine expérience sans fardeau.
Soyez reconnaissant de cette colère, cette énergie en mouvement.
Utilisez-la.

Permet de se dégager du fardeau de la colère et de se tenir droit.

Signature : Coquille en forme d'éventail, d'aspect violacé ou noirâtre et rugueuse. La paroi interne de la coquille se teinte de nuances translucides roses, bleu-tées ou violettes.

La colère réprimée est semblable à la surface noirâtre de la moule – sombre et sinistre, elle n'augure rien de bon. La colère qui se déchaîne est tout aussi noire et menaçante. Son énergie, une fois transmuée, permet à notre rayonnement intérieur de briller. Elle est semblable à la surface interne de la moule – rose, bleue, mauve, douce, opalescente.

Voici le remède par excellence pour contrer cette attitude de victime qui nous empêche d'être en pleine possession de notre pouvoir intérieur, notre force et notre créativité. Le fait de contenir sa colère produit des tensions dans le corps physique, notamment dans la nuque et les épaules.

La répression dans ce domaine provoque un blocage énergétique entre le cœur et le mental. En médecine chinoise, la vésicule biliaire se charge de prendre les décisions et de poser des jugements avisés. Si l'énergie de la vésicule biliaire est en mauvaise santé, alors celle-ci est crispée et dominante, et n'est jamais satisfaite des circonstances – elle juge sans cesse et d'une manière autodestructrice.

La moule agit sur le second chakra, le centre de la créativité et de la sexualité. Le fait de ne pas exprimer sa créativité, de même que les frustrations d'ordre sexuel, entraîneront souvent de la colère.

Sur le plan physique, l'essence détend les muscles de la nuque et des épaules ; elle traite les maux de tête et les étourdissements que provoque ce genre de tensions. Elle est utile en cas de blessures, comme le syndrome cervical traumatique.

Elle stimule l'écoulement de la bile et aide à la digestion.

Sur le plan affectif, la moule dissipe l'irritabilité, la frustration et la colère. Cette essence convient à la personne qui souffre d'une maladie fatale, comme le SIDA, et qui éprouve de la frustration et un sentiment d'impuissance.

Chakra : Sacré
Méridien : Vésicule biliaire
Mot clef : Créativité
Défis : Irritabilité, frustration
Affirmation : Je suis créatif et puissant.

Oursin

Strongylocentrotus purpuratus



Sécurité

Venez vous reposer dans la tendresse de ma coquille.
Dans ce mandala tridimensionnel, vous êtes en sûreté.

Laissez-moi vous entourer de mes épines mauves.
J'offre un sanctuaire aux petites créatures marines et, de même,
je vous offrirai ce sanctuaire.

Apporte une protection psychique et un sentiment de sûreté.

Signature : L'oursin de mer trace sa signature de piquants mauves effilés. À l'intérieur, la petite créature des fonds marins est tendre et fragile. Si nous demeurons en contact avec la lumière universelle par le chakra du sommet de la tête, alors nous sommes protégés.

Remède puissant à employer pour l'exploration de territoires inconnus, comme les régressions vers les vies antérieures ou l'examen des liens énergétiques avec diverses personnes de notre entourage.

Essence d'abord spirituelle, elle développe le mental pour qu'il accède aux souvenirs d'incarnations antérieures ou de la petite enfance. Les victimes de sévices dans l'enfance se réfugient souvent dans des comportements autodestructeurs – alcoolisme, troubles de l'alimentation, tendances suicidaires. L'oursin leur offre la sécurité requise pour explorer et dissiper l'énergie qui a engendré ces comportements. Sur un autre plan, il offre la sécurité permettant de se protéger des agressions psychiques dirigées contre nous.

Sur le plan mental, il apaise les anxiétés et les pensées obsessionnelles. Sur le plan affectif, il traite les comportements compulsifs et les dépendances.

L'oursin dissipe aussi les attaques de panique et autres troubles respiratoires survenant lorsqu'on ne se sent pas en sûreté. C'est probablement dû au fait que, selon le cycle créateur des cinq éléments en médecine chinoise, la terre/rate est la mère du métal/poumon. Un déséquilibre sérieux de la rate peut fort bien entraîner des troubles respiratoires ou pulmonaires.

Chakras : Coronal, plexus solaire

Méridien : Rate

Mots clefs : Exploration, sûreté, concentration

Défi : Peur de l'inconnu

Affirmations : Je peux explorer mon potentiel caché en toute sécurité.

Je suis protégé lorsque je mets davantage de ma conscience en lumière.

Postelsia palmiforme

Postelsia palmaeformis



Être

Merci pour ma flexibilité.

Merci pour mon endurance.

Apprenez de moi et obéissez aux flux et aux reflux des marées de la destinée.

*Amène au seuil des percées de la conscience ;
équilibre le besoin de se précipiter pour rien.*

Signature : Tel un palmier se balançant gracieusement, le postelsia palmiforme répond doucement à son environnement. Même dans les mers les plus agitées, il préserve sa grâce et son intégrité.

Il est facile d'oublier d'être entièrement présent si l'on se précipite avec la conviction d'être le maître du jeu. Ce remède vibre avec ceux qui ne prennent jamais le temps de s'arrêter pour sentir les roses parce qu'ils sont trop occupés à endiguer la rivière.

Le postelsia palmiforme convient particulièrement à ceux qui se précipitent frénétiquement parce qu'ils ont à faire, toujours à faire. Cet état de constante agitation les empêche souvent de réussir et de s'engager dans des relations significatives. Leur efficacité incomparable fait que les choses ou les personnes ont peu d'importance ou de valeur pour eux.

Ils foncent, en dépit de toute opposition. Sérieusement empêtrés dans un schéma de contrôle et de résistance, ils souffrent de tension physique, émotionnelle et mentale. Cette tension ne se libère que lorsqu'une crise extérieure vient leur imposer un arrêt. Et quand ils tombent malades, on les entend se plaindre. Ces comportements découlent de problèmes d'estime de soi, du fait de s'être senti mal aimé et non désiré à l'enfance.

Les personnes appartenant au type postelsia palmiforme ont un besoin maladif d'être maternées et nourries sur les plans affectif et physique ; elles souffriront généralement de troubles digestifs et de troubles de l'alimentation.

Chakra : Cœur
Méridien : Estomac
Mots clefs : Souplesse, conciliation, être
Défis : Surmenage, préoccupation, contrôle
Affirmation : Je suis pleinement présent.

Tortue verte

Chelonia mydas



Grâce

Laissez-moi vous porter, mon enfant.
Ouvrez votre cœur et suivez-moi dans la mer,
je vous conduirai à l'immortalité.

Favorise la persistance, la grâce, le dévouement.

Signature : D'un poids allant de 90 kg à 170 kg à l'âge adulte, ces créatures fascinantes portent leur maison sur le dos. Et malgré leur allure maladroite et lente sur terre, elles sont gracieuses comme des ballerines dans l'eau. Leur carapace présente treize compartiments clairement distincts – treize étant le chiffre ésotérique référant à la transformation.

L'énergie de la tortue occupe une position prépondérante dans les légendes de maintes civilisations. On la décrit souvent comme portant le monde sur son dos. Sa capacité de survivre dans l'eau ou sur terre, ainsi que le fait qu'elle transporte son foyer partout où elle va, la rend tout à fait adaptable. Sa carapace sert également de bouclier protégeant son cœur et ses organes vitaux. Les motifs géométriques des compartiments centraux sont toujours au nombre de treize, le chiffre de la mort et de la transformation.

Sur le plan de la personnalité, les tortues sont lentes et constantes, mais si on les pousse, alors elles se rétractent dans leur carapace ou essaient de mordre brusquement l'importun.

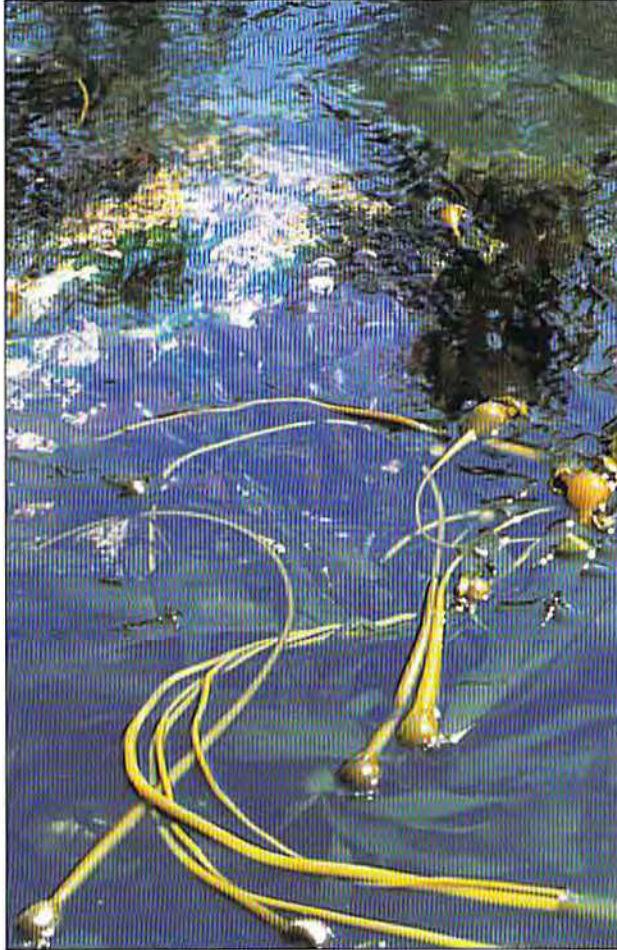
L'essence de tortue agit sur la rate et seconde ses fonctions telluriques de transformation et d'assimilation du *qi* nourricier (*ying qi*). Elle permet aux personnes qui ont tendance à planer et à se sentir déracinées de retrouver l'énergie solide de la Terre – de sortir de leur tête pour habiter leur corps et vivre sur Terre.

Sur le plan de l'Esprit, elle nous aide à découvrir cette étincelle de divinité en nous et en notre âme, ainsi que notre lien à la Source.

Chakra : Cœur
Méridiens : Rate, péricarde
Mots clés : Chez-soi, présence, disponibilité
Défis : Surmenage, maladresse
Affirmation : Je « roule ma bosse » avec grâce et charme.

Varech brun

Nereocystis luetkeana



Clarté

Quand vous apprendrez à prendre du recul
et à être observateur de vos pensées, la confusion s'estompera.
La vie sera facile et vous aurez davantage de temps et d'énergie
à consacrer à l'accomplissement.

Altère la perception et conduit à la clarté.

Signature : Le varech brun a l'apparence d'une masse de longues fibres caoutchouteuses affublées de flotteurs ronds et bulbeux. Il exprime cette incroyable confusion mentale dont nous sommes affligés avant d'accepter enfin de voir les choses autrement. La peur limite souvent notre point de vue, même si, d'expérience, nous savons que cela ne nous sert à rien. La plus infime modification apportera une compréhension entièrement nouvelle.

Le varech brun nous aide à accomplir cet acte de foi qui nous ramènera à notre centre, au noyau même de notre être. Il nous rappelle que la connaissance qui mène à la compréhension se trouve en soi. Il permet d'aborder de nouvelles entreprises, notamment celles d'une nature métaphysique, car il rend apte à se tourner vers l'intérieur et à s'y sentir à l'aise.

Il équilibre l'énergie entre le chakra racine – la survie, et le coronal – notre lien avec le macrocosme. La peur nous pousse souvent à adopter de vieux comportements de survie plutôt que de faire confiance au courant.

Le méridien de la vessie régit la conservation d'eau et maintient des réserves adéquates de fluides corporels. Symboliquement, il gère ce que l'on amène à la conscience depuis l'inconscient. Lorsqu'en proie à la peur ou en mode de survie, on bloque l'information ou, dans les cas extrêmes, l'on se désincarne pendant un moment, ce remède assure notre pas dans les territoires inconscients encore inexplo-
rés.

Sur le plan physique, il dénoue la tension et traite les infections urinaires et les troubles de l'oreille, notamment s'ils sont causés par un déséquilibre des liquides dans l'oreille moyenne ou interne.

Les types associés au varech brun ont tendance à se mettre en travers de leur propre route parce qu'ils ont peur et qu'ils sont confus.

- Chakras :** Racine, coronal
Méridien : Vessie
Mots clefs : Clarté, liberté
Défis : Confusion, fixation
Affirmation : Je peux renoncer à cette position.

Varech irisé

Iridaea cordata



Alchimie

Votre corps/esprit est un instrument très finement ajusté.

Il peut jouer toute la gamme de l'expérience humaine,
de la sensualité à l'extase divine.

Rendez grâce pour le miracle que vous êtes.

*Aligne le cerveau antérieur et postérieur, à savoir, la réactivité et la sensibilité ;
opère une transformation alchimique.*

Signature : Ce varech iridescent vit près des rivages ; il miroite une diversité de couleurs comme l'opale de feu – des bleus, verts ou mauves chatoyants aux rouges et orangés flamboyants.

Ce remède nous ouvre aux perceptions supérieures, aux énergies subtiles qui forment la trame de l'existence. Il accroît la sensibilité et équilibre la réactivité du cerveau postérieur reptilien, et la sensibilité et le potentiel du cerveau antérieur. Ce remède est susceptible de traiter la dépression, les états intérieurs sombres et la confusion mentale, car le varech irisé introduit des particules de lumière dorée dans les ténèbres. Il aide à lâcher prise, à se détendre et à retrouver sa source lumineuse.

Le varech irisé est associé au chakra du troisième œil – perceptions sensorielles subtiles, et au chakra du nombril – glandes surrénales, états de frayeur et réflexe de lutte ou de fuite.

Son affinité avec le triple réchauffeur équilibre tous les autres méridiens dans le corps/esprit. Il régule la température corporelle, harmonise l'introversion et l'extra-version, et par le fait même influe sur les rapports sociaux.

Chakras : Nombriil, troisième œil

Méridien : Triple réchauffeur

Mots clefs : Alchimie, potentialité

Défi : Réactivité

Affirmation : Je suis en mesure de réagir avec mon plein potentiel.

Zostère marine

Phyllospadix scouleri



Courage

Mon herbe verte aquatique apportera une nourriture
à votre essence subtile.

Je vous accorde courage et persévérance
ainsi que la volonté de continuer votre évolution parfaite.

Accorde le courage, la force et un pouvoir ancré dans la stabilité et la flexibilité.

Signature : La vive couleur d'émeraude de la zostère marine représente sa signature, teinte qui équilibre le méridien du cœur. Elle incite à l'intrépidité.

La zostère marine permet d'intégrer les contraires en acceptant le paradoxe. C'est ainsi que l'on obtient le courage véritable, le courage d'être.

Ce remède est indiqué pour la réalisation des objectifs, non pas ceux que l'ego désire, mais ceux qui émanent de cette sagesse intime qui connaît notre destinée. À cet égard, il est précieux pour les athlètes qui visent l'excellence, car ils expriment leur Soi divin au moyen de leur activité.

La zostère marine affermit la volonté et nous accorde un second souffle. Elle nourrit le rein et agit sur les troubles rénaux – infections, inflammations et calcification. Cette essence équilibre les glandes surrénales et fait que l'adrénaline sert à soutenir la vie – et c'est le stress sans détresse. Sur le plan émotionnel, la zostère marine apaise la peur et nous permet de passer au siège de notre courage, le chakra du cœur.

Le rein, en médecine chinoise, conserve l'essence vitale, la force primaire, il régite les réserves d'énergie pour le corps tout entier. Il joue un rôle primordial pour ce qui est de préserver l'homéostasie dans l'organisme. La zostère marine influe sur l'homéostasie au sens large – elle procure équilibre et harmonie au sein du corps, du mental, de l'Esprit et des émotions.

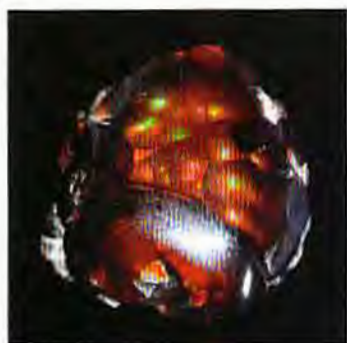
Les types appartenant à la zostère marine sont parfois mous et désorientés ; ou alors, ils sont obstinés et autodestructeurs. Cette essence harmonise cette polarité.

Chakra : Cœur
Méridien : Rein
Mots clefs : Courage, flexibilité
Défis : Orgueil, ego
Affirmation : Je suis puissant et souple.

Les essences de gemmes et de cristaux



Les préparations à base de gemmes et de cristaux Pacific Essences sont élaborées avec amour, et leurs teintures mères sont imprégnées des énergies du soleil et de la lune. Les gemmes et les cristaux entrent en résonance spécifique avec les chakras et les glandes qui leur correspondent dans l'organisme humain. Ils vibrent avec le système énergétique humain en raison de leurs couleurs et de leur structure chimique et cristalline. Grâce à leur organisation cristalloïde, les gemmes sont capables d'émettre des vibrations constantes et répétitives. Le corps réagit en s'accordant à ces vibrations et retrouve ainsi l'équilibre.



Agate de feu

Favorise la transformation vers l'harmonie et l'amour ; sert de tonique cardiaque.

L'énergie sous-jacente de l'agate de feu est similaire à celle d'autres agates, car elle est très tellurienne ; elle sert à encourager et à soutenir. Avec l'agate de feu toutefois, on observe qu'elle agit particulièrement sur le cœur et la sexualité. Le spécimen utilisé pour cette essence est de la teinte luminescente du bronze avec des touches de doré, de mauve, de rouge, de jaune et de vert. Elle entre par le chakra du cœur et sera transportée dans l'organisme par le méridien du triple réchauffeur.

Cette essence nous conduit à l'expérience de la plénitude de notre sexualité, tempérée par l'énergie aimante du cœur.

Chakra : Cœur
Méridien : Triple réchauffeur
Affirmation : Je suis sans inhibition et libre.



Aigue-marine

Apporte quiétude, calme et réconfort ; équilibre le thymus.

Gouvernée par Neptune, cette pierre purifie le corps physique et favorise l'amour, notamment l'amour-propre. L'aigue-marine émet une énergie sereine et contemplative, elle stabilise les corps émotionnel, physique et mental. On l'appelle « la pierre des mystiques » ; elle aide les personnes à manifester leur nature spirituelle. Pénétrant par le chakra de la gorge, l'essence agit sur les troubles nerveux.

Chakra : Gorge
Méridien : Péricarde
Affirmation : Je suis tranquille.



Ambre

Suscite l'illumination du mental et du cœur.

En vertu de ses propriétés magnétiques naturelles, l'ambre équilibre les systèmes endocrinien et digestif. L'essence pénètre par le plexus solaire et influe sur le bien-être psychologique.

Sur le plan physique, l'ambre agit sur les troubles de l'estomac et les problèmes respiratoires. Sur le plan spirituel, il aide à supprimer les blocages qui empêchent la *kundalini* de circuler.

Chakra : Plexus solaire
Méridien : Estomac
Affirmation : Je suis un être de lumière.



Améthyste

Transforme l'énergie ; protège.

L'essence entre par le chakra coronal et équilibre les glandes pituitaire et pinéale. L'améthyste ranime le souvenir de notre lien avec le « Grand Tout » et agit comme protection lors de l'exploration des sphères de l'Esprit, par exemple lors de régressions vers des vies antérieures. Elle apporte le calme mental, probable-

ment parce qu'elle contient des traces de lithium, une substance qui agit sur la chimie du cerveau en facilitant la neurotransmission.

L'essence d'améthyste apaise aussi le corps émotionnel – elle agit directement sur la dépression, apaise la culpabilité et la frayeur, et aiguise les facultés intuitives. Elle s'avère fort utile en bain pour traiter n'importe quel type de maladie, car elle tempère et équilibre la réaction émotionnelle face au mal physique. Sur le plan physiologique, elle influe sur les troubles du système sanguin et sur la toxicité du foie.

Chakra : Coronal
Méridien : Poumon
Affirmations : Je suis en sécurité. Je me sens à l'aise.



Apophyllite

*Nettoie les traces de « vieilles histoires »,
physiques ou mentales.*

L'action la plus efficace de cette essence est l'épuration de l'organisme après une anesthésie. Elle dissipera aussi la nocivité des radiations, du plomb et d'autres toxines (même celle des médicaments prescrits) auxquels le corps a été exposé. Sur le plan mental, elle aidera à libérer les schémas psychologiques persistants et qui ne sont pas bénéfiques.

Chakra : Plexus solaire
Méridien : Rein
Affirmation : Je peux tout absorber et tout transformer.



Aragonite

*Favorise l'autonomie et le sentiment
de sécurité intérieure.*

Cette essence aligne les chakras du troisième œil, de la gorge et du cœur, et les équilibre. Elle nous permet ainsi de voir notre identité véritable, de l'exprimer et de nous y sentir ancrés. Sur le plan physique, l'essence d'aragonite agit sur les poumons, notamment sur les bronchioles ; elle aide à éliminer les impuretés de l'air qu'on respire. Elle sera d'un précieux secours si on veut se libérer d'une dépendance au tabac. C'est essentiellement un remède affectif qui libère du doute de soi.

Chakras : Troisième œil, gorge, cœur
Méridien : Poumon
Affirmation : Je suis sûr de moi.



Azurite

Tempère les attitudes ; apporte la conscience de l'essence parfaite de toute chose.

Cette essence éveille la douceur et la patience. Entrant par le troisième œil, elle aide à reconnaître la nature véritable au-delà des apparences. Elle permet de transformer la perception en vision et, une fois cette vision accomplie, il devient facile de dépasser les vieux disques qui jacassent à l'intérieur et le bla-bla mental incessant, pour accéder à l'acceptation.

Physiquement, elle soulage la douleur et la raideur arthritiques, probablement grâce à sa teneur en cuivre. Pour ce type de trouble physique, cette essence est particulièrement efficace en bain.

Chakra : Troisième œil
Méridiens : Foie, rein
Affirmation : Je suis patient.



Calcédoine bleue

(agate « Blue Lace »)

Relie les sixième et septième chakras ; donne inspiration et grâce.

Comme famille de minéraux, les agates sont en lien étroit avec la Terre ; leur première propriété est donc d'encourager et de soutenir. La calcédoine est de nature plus spirituelle, elle soulage la dépression et le désespoir, et tranquillise les corps émotionnel et mental. L'essence pénètre la forme physique par le chakra de la gorge ; un gargarisme à partir de cette essence apaise efficacement les maux de gorge et le centre de la gorge.

Chakra : Gorge
Méridien : Foie
Affirmation : Je communique clairement avec moi-même.



Calcite

Apaise la peur ; affine le souvenir des rêves.

La calcite est un remède spirituel qui entre dans le corps par le chakra coronal et qui permet de se sentir en sûreté lors de l'exploration des sphères supérieures. Elle permet de ressentir l'amour de Dieu en soi et d'avoir le sentiment de mériter cet amour. Elle donne aussi accès aux souvenirs de vies antérieures et

clarifie les symboles qui apparaissent dans les rêves ; elle permet d'explorer les sphères supérieures sans crainte.

Chakra : Racine
Méridien : Rein
Affirmation : Je n'ai aucune peur.



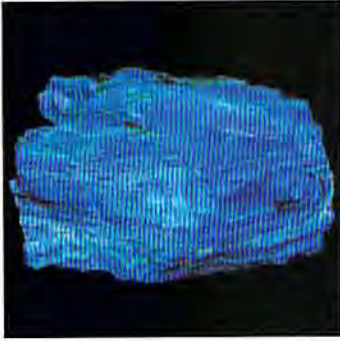
Célestine

*Transporte la conscience vers les royaumes célestes ;
 affine la perception.*

Comme son nom l'indique, c'est d'abord une essence de nature spirituelle. Sur le plan physique, la célestine apaise les glandes surrénales et, sur le plan affectif, elle libère de la peur, notamment des craintes entourant les expériences nouvelles. Elle transforme la

peur en enthousiasme et fournit l'énergie pour foncer vers l'avant en dépit des sensations physiques ou mentales que l'on ressent. Cette essence aide aussi l'organisme à s'ajuster aux hautes altitudes et servira pour l'alpinisme en montagne, les déplacements en avion et le décalage horaire. Les sphères célestes font également référence aux plans plus subtils de la réalité physique ; cette essence peut ainsi servir à s'accorder aux énergies des royaumes végétal et minéral.

Chakra : Troisième œil
Méridien : Rate
Affirmation : Ma perception est limpide.



Chrysocolle

*Apporte harmonie, équilibre, plénitude, intégration ;
unifie les quatrième et cinquième chakras.*

Pénétrant par le chakra de la gorge, l'essence de chrysocolle équilibre le centre de la communication et nous sécurise dans notre expression personnelle. Reliant la gorge au cœur, elle permet à la communication d'émaner de ce lieu d'amour inconditionnel en

chacun de nous.

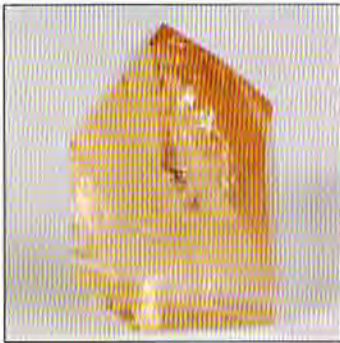
Sur le plan émotif, elle apaise la peur et la culpabilité ; sur le plan physique, elle influe sur les déséquilibres du rein.

(Comparez cette essence à l'azurite et à la malachite, que l'on retrouve souvent ensemble dans la nature.)

Chakras : Cœur, gorge

Méridien : Rein

Affirmation : Je suis l'expression d'un amour inconditionnel.



Citrine

*Dégage les schémas de pensée et permet de manifester
ce que l'on désire en s'accordant à la force lumineuse
créatrice.*

Membre estimé de la famille des quartz, la citrine est d'abord un remède émotif pour ceux qui ne vivent que dans leur tête et s'empêchent dans leurs processus de pensée au détriment de l'évolution des autres corps. La citrine incarne la lumière et permet au mental de se concentrer intensément, car elle l'accorde avec la force lumineuse créatrice.

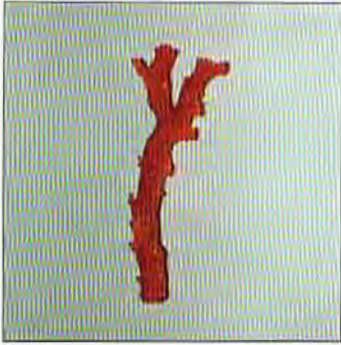
Sur le plan physique, la citrine soulage la constipation et améliore les processus digestifs lents et l'élimination inadéquate.

Pénétrant le corps par le plexus solaire, elle affermit la volonté et aligne la pensée sur la volonté.

Chakra : Plexus solaire

Méridien : Côlon

Affirmation : J'élimine toutes les impuretés de mon corps/esprit.



Corail

*Relie la personne à ses profondeurs ;
symbolise la force vitale.*

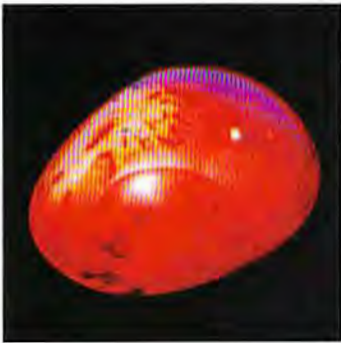
Entrant par le second chakra, le corail est surtout un remède sur les plans émotionnel et physique. Physiquement, il entraîne la force vitale vers les organes sexuels et améliore les troubles congestifs liés à la fonction sexuelle, telles l'aménorrhée, l'impotence et la frigidité. L'essence sert aussi à équilibrer les émotions liées à la sexualité.

Le corail assouplit la rigidité dans le corps physique et permet à une forme énergétique vitale de s'exprimer dans la structure physique.

Chakra : Sacrum

Méridien : Rein

Affirmation : Je me délecte de l'expression de ma sexualité.



Cornaline

*Accroît la vitalité ; stimule le foie afin qu'il se purifie ;
élimine les toxines.*

Excellent remède pour la désintoxication du foie, notamment en cas d'alcoolisme. À cette fin, on peut mêler dix gouttes à un cataplasme d'argile que l'on posera sur le foie pendant trente minutes chaque jour pendant sept à dix jours. La cornaline est une autre pierre liée à l'énergie terrestre, et de ce fait elle influera d'abord sur l'organisme. À mesure que le véhicule physique se nettoie, le corps mental se libérera de la dépression et des formes de pensées superflues.

Chakra : Plexus solaire

Méridiens : Foie, rein

Affirmation : Mon esprit et mon corps se purifient

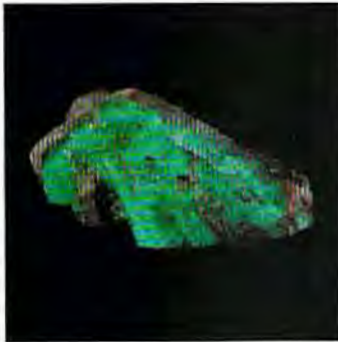


Crocoïte

Dissipe l'inquiétude ; permet d'identifier les pensées avant qu'elles n'engendrent de réactions émotionnelles.

L'essence de crocoïte travaille avec l'élément terre et, après avoir pénétré par le plexus solaire, sera transportée par le méridien de l'estomac. Elle apaise l'anxiété, la tension mentale et les maux de tête causés par les troubles de l'estomac. Elle offre l'espace qui permet de faire une pause et ainsi permet de transformer les réactions émotives et réflexes affectifs. Elle aide également à purifier le complexe corps/esprit des effets toxiques du plomb.

- Chakra :** Plexus solaire
Méridien : Estomac
Affirmation : Je ne me laisse pas démonter.



Émeraude

Accroît la sagesse et projette l'amour.

En raison de sa couleur verte, l'essence d'émeraude rajeunit le corps et nourrit les cellules. C'est un remède qui sert à ancrer tous les corps et qui nous met en contact avec l'énergie de la Terre en nous. En bain thérapeutique, elle régénère le corps physique et soulage de l'épuisement mental, physique ou affectif.

Cette essence nous rapproche des autres depuis le centre du cœur et nous permet de vivre l'harmonie intérieure en soi-même et avec autrui.

- Chakra :** Cœur
Méridien : Cœur
Affirmation : Mon corps/esprit est imbu d'harmonie, de sagesse et d'amour.



Fluorite

*Favorise la transformation et la dévotion ;
allie la matière à l'esprit par le chakra coronal.*

Comme pour les sels corporels correspondants, l'essence de fluorite agit sur l'élasticité des tissus et des muscles ; elle fait circuler la force vitale plus aisément. Un corps souple et bien tonifié libère l'attention, qui peut alors se tourner vers l'évolution spirituelle.

Cette essence entre par le chakra coronal et passe directement dans l'organisme, éliminant et transformant les obstacles au passage. Par conséquent, le corps est en mesure de tolérer et d'ancrer des fréquences énergétiques plus élevées sans surcharger ses circuits. Si nous sommes en mesure de gérer ces fréquences lumineuses supérieures, alors les corps deviennent, dans leur ensemble, plus légers et versatiles. La pensée s'éclaircit. L'organisme nécessite moins de nourriture et préfère les aliments plus légers et hauts en énergie, comme les fruits et légumes frais. Les émotions sont moins réactives, plus amples.

Chakra : Troisième œil
Méridien : Rate
Affirmation : Ma vision des possibilités s'élargit.



Fuchsite

*Amène les émotions inconscientes à la conscience
et au-delà, jusqu'au domaine intuitif et à la voyance.*

La fuchsite est un excellent remède pour discerner la source des émotions ; elle permet de reconnaître le déclencheur inconscient provenant d'une époque précédente de la vie actuelle ou même de vies antérieures, là où l'émotion prend sa source. En

l'amenant à la pleine conscience, l'énergie peut être dénouée ou transformée. Cette essence améliore aussi les processus intuitifs de sorte qu'un souvenir clair prendra

forme simultanément à la réaction émotive ; ainsi, on verra dans son ensemble la situation qui a engendré le schéma affectif au départ.

Essence de nature surtout émotionnelle, sa couleur vert profond guérit le cœur.

Sur le plan physique, elle agit sur les dysfonctions du foie et de la vésicule biliaire provoquées par le stress émotionnel.

Chakra : Cœur

Méridiens : Foie, vésicule biliaire

Affirmation : J'explore profondément et en toute sécurité.



Galène

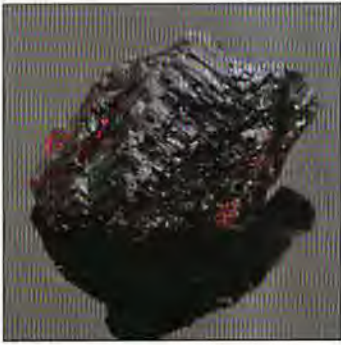
*Favorise la réceptivité et l'intensité microscopique ;
aide à la transmission des pensées.*

Cette essence facilite la communication télépathique ; elle aide le mental à se concentrer en vue de transmettre des pensées et à se dégager en vue d'en recevoir. Il s'agit d'abord d'une essence de nature mentale qui aide à la diffusion des pensées et qui permet de se projeter dans un avenir probable afin d'en évaluer sa valeur pour l'âme. Elle agit sur une partie du cerveau à laquelle les êtres humains ne font que commencer à accéder, en route vers le déploiement de leur potentiel.

Chakra : Troisième œil

Méridien : Estomac

Affirmation : Je suis disposé et capable de manifester mon potentiel supérieur.



Grenat rouge

Éveille un grand amour et la compassion.

Si le grenat vert travaille avec le corps mental, le rouge, pour sa part, agit sur le corps émotionnel par l'entremise du cœur. Sur le plan physique, il accroît les taux d'hémoglobine dans le sang, stimule la circulation sanguine et la production d'hormones sexuelles.

Il sert de lien entre les premier et quatrième chakras, tempérant l'expression sexuelle par le biais du cœur. Il anoblit la sexualité physique.

Combinées, les essences de grenat rouge et vert libèrent des toxines émotionnelles et mentales, et par le fait même, des toxines physiques ; elles permettent ainsi à la personne d'acquérir des fréquences d'énergie plus limpides et élevées. C'est une combinaison puissante pour aligner les premier, quatrième et sixième chakras.

Chakras : Racine, cœur

Méridiens : Cœur, rein

Affirmation : Je vis par l'énergie du centre du cœur.



Grenat vert

Purifie les pensées.

L'essence de grenat vert est purifiante, notamment pour le mental. Elle sert à dissiper et à effacer les schémas de pensée non bénéfiques – par exemple, les vieilles histoires auxquelles on s'accroche et qui empêchent de vivre au présent et d'affronter les situations.

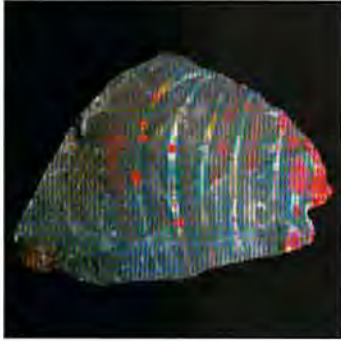
Elle oxygène le sang et fait ainsi circuler un sang plus pur dans le cerveau. Puisque la pensée précède l'émotion, elle agit également sur le foie, siège de la colère et du ressentiment.

Le grenat vert sert aussi d'outil de méditation ; il pénètre par le troisième œil et agit sur la glande pituitaire.

Chakra : Troisième œil

Méridien : Foie

Affirmation : J'ai une pensée positive.

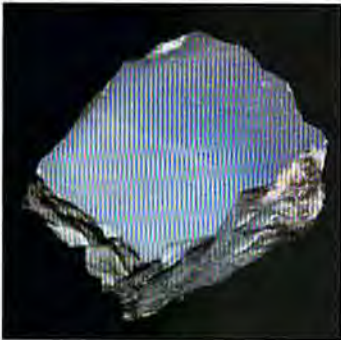


Héliotrope

Aligne les centres énergétiques.

Tel que l'indique son nom (*bloodstone*, en anglais), cette essence agit bien sur le sang et notamment sur la circulation sanguine. Sa teneur en oxyde de fer influe sur les troubles comme l'anémie et permet la production de globules rouges forts. Ce remède possède des vertus stimulantes et agit directement sur le corps physique, augmentant la circulation et la vitalité. Sur le plan énergétique, il favorise l'équilibre entre le corps mental et le corps physique, procurant quiétude intérieure et vigueur physique.

- Chakra :** Racine
Méridiens : Vaisseau conception, foie
Affirmation : Je suis vivant et fort.



Hématite

Augmente la circulation dans les méridiens.

Cet élixir équilibre le *yin* et le *yang*, et apporte l'équilibre au sein des systèmes physiologiques et éthériques. Il servira à ancrer et aiguïsera les capacités mentales.

Sur les plans émotif ou spirituel, il transforme la négativité.

- Chakra :** Plexus solaire
Méridien : Rein
Affirmation : J'absorbe facilement tout ce que la vie offre de bon.



Iolite

Allie vision et communication.

« Ne rien voir de mal. Ne rien dire de mal. »
Voilà un adage approprié pour cette essence. Autrement dit, si nous parvenons à percevoir plus clairement, nous sommes en mesure de communiquer et d'exprimer notre lumière plus facilement.

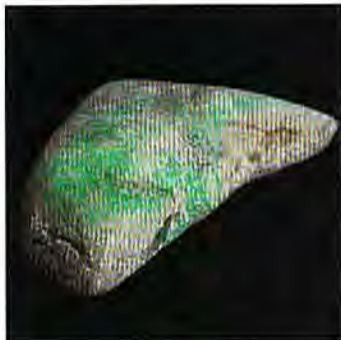
Inversement, si nos paroles expriment davantage d'amour, une nouvelle réalité nous apparaît. Dans tous les cas, si l'on se sert de cette essence, la vision et la parole s'associent et s'anoblissent.

Pénétrant par le chakra de la gorge, elle équilibre les glandes thyroïde et parathyroïde, et harmonise les aires du langage dans le cerveau. Elle circule vers la glande pinéale et équilibre ce centre et la production de mélatonine influant sur la sécrétion d'hormones ovariennes ; dès lors, elle transmue l'énergie créatrice du second chakra en expression créatrice du cinquième chakra. Nous sommes alors libres d'exprimer nos schémas énergétiques uniques sans les imbroglios de l'attraction sexuelle. Ainsi, nous pouvons aimer universellement et exprimer notre vérité dans toutes les situations.

Chakras : Gorge, sacré

Méridien : Estomac

Affirmation : Je sais faire des choix.



Jade

*Permet l'ancrage émotionnel ;
guérit les blessures affectives profondes.*

Remède surtout émotionnel, l'essence de jade s'avère précieuse pour les adultes dont les parents ont été alcooliques et pour les enfants qui ont subi des sévices psychologiques ou physiques. Elle guérit notamment les blessures affectives infligées par le parent qui n'a su protéger son enfant de sérieux traumatismes – par exemple, lorsque la mère était alcoolique et violente, et que le père,

trop occupé pour se rendre compte de ce que vivait l'enfant, n'a pas su le protéger. Cette essence harmonise le plexus solaire, là où sont conservées les vieilles plaies, et le chakra du cœur afin d'estomper l'amertume.

En Chine, le jade sert également à préserver la jeunesse, jeunesse qui se perpétuera facilement si l'on aborde les expériences de la vie avec un cœur ouvert et un esprit serein.

- Chakras :** Plexus solaire, cœur
Méridiens : Côlon, vésicule biliaire
Affirmation : Je suis disposé à pardonner et à lâcher prise en vue de mon bien suprême.



Jaspe

Tonique physique ; équilibre les énergies corporelles.

Remède surtout physique, le jaspe est fortement enraciné dans la terre. En conséquence, il travaille bien sur le système digestif – estomac, rate, foie et vésicule biliaire. Il agit lentement, et c'est pourquoi il faut l'absorber oralement pendant au moins deux semaines, avant les repas. Cela permet au corps de mieux digérer et assimiler les éléments nutritifs. Il aide également à métaboliser les glucides.

Sur le plan affectif, cette essence apaise l'inquiétude. Elle n'exerce pas d'influence particulière sur le corps mental ou le corps spirituel mais s'avère précieuse pour traiter le véhicule physique.

- Chakra :** Plexus solaire
Méridiens : Estomac, rate, foie, vésicule biliaire
Affirmation : Mon corps est le temple de mon Esprit.



Kunzite

Stabilise l'amour pur et la joie dans le cœur.

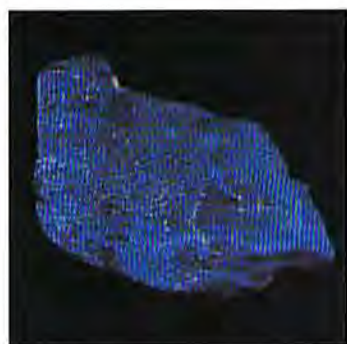
Cette essence libère des blessures profondes du cœur et traite les traumatismes causés par l'abandon, le chagrin, la perte et le fait de se sentir incompris. On peut s'en servir seul, comme remède pendant les périodes de changement – remariage d'un parent, arrivée d'un bébé dans la famille, ou pour toute transition où la personne redoute de perdre l'amour. Elle chasse la peur et crée l'espace pour l'amour.

Alliée au quartz rose et à la rubellite, cette essence agit comme stabilisateur et insuffle l'énergie pour aimer sans condition. Sur le plan physique, elle aide le cœur à mieux fonctionner et, par le fait même, elle influe sur le corps tout entier.

Chakra : Cœur

Méridien : Cœur

Affirmation : J'ai confiance en ma capacité d'aimer.



Lapis lazuli

Éveille la transcendance de l'ego ; permet de devenir un canal clair et de percevoir les autres sans juger.

Le lapis lazuli entre par le troisième œil et apporte l'harmonie et l'équilibre à la glande pinéale. Il éveille la vision intérieure et fait que nous nous percevons, nous-mêmes et les autres, comme parfaits. Comme l'affirme *A Course in Miracles* : « Il n'y a que des erreurs et non des péchés. » Et les erreurs surviennent du fait qu'on se perçoit séparés les uns des autres. Cette essence apaise aussi la crainte que suscite le passage aux prochains niveaux de conscience. Essence puissante pour la méditation, elle nous seconde dans l'exploration et l'acceptation de notre côté sombre, et nous incite à sonder notre être intérieur, sans jugement ni crainte. Une fois l'initiation de la découverte de soi franchie, il ne reste, après tout, que notre Soi divin.

Chakra : Troisième œil

Méridien : Rein

Affirmation : Je transcende les limites du domaine physique.



Larimar

*Permet de redevenir comme un petit enfant :
délices, joie, sagesse et innocence.*

Le larimar est pure énergie, pure lumière, la simplicité même. Son essence est précieuse, notamment lorsque l'esprit semble se concentrer excessivement sans parvenir à se libérer d'un schéma de pensée spécifique. Elle aide à retrouver le sens de l'humour et celui des proportions, et incite à revenir à l'instant présent pour réaliser que cet instant n'est qu'un tout petit maillon dans l'ensemble de la trame de l'existence. Essence surtout pour le corps mental, elle insuffle au corps émotionnel l'émerveillement de l'enfance.

Chakra : Cœur
Méridien : Péricarde
Affirmation : Je me délecte de mon innocence.



Lépidolite

Facilite l'intégration des hémisphères cérébraux ; soulage la dépression et éveille à une perspective plus vaste.

L'énergie rose et mauve de cette essence entre par le chakra coronal et influe directement sur la chimie du cerveau. Par les hémisphères droit et gauche, elle relie le contrôle conscient à la créativité et à l'intuition. Quand les cerveaux antérieur et postérieur sont reliés, les réactions émotionnelles primaires sont tempérées par la rationalité. Quand le dessus et le dessous du cerveau sont reliés, l'énergie visionnaire est équilibrée par l'énergie ancrée dans la terre ; on le voit par la manière dont les gens habitent leur corps.

La lépidolite allège les états dépressifs en nous rappelant qu'ils ne sont que d'autres schémas mentaux et qu'ils se transformeront, notamment si nous cessons d'y résister. Essence visant principalement le mental, elle influence le plan physique, en équilibrant la glande pituitaire – la glande maîtresse qui régit tant d'autres sécrétions glandulaires dans le corps.

Chakra : Coronal
Méridien : Rein
Affirmation : Je suis capable d'accéder au plein potentiel de mon cerveau et de mon Esprit.



Malachite

Reflète et exprime ce qui est à l'intérieur.

Comme l'azurite nous accorde à la pure essence de la création tout entière, la malachite nous incite à reconnaître notre essence pure. Ses formes minérale et essentielle mariées forment une combinaison particulièrement puissante.

Sur le plan physique, tandis que l'azurite agit sur la rigidité des os et des articulations, la malachite fait effet sur les dépôts calcifiés dans les organes – calculs biliaires ou rénaux, par exemple.

Sur le plan émotif, la malachite est associée aux déséquilibres du bois, notamment aux sentiments de colère et de frustration qui apparaissent lorsque l'entente pacifique n'est pas la force motrice. Elle pénètre par le chakra du plexus solaire et circule par le méridien de la vésicule biliaire.

Chakra : Plexus solaire

Méridien : Vésicule biliaire

Affirmation : Quand je suis en contact avec mon être intérieur, j'expérimente alors l'amour et la paix.



Muscovite

Aligne le système endocrinien et les chakras.

Très proche de la lépidolite, la muscovite agit sur l'ensemble du système endocrinien. Si la lépidolite affecte plus spécifiquement la chimie du cerveau, la muscovite agit directement sur la glande pituitaire et atteint les autres glandes, qu'elle tonifie et renforce ; elle en améliore ainsi les fonctions. Elle agit d'abord sur le corps éthérique et, à mesure que les chakras sont tonifiés, les glandes correspondantes le sont également. La muscovite équilibre l'énergie corporelle et la chimie physiologique de façon globale.

Chakra : Sacré

Méridien : Rein

Affirmation : Mon énergie circule librement.



Obsidienne

*Favorise l'ancrage et l'expression
des qualités spirituelles.*

L'obsidienne a pour vertu d'absorber l'énergie négative. Ce n'est qu'en se libérant des « vieilles histoires » qu'on parvient à manifester son soi véritable – l'Esprit pur. Utile pour toute forme de travail de nettoyage psychologique, elle libère de l'énergie toxique et la transmue. C'est un puissant instrument de transformation qui évacue les débris émotionnels et qui laisse l'Esprit se manifester sur le plan terrestre. Elle transforme la crainte en amour. C'est un remède puissant à employer lors d'enseignements intenses – chagrin, maladie, etc. Elle aide à accepter les enseignements avec un cœur ouvert. En bain, elle évacue la négativité émotionnelle et mentale.

Chakra : Plexus solaire
Méridien : Côlon
Affirmation : J'apporte le soleil à tous.



Œil de tigre

*Aide à voir et à accepter la diversité dans l'unité, qui
conduira à l'action juste.*

L'œil de tigre nous accorde à la trame commune du « Grand Tout » et nous incite à accepter les différences qui émanent de la sphère unifiée, sphère qui existe sur les plans subtils.

Remède principalement pour le corps mental, il agit sur la digestion physique. C'est un élément tellurien qui allège les troubles de l'estomac et de la rate, ainsi que l'appréhension et l'anxiété que suscitent les perturbations de cet élément.

Chakra : Plexus solaire
Méridiens : Estomac, rate
Affirmation : J'apprécie la diversité manifeste dans la création.



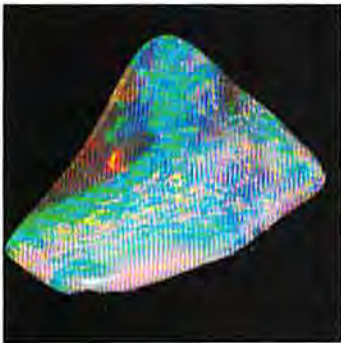
Onyx

Aide à absorber et à transmuter les vibrations.

Excellent remède pour ceux qui pratiquent l'art de la guérison, notamment ceux qui travaillent avec l'évacuation des émotions ou, même, avec la maladie physique comme le cancer. L'onyx protège en absorbant l'énergie négative et en la convertissant en fréquence positive. Elle peut donc servir également au malade. Par contre, elle protège d'abord le guérisseur des exhalaisons négatives provenant du patient.

L'onyx a également à son crédit la vertu de stimuler la faculté d'entendre. D'un point de vue métaphysique, elle peut s'avérer précieuse pour entendre ce qu'exprime le patient au-delà des mots.

- Chakra :** Racine
Méridiens : Poumon, rein
Affirmation : Je peux exister ici sans combat.



Opale

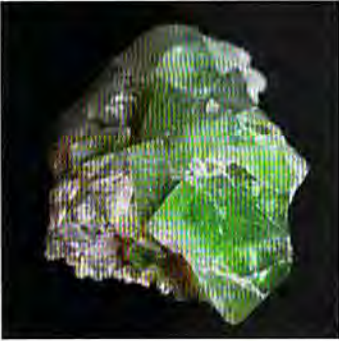
Accentue le sentiment d'unicité entre le physique et le spirituel ; accentue la perception consciente.

L'opale est une gemme entourée de mystère ; elle est prisée pour ses vertus censées apporter la chance, accorder les souhaits et réaliser les rêves ; elle symbolise également la malchance. Comme l'agate de feu, l'opale de feu présente toutes les couleurs du spectre,

si bien qu'en tant qu'essence, elle favorise la convergence harmonique ou l'unification des quatre corps. C'est un remède puissant pour se « souvenir de son identité véritable ». Sur le plan physique, elle dissout les dépôts de calcium et a également été utilisée pour les calculs biliaires et rénaux. Elle dissout l'énergie qui sous-tend la dureté.

L'opale est une pierre d'eau et se régénère dans l'eau. Comme telle, elle rajeunit le corps/esprit en nettoyant les dépôts pierreux durcis. Utilisée en bain, elle accroît la circulation des fluides corporels et sera très utile pour purifier le système lymphatique.

- Chakra :** Plexus solaire
Méridiens : Rate, rein
Affirmation : Je suis un être de beauté.



Péridot

Résout l'incertitude spirituelle.

Le péridot pénètre par le plexus solaire et libère la tension et le stress dans le corps éthérique. Il est particulièrement utile pour guérir les vieilles blessures, notamment celles qui tirent leur origine d'une vie antérieure. Son énergie vert-jaune clair facilite l'écoulement de la bile et dégage les blocages émotifs associés au foie et à la vésicule biliaire. Il soulage aussi la congestion dans les intestins et nettoie le réceptacle physique. Dès lors, le corps se purifie, et nous sommes en mesure de focaliser notre énergie sur l'Esprit.

Sur le plan spirituel, le péridot nous rappelle que nous sommes l'Esprit incarné.

Chakra : Plexus solaire
Méridien : Vésicule biliaire
Affirmation : Je suis une incarnation de l'Esprit.



Perle

*Absorbe et conserve l'énergie d'amour ;
 Éveille à la pureté, la beauté, la compassion.*

L'essence de perle stimule le chakra du cœur et nous rappelle combien nous sommes aimés, nous aimons et nous méritons d'être aimés. Elle nous éveille à l'amour intérieur et ranime chacune de nos pensées aimantes. Elle permet d'apprécier la « beauté terrible » de la vie et préserve en nous la vision de notre identité véritable.

C'est d'abord un remède émotif qui influe sur un large éventail de troubles affectifs. La perle apporte l'équilibre émotif et s'avère efficace dans le travail avec l'autisme, l'Alzheimer et nombre d'autres maux entraînant le repli sur soi ou l'instabilité envers autrui.

Chakra : Cœur
Méridien : Cœur
Affirmation : C'est en donnant que je reçois.



Pierre de lune

Favorise la vision et la conscience de soi.

La pierre de lune permet aux hommes comme aux femmes de prendre contact avec le principe féminin en eux. Elle soutient notamment les femmes au cours du cycle menstruel, apportant l'équilibre affectif au moment des règles ou de l'ovulation. Elle est donc utile pour le syndrome prémenstruel et autres symptômes de déséquilibre du cycle menstruel. Don Juan conseillait aux femmes de s'asseoir près d'un ruisseau pendant leurs menstruations pour s'harmoniser intérieurement avec la nature, et pour acquérir la faculté de voyance. La pierre de lune donne les mêmes résultats. Elle pénètre par le troisième œil et agit sur la glande pinéale, source de mélatonine, qui fait directement effet sur les fonctions ovariennes. Elle est particulièrement efficace en bain thérapeutique au moment des règles.

Chez les hommes, elle établit le contact avec ce qui en eux est maternel et doux.

Chakra : Troisième œil
Méridien : Rate
Affirmation : Je suis aimant et doux.



Quartz (cristal de)

Amplifie les pensées et les sentiments ; agit sur le thymus pour équilibrer le système immunitaire ; aide à la rétention d'information ; dissout la congestion.

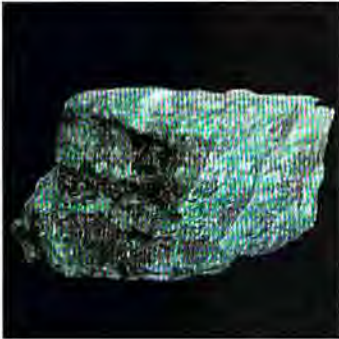
Ce n'est pas un remède auquel on fait appel lors de troubles affectifs, car il les amplifiera encore davantage. Il s'avère toutefois extrêmement utile pour faire prendre conscience des perturbations tapies dans l'inconscient. On peut donc l'absorber par voie interne ou l'employer en bain pendant vingt-quatre heures avant de procéder à un travail de nettoyage émotionnel.

C'est le remède par excellence pour renforcer le thymus afin d'affronter un stress accru – nouvelles expériences, situations où l'on manque d'assurance. Également indiqué pour renforcer le système immunitaire face aux maladies ou aux déséquilibres.

On peut aussi utiliser le cristal de quartz pour retrouver l'information véhiculée par les rêves ou toute autre donnée issue d'incarnations antérieures et pouvant avoir son utilité dans le présent. Dans ce cas, quelques gouttes suffisent avant d'aller au lit.

Sur le plan physique, le cristal de quartz débloque la congestion – excès de mucosités, artères obstruées, congestion lymphatique, etc.

Chakra : Cœur
Méridien : Intestin grêle
Affirmation : Je suis expansif.



Quartz aventurine

Aide à la méditation et à la visualisation.

Le quartz aventurine aligne les sixième et septième chakra, qu'elle équilibre. Elle pénètre par le chakra coronal et harmonise les glandes pituitaire et pinéale. Grâce à son lien avec la pituitaire, elle apporte l'équilibre au système endocrinien tout entier.

Sur le plan affectif, l'aventurine guérit les blessures de l'enfance. Et lorsque nous sommes embourbés dans nos émotions, elle nous permet d'entrevoir d'autres solutions.

Chakras : Troisième œil, coronal
Méridien : Cœur
Affirmation : Je suis un potentiel infini.



Quartz fumé

Équilibre l'énergie des surrénales ; purifie les formes de pensées nébuleuses ; élève les états de conscience.

L'énergie du quartz fumé transforme les situations stressantes, de la perception de l'ego à la vision de l'ensemble de l'être. Elle calme les surrénales pour qu'elles ne soient pas contrariées par les embouteillages et les irritations mineures. Elle aide à réagir

de manière plus judicieuse au stress.

Le quartz fumé entoure le corps mental d'une protection. Il agit comme écran protecteur et purifie l'aura des attachements issus d'autres champs énergétiques.

Chakra : Sacré

Méridien : Rein

Affirmation : Je suis capable de manifester mes désirs et mes projets.



Quartz rose

Stimule l'épanouissement personnel et la sérénité ; enseigne le pouvoir du pardon et réoriente le cœur vers l'amour de soi ; allège les fardeaux qui entravent l'aptitude du cœur à donner et à recevoir.

Le quartz de rose opère l'ouverture du cœur. Il pénètre par le chakra du cœur et libère tout ce qui fait obstacle à l'amour, spécifiquement à l'amour de soi. Il prépare le terrain pour la semence d'amour et éveille notre nature aimante innée. Son énergie rose pâle réchauffe le centre du cœur et nous prépare à être vulnérables et ouverts. C'est un schéma énergétique doux, vivant et aimant.

Servez-vous de cette essence quand vous avez l'impression que personne ne vous aime et que vous vous laissez vous-même indifférent. C'est un catalyseur doux et reconfortant.

Sur le plan physique, elle s'avère utile pour traiter tous les troubles cardiaques, notamment ceux qui entraînent le durcissement et la calcification.

Chakra : Cœur

Méridien : Péricarde

Affirmation : Je m'aime et je m'accepte.



Rhodochrosite

*Établit la connexion entre les chakras
par le plexus solaire.*

On a longtemps considéré le plexus solaire comme la frontière entre les énergies supérieures et inférieures chez les êtres humains. C'est souvent à cet endroit que l'on conserve le plus d'énergie des vies antérieures et où l'on éprouve la peur au présent.

La rhodochrosite nettoie ce centre et permet de relier toutes les énergies, reliant le cœur à la survie et à l'énergie sexuelle, et intégrant la sagesse et la vision pour laisser libre cours à une expression personnelle unique.

La rhodochrosite équilibre la rate et renforce les reins.

Chakra : Plexus solaire

Méridien : Rate, rein

Affirmation : Je suis bienveillant envers moi-même.



Rhodonite

Agit sur la respiration et la parole.

Proche de la rhodochrosite, la rhodonite travaille davantage sur le plan physique, notamment sur la respiration. Elle s'avère donc précieuse pour traiter tous les troubles respiratoires – asthme, bronchite, emphyseme. Elle est également d'un grand secours à ceux qui croient que retenir leur respiration apporte de la

force sur le plan émotif ; cette essence les aidera à mieux respirer, même au cœur des tumultes.

Chakra : Gorge

Méridien : Poumon

Affirmation : Je suis libre des soucis du passé.



Rubellite

Permet d'exprimer l'exubérance et la joie de l'amour.

Entrant par le chakra du cœur, la rubellite diffuse de l'énergie lumineuse depuis le cœur partout dans le corps/esprit, et insuffle un amour inconditionnel envers soi-même et autrui. La rubellite, ou tourmaline rose, crée cet espace clair dans le cœur où semer l'amour de Dieu. Elle nourrit et vitalise cette petite

graine jusqu'à son plein épanouissement.

Chakra : Cœur

Méridien : Cœur

Affirmation : J'éprouve de la compassion envers moi-même et autrui.



Rubis

Éveille l'amour et le courage d'exprimer son potentiel suprême.

Le courage prévaut dans cette essence. Elle nous conduit là où les anges craignent d'aller et, ce faisant, garde notre cœur ouvert. C'est un catalyseur pour la compassion. Associée à l'élément feu, elle travaille avec le cœur et l'intestin grêle. Sur le plan métaphy-

sique, l'intestin grêle met de l'ordre dans nos expériences – il préserve celles qui nous aident à « rester dans la danse » et élimine celles qui nous entravent, tout comme l'intestin grêle trie les éléments nutritifs utiles à l'organisme et repasse le reste au côlon en vue de l'élimination. C'est un excellent remède à prendre lorsqu'on se sent dépassé par les événements.

Chakra : Cœur

Méridien : Intestin grêle

Affirmation : Je suis en sécurité partout où je me trouve.

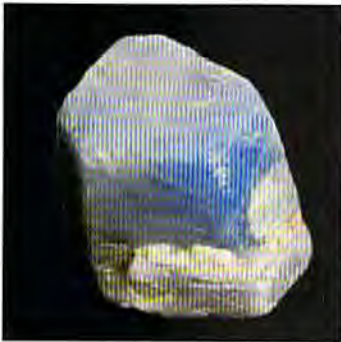


Rutile

Apaise la peur et l'anxiété ; équilibre les schémas énergétiques perturbés.

Le rutile aide les reins à filtrer le sang et équilibre les hormones des surrénales. Il s'avère particulièrement utile lorsqu'une dysfonction de ces organes induit un état de stress chronique ; lorsque le réflexe de lutte ou de fuite est plus ou moins activé en permanence parce que nous sommes incapables de le désactiver en l'absence de véritable péril. Le rutile rétablit l'harmonie et dissipe la tension. Sur le plan cellulaire, il préservera l'équilibre du potassium à l'intérieur de la cellule.

- Chakra :** Sacré
Méridien : Rein
Affirmation : Je filtre mes expériences de vie au travers de ma perception spirituelle.



Saphir

Inspire la foi et la dévotion ; nous ouvre à notre nature spirituelle.

Le chakra de la gorge est le centre de la créativité et de l'expression personnelle. S'il est fermé, on peut difficilement communiquer – s'exprimer et recevoir l'expression des autres. On devient alors déphasé par rapport aux rythmes de la vie.

Le saphir est indiqué pour traiter les troubles de la parole et l'autisme. Il permet aussi d'accéder au plein potentiel du chakra de la gorge – la communication non verbale et télépathique.

Sur le plan spirituel, il nous rappelle notre rôle parfait dans le « Grand Tout » et nous incite à rester fidèles à notre voie unique.

- Chakra :** Gorge
Méridien : Vaisseau conception
Affirmation : Je suis un centre de lumière.



Sélénite

Permet de se centrer sur sa vérité intérieure ; met en contact avec la source des pensées.

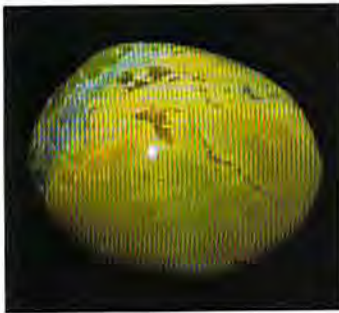
La sélénite est un autre remède favorable à l'expression personnelle qui nous permet de nous aligner sur notre direction intérieure. Elle nous incite à nous reposer tranquillement pour parvenir à réagir depuis un lieu de pouvoir intérieur. Le manque d'harmonie survient uniquement si nous ne sommes pas alignés sur notre vérité intérieure, lorsque nous tentons d'être quelque chose que nous ne sommes pas.

Essence surtout pour les sphères spirituelle et mentale, elle pénètre par le chakra coronal et harmonise l'énergie entre les cerveaux antérieur et postérieur, transformant les réactions en réponses. Elle nous accorde un petit instant qui permet de choisir avant d'agir sous les émotions et les vieux conditionnements de survie. Elle imprègne de clarté les pensées qui sous-tendent nos réactions instinctives pour que nous puissions éliminer celles qui ne nous servent plus.

Chakra : Racine

Méridien : Rein

Affirmation : Je suis aligné sur ma vérité intérieure.



Serpentine

Stimule les facultés extrasensorielles et apaise la crainte qu'engendre une perspective plus vaste.

Quand il s'agit de se libérer de la colère et d'éprouver la peur qui la sous-tend, il est parfois accablant de percer cette couche pour voir qui l'on est vraiment et ce qui se passe réellement. La serpentine travaille avec l'élément bois et stimule la production

de la bile. C'est un digestif.

Sur le plan métaphysique, si le foie et la vésicule biliaire fonctionnent mieux, alors le troisième œil s'éveille et cela peut être quelque peu terrifiant. L'essence fait aussi appel à la vitamine A conservée dans le foie, la vue sera donc améliorée.

Chakra : Troisième œil

Méridien : Foie, vésicule biliaire

Affirmation : Je renonce à mes jugements.



Silice

Dissipe la confusion mentale.

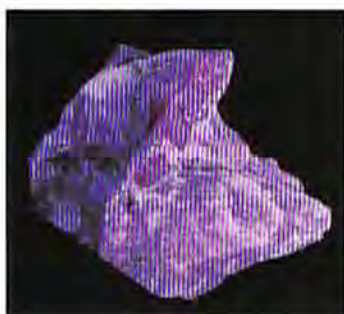
Grâce à la transparence de la silice dans les formations rocheuses, on obtient une clarté de laser dans les processus de pensée. Elle dissipe la confusion et définit mieux les pensées, qui seront ainsi plus présentes à la conscience. Un peu comme si le processus de pensée était magnifié à la loupe.

L'essence traite efficacement la perte de mémoire, le vieillissement, l'Alzheimer et l'amnésie.

Chakra : Plexus solaire

Méridien : Estomac

Affirmation : Je me centre sur l'instant présent.



Sugilite

S'harmonise avec le corps mental et permet de découvrir la cause d'un problème physique ; éveille l'innocence et la sagesse.

La sugilite a été découverte en 1944. C'est un don qui nous seconde au cours de notre transformation. D'une vive couleur magenta, elle apporte la sérénité face aux « horreurs » commises sur la planète.

Elle transforme la perception fondée sur la peur en une vision émanant de l'amour. Elle nous fait vivre ce sentiment d'émerveillement d'enfant et nous rend aptes à réagir à notre situation avec humour, douceur et compassion.

Sur le plan individuel, elle augmente la lucidité permettant de découvrir au sein des schémas de pensée, la source du déséquilibre pour parvenir à la déraciner. Elle est particulièrement utile pour révéler la source d'affections chroniques.

Elle entre par le troisième œil et influe sur l'ADN et l'ARN dans les cellules et sur les neurotransmetteurs dans le cerveau. Elle prendra davantage d'importance comme outil pour développer les facultés extrasensorielles et épanouir le cerveau à son plein potentiel.

Chakra : Troisième œil

Méridien : Rein

Affirmation : J'envisage des possibilités infinies.



Soufre

Adoucit la rigidité et accroît la souplesse, mentale et physique.

L'essence de soufre contrecarre l'attachement excessif à de vieilles croyances qui ne servent plus. En prenant conscience du potentiel de chaque instant, nous sommes en mesure de choisir la réaction la plus avisée plutôt que nous empêtrer dans de vieilles

croyances inapplicables.

Sur le plan physique, le soufre améliore le fonctionnement du système digestif et agit comme agent purifiant. Il entre par le plexus solaire et stimule le foie, la vésicule biliaire, l'estomac et la rate. Il renforce les tissus physiologiques, dissout les durcissements et les calcifications, et accroît la flexibilité.

Chakra : Plexus solaire
Méridien : Rein
Affirmation : Je sais m'adapter.



Topaze

Apporte la lumière, la joie, l'amour ; fait apparaître les vertus christiques.

La topaze donne accès à la conscience christique intérieure. Elle fait naître l'amour inconditionnel et l'acceptation paisible de ce qui est.

Remède surtout spirituel, la topaze nous permet de percevoir, chez autrui et en nous-mêmes, cet endroit où nous sommes tous égaux. Elle porte les énergies du rose et du doré – rose pour adoucir et insuffler la vulnérabilité, et doré pour illuminer.

C'est un puissant tonique spirituel qui pénètre par le sommet de la tête, reliant le ciel et la terre.

Chakra : Coronal
Méridien : Rein
Affirmation : Je suis illuminé.



Tourmaline

Équilibre les chakras et les méridiens.

La tourmaline est douée d'une fréquence élevée ; elle est ici pour nous aider à réaliser notre plein potentiel. Elle sert de lien entre les énergies spirituelles et physiques. Elle anoblit et sert à équilibrer et à harmoniser les canaux d'énergie lumineuse dans le corps en général – les chakras et les méridiens. En travaillant avec cette énergie on peut faire circuler les fréquences élevées d'énergie lumineuse dans le corps ; on exprimera désormais sa radiance intérieure, qui se reflétera ensuite chez les autres. Idéale en toute saison, cette essence prépare l'être à se mouvoir au rythme du Tao éternel. Utilisez-la en bain pendant dix à quatorze jours et constatez les modifications dans vos niveaux d'énergie, d'enthousiasme, de joie et de compassion.

- Chakra :** Vaisseau gouverneur
Méridien : Cœur
Affirmation : Je suis disposé à être guidé.

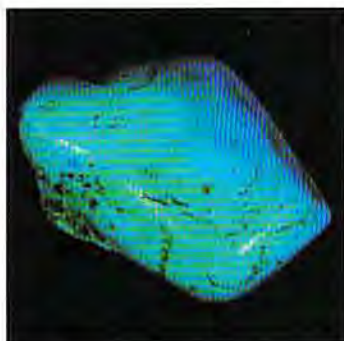


Tourmaline verte

Élimine les toxines mentales et émotionnelles.

La tourmaline verte est un purifiant, elle libérera le corps/esprit des « vieilles histoires » et de la négativité. Elle entre par le plexus solaire et circule dans l'organisme par les méridiens du rein, de la vessie, du foie et de la vésicule biliaire. Elle évacue les toxines émotionnelles et mentales associées à la peur et à la colère, ainsi que les déséquilibres physiques correspondants – calculs biliaires ou rénaux, inflammations des organes associés, paresse du foie, excès d'adrénaline ou d'hormones produites par le foie. Pour désintoxiquer le foie, appliquez quotidiennement un cataplasme d'argile sur le foie (dix gouttes de l'essence ajoutées à une demi-tasse d'argile humide) pendant sept jours.

- Chakra :** Plexus solaire
Méridiens : Rein, vessie, foie, vésicule biliaire
Affirmation : J'étends mes horizons.



Turquoise

Stimule la force, l'équilibre, la vitalité.

Longtemps considérée comme une pierre de sérénité et de quiétude, la turquoise apporte un solide équilibre au chakra de la gorge, dont elle développe le potentiel de communication. Elle agit sur la thyroïde et le thymus, influe sur le métabolisme et les taux de calcium, et renforce le système immunitaire.

La puissante énergie azurée de la turquoise s'avère aussi utile dans les cas d'inflammation des reins ou de la vessie ; elle tempère la passion sexuelle. La turquoise est également un bon analgésique.

Chakra : Sacré

Méridien : Rein

Affirmation : Je garde mon équilibre au cœur de la tempête.



Unakite

Favorise la pondération conduisant à l'action juste.

L'unakite incarne deux disciplines bouddhistes. Toutefois, il ne s'agit pas de justesse dans le contexte de la conscience collective, mais de justesse par rapport à l'intégrité personnelle. Elle permet de s'accorder à ce qui est juste intérieurement et donne le courage de choisir le schéma de pensée le plus utile, ce

qui conduira naturellement au comportement juste, au comportement le plus bénéfique.

Essence surtout pour les sphères mentale et spirituelle, elle nous accorde la liberté d'expression.

Chakra : Coronal

Méridien : Rein

Affirmation : Je perçois l'équilibre et la beauté en tout.



Wavellite

Dispose à baisser toute résistance et à se couler dans le courant de la destinée.

La wavellite ressemble souvent à de la soie et c'est précisément les qualités de la soie qu'elle accentue : elle est douce et fluide. Remède spirituel par excellence, elle fait taire notre intellect pour que nous parvenions à être, tout simplement. La résistance s'estompe et nous parvenons à être présents. Elle est un doux catalyseur de l'empressement. Comme l'eau qui use la pierre, la wavellite use notre résistance à être la personne que nous sommes vraiment.

Chakra : Troisième œil
Méridien : Rein
Affirmation : Je coule au-delà des obstacles.

Les essences de la déesse

Les neuf premières essences de déesses furent fabriquées le soir du nouvel an 1990, à la lune bleue. Chaque essence éveille les qualités de l'archétype d'une déesse ou aide à affronter ses difficultés propres.

Ces essences sont destinées aux femmes comme aux hommes. Grâce à leur efficacité, les femmes sont à même d'accepter les énergies des déesses dans divers domaines de leur vie, et les hommes, de reconnaître et ressentir ces énergies en eux. L'effet final est une communication améliorée entre les sexes pour évoluer vers la conscience d'être humain ? ensemble. Enfin, les essences permettent à ceux qui les prennent d'identifier la nature divine en eux et dans les autres.

En mai 2003, nous avons été intuitivement guidés pour fabriquer une essence en l'honneur de Lakshmi, la déesse hindoue de l'abondance. J'aimerais partager avec vous cette expérience particulière de création.

Lakshmi

Tout comme nos neuf autres essences, celle de Lakshmi est apparue de façon inattendue, cette année. Quand Michael et moi étions en Inde auprès du maître Choa Kok Sui, celui-ci évoqua un jour la grande dévotion des Indiens à l'égard de Ganesh. Si vous l'ignorez, Ganesh, fils de Shiva, est le dieu à tête d'éléphant. On dit qu'il « élimine tous les obstacles »; ainsi plusieurs personnes le prient chaque jour dans l'espoir d'améliorer leur sort – réclamant la santé, la réussite, l'abondance... Et, naturellement, nombreux sont ceux qui disposent d'un autel à la maison sur lequel se dressent des statues le représentant, ou encore qui portent des amulettes à son effigie. Quoi qu'il en soit, au fil des ans, une véritable affection pour Ganesh s'est formée en nous, et j'ai souvent songé que si nous élaborions une série d'essences divines, il serait le premier à y figurer.

Cependant, maître Choa nous demanda pourquoi nous portions tant d'attention « au pourfendeur d'obstacles »; pourquoi ne pas plutôt intégrer la déesse Lakshmi à notre pratique et à nos prières, puisqu'elle est « porteuse de chance ». J'ai compris que consacrer notre temps à l'aspect de Ganesh qui dissipe les obstacles, c'est en fait admettre l'existence même de cette forme-pensée. En accueillant plutôt Lakshmi dans notre existence, nous réclamons toute l'abondance que la vie peut offrir. (Il ne s'agit pas de laisser tomber Ganesh. À vrai dire, il représente une énergie si influente, bienveillante et stable, que l'on peut s'imaginer chevauchant cet être spirituel puissant tout en demeurant fermement ancrés dans le plan terrestre.)

De toute manière, quelques mois plus tard, je me suis sentie attirée par des orchidées et par leur apparence rappelant un peu les images de Lakshmi que j'avais vues en Inde. Je sus alors qu'il fallait offrir une nouvelle essence de déesse et la fabriquer à partir de ces orchidées. (N'oubliez pas que les neuf autres essences se composent de diverses combinaisons de gemmes et de minéraux.) En juillet, nous avons distillé l'essence de Lakshmi, censée vous ouvrir à votre capacité de reconnaître vos désirs et d'en attirer la concrétisation plus aisément et plus efficacement.

Lakshmi, c'est la déesse qui exauce les souhaits de ses adeptes. Une croyance veut que, tant que nous avons des désirs inassouvis, nous soyons captifs du cycle des renaissances dans la sphère terrestre : il est donc de toute première importance de réaliser nos rêves et nos aspirations alors que nous sommes ici-bas. J'avais dans la vingtaine lorsque j'ai d'abord entendu parler de cette idée : j'ai immédiatement décidé de réaliser tous mes désirs, car je ne voulais pas avoir à revenir simplement pour m'acheter une paire de Nike roses. C'était une blague, naturellement, mais cette décision est aussi devenue l'un des fils conducteurs de ma vie, intimement lié à mon travail qui consiste à aider les gens à exercer leur pouvoir de réaliser leurs rêves.

De toute façon, Lakshmi est merveilleusement belle et sensuelle, gracieuse et puissante. Tous les dieux l'aiment et, à son tour, elle leur est dévouée.

Voici une fable sensationnelle illustrant la dévotion de Lakshmi pour Shiva, le dieu de la transformation et de la destruction. Cette fable raconte que, quotidiennement, elle offrait dans le temple mille lotus au seigneur Shiva. Un jour, elle découvrit que deux de ses lotus manquaient, et la journée était déjà trop avancée pour en trouver d'autres. Elle se souvint que le seigneur avait comparé ses seins à des lotus en fleur; alors elle en trancha un et le déposa parmi les lotus. Bouleversé par cette marque de dévotion, Shiva lui apparut et l'enjoignit de s'arrêter avant de s'enlever l'autre sein. Puis il referma sa blessure et transforma le sein coupé en un fruit qu'il envoya sur terre avec ses bénédictions.

Le lien de Lakshmi avec le lotus évoque son ancrage profond dans la terre. Enraciné dans la boue, le lotus s'épanouit à la surface de l'eau – exempt des souillures de la boue. Il représente la perfection et l'autorité spirituelles, et le « souvenir de qui nous sommes ».

Nous sommes enchantés d'introduire Lakshmi parmi nos essences de déesse, et nous sommes persuadés qu'elle sera une source de lumière et d'amour dans notre existence.

Voici les neuf autres essences :

Déméter

Déesse grecque de l'agriculture et de la fertilité ; problèmes de créativité, de productivité et de prospérité ; aide à l'accouchement et à la séparation continue entre parents et enfants au cours de la vie.

Isis

Déesse égyptienne de la fertilité et amante/femme dévouée d'Osiris ; peut servir à attirer l'âme jumelle et à la transformation personnelle par le chagrin après le départ d'un partenaire spirituel.

Kali

Déesse hindoue de la création et la destruction ; problèmes de pouvoir et destruction, notamment l'autodestruction, l'expression de l'énergie primordiale ; danser la chorégraphie de la vie avec passion et grâce.

Kuan Yin

Déesse chinoise de la compassion et de la clémence ; pour acquérir ces qualités, cette essence nous soutient lorsque notre fardeau est trop lourd.

Maya

Tisse le voile de l'illusion dans la sphère terrestre ; s'accepter soi-même comme expression de la nature divine ; capacité de communiquer avec l'essence pure de l'être.

Perséphone

Déesse grecque des enfers ; aide à acquérir la sagesse et à connaître l'inconscient ; permet de guérir l'enfant intérieur.

Radha

Aspect féminin de Krishna ; le couple représente le grand amour, la dévotion à soi-même, à l'autre et à Dieu/Déesse/Tout ce qui est.

Shakti

Le serpent lovée à la base de l'épine dorsale, la kundalini, énergie sexuelle puissante de la création.

Sita

Fille de la Terre, amie des plantes et des animaux ; permet de communiquer avec les esprits du règne végétal et animal ; pour cultiver la douceur.

(Ces essences sont disponibles individuellement ou dans une trousse regroupant les dix essences)

Répertoire des essences florales et de la mer en relation avec quelques troubles majeurs

Propriétés mentales, émotionnelles, spirituelles

ABONDANCE

- *primevère, bernache de gland, épilobe à feuille étroite*

ACCEPTATION

- de soi ; pour affermir l'estime de soi – *achlyde à trois folioles*
- de soi par un sentiment de ferme assurance – *anémone pulsatile*
- des autres, en percevant leur point de vue – *lis de moisson*
- des situations, en assumant la responsabilité – *anémone*
- de ce qui est, incitant au non jugement – *linnée boréale*
- du moment présent – *sympborine*

ACCORD

- avec l'aspect féminin (*anima*) – *bernache de gland*
- avec l'aspect masculin (*animus*) – *arbusier d'Amérique*

ADAPTATION (FACULTÉ D')

- *aster de Douglas, corail, diatomée*

AIMANT

- *épilobe à feuille étroite*

ALCHIMIE

- *varech irisé*

ALIGNEMENT

- *weigela fleuri*

AMOUR

- *diatomée, épilobe à feuille étroite*
- généreux – *aster de Douglas*
- dans les relations – *immortelle d'argent*
- de la vie – *rose de Nootka*
- de soi – *achlyde à trois folioles*
- inconditionnel – *muguet*

ANCRAGE

- *anémone pulsatile, narcisse, achlyde à trois folioles*
- pour harmoniser la pensée avant d'agir – *algue de corail gracieuse*

APPRÉCIATION

- *dauphin à long bec, magnolia de Soulange, giroflée jaune*

ASSURANCE (AVOIR DE L')

- *algue de corail gracieuse*

ATTENTION

- *lupin des ruisseaux*

BEAUTÉ

- *beuchera pourpre, lis de moisson, monotrope uniflore*

BIEN-ÊTRE

- *bernard-l'hermite*

CENTRAGE

- qui élargit la perspective – *grande marguerite*
- comme méditation – *barbe de bouc*
- qui conduit au channelling – *viorne de Carles*
- qui améliore la capacité d'introspection – *varech brun*

CENTRÉ

- *pervenche, aster de Douglas*

CHANNELING

- *viorne de Carles*

CHOIX

- capacité de prendre des décisions – *chimaphile à ombelles*
- capacité de choisir la solution la plus simple – *muguet*
- en accord avec son voyage intérieur – *linnée boréale*
- capacité de se défaire des schémas restrictifs – *herbe veuve de Douglas*

CLAIRESENTIENCE

- *baleine*

CLARTÉ

- *lupin des ruisseaux, varech brun*
- d'expression – *muguet*
- de pensée – *lupin des ruisseaux*
- qui résout la confusion mentale – *varech brun*
- spirituelle – *algue bois de cerf*

CLARTÉ SPIRITUELLE

- *algue bois de cerf*

COLLABORATION

- *corail, lis de moisson*

COMMENCEMENTS

- *zygadène vénéneux*

COMMUNAUTÉ

- pour unifier l'énergie de groupe – *lis de moisson*
- pour vivre en communauté – *corail*

COMMUNICATION

- *jacinthe des bois, giroflée jaune*
- entre espèces/supérieure – *dauphin à long bec*
- pour comprendre les messages vibratoires – *baleine*
- dans le corps/esprit – *escargot lunaire, hippocampe*

COMPASSION

- pour soi-même en guérissant l'enfant intérieur – *épilobe à feuille étroite*
- pour voir par le cœur – *salal*
- qui provient du non jugement – *linnée boréale*
- pour le côté sombre – *laitue de mer*

COMPRÉHENSION

- en altérant sa perception – *varech brun*
- en sachant que l'on a choisi son scénario – *anémone*

CONCENTRATION

- *lupin des ruisseaux, oursin*

CONCEPTION

- *bouleau argenté*

CONCILIATION

- pour renoncer au contrôle – *anémone, postelsia palmiforme*
- chagrin – *étoile de mer*
- pour canaliser des forces supérieures – *bernache de gland*

CONFIANCE

- *beuchera pourpre, muguet*
- en soi – *sasanque cannélie, chimaphile à ombelles*
- au courant de la vie – *anémone, bernache de gland, varech brun, weigela fleuri*
- en sa voix intérieure – *viorne de Carles*
- en son aptitude à effectuer des choix – *chimaphile à ombelles*

CONSCIENCE

- diatomée
- d'abondance – *primevère*
- percée en conscience – *postelsia palmiforme*
- expansion de la conscience – *dauphin à long bec, baleine*
- supérieure – *algue bois de cerf*
- libération de la conscience – *varech brun, dollar des sables*
- de la victime – *moule, éponge rugueuse de feston*

CONSCIENT

- *canas bleu*

CONSTANCE

- *algue bois de cerf*

CONTENTEMENT

- *bernard-l'hermite*

COULER (SE) AUX ÉVÉNEMENTS

- *postelsia palmiforme*

COURAGE

- *zostère marine, aster de Douglas*
- de vivre le changement – *zygadène vénéneux*

CRÉATIVITÉ

- pour favoriser l'expression créative – *ail penché*
- accès au potentiel créatif du second chakra – *chèvrefeuille orangé*
- exploration de l'expression créative – *escargot lunaire*
- par la transmutation de la colère – *moule*

CURIOSITÉ

- *escargot lunaire*
- exploration joyeuse de l'expérience – *perce-neige*

DÉCISIONS

- *moule, algue bois de cerf*

DÉLICE

- *perce-neige*

DÉTENDU

- *viorne de Carles*

DÉTENTE

- *barbe-de-bouc*

DÉVELOPPEMENT PSYCHIQUE

- *viorne de Carles*

DÉVOTION

- *immortelle d'argent*

DIGNE D'ÊTRE AIMÉ

- *épilobe à feuille étroite*

DIRECTION INTÉRIEURE

- *chèvrefeuille orangé*

DISPONIBILITÉ

- *mouron des oiseaux, tortue verte*

DOUCEUR

- *chiton, muguet, peuplier, hippocampe, algue bois de cerf*

ÉMERVEILLEMENT

- *éponge rugueuse de feston*

EMPRESSEMENT

- *étoile de mer, heuchera pourpre, cloche féérique, primevère*

ENGAGEMENT

- *immortelle d'argent, tortue verte*
- à un but – *forsythia*
- à l'action juste pour soi – *zostère marine*

ENJOUEMENT

- *dauphin à long bec, ail penché*

ENRACINEMENT

- *algue de corail gracieuse*

ENTHOUSIASME

- en se reliant au divin à l'intérieur – *rose de Nootka*
- par l'exploration joyeuse de l'expérience – *perce-neige*
- par l'acceptation de ce qui est – *symphorine*

ÉQUILIBRE

- *camas bleu, fuchsia, muscari à grappe*
- après un choc ou traumatisme – *muscari à grappe*
- entre l'intuition et la raison – *camas bleu*
- entre le cerveau postérieur et antérieur – *varech irisé*
- entre l'action et la passivité – *éponge rugueuse de feston*
- des réactions affectives – *anémone pulsatile*
- au milieu du changement – *limnée boréale*
- de l'énergie – *varech brun, escargot lunaire*
- équilibrage d'ensemble – *fuchsia*

ESPOIR

- *perce-neige, éponge rugueuse de feston*

ESPRIT

- *arbousier d'Amérique, anémone pulsatile*
- pour invoquer l'Esprit – *monotrope uniflore*
- pour communiquer avec l'Esprit – *peuplier*
- remède pour l'Esprit – *ail penché, méduse, étoile de mer, oursin*

ESPRIT DE DÉCISION

- *chimaphile à ombelles*

ÊTRE

- *postelsia palmiforme*

ÊTRE CHEZ SOI

- *tortue verte*
- dans son corps – *magnolia de Soulange*
- dans le monde – *arbousier d'Amérique*

EXPANSION

- *aster de Douglas, baleine*

EXPLORATION

- *oursin, perce-neige*

EXPRESSION

- *hippocampe, giroflée jaune*
- communication – *jacinthe des bois, giroflée jaune*

- créative – *chiton, escargot lunaire, chèvrefeuille orangé*
- liberté d'expression – *canne de sucrerie, ail penché, weigela fleuri*
- physique – *ronce remarquable, perce-neige*
- de soi – *lis blanc de faon, méduse, dollar des sables, corail*
- du Soi – *sasanque camélia, anémone pulsatile, hippocampe*
- sexuelle – *moule, magnolia de Soulange*

EXPRESSION CRÉATIVE

- *chèvrefeuille orangé, chiton, ail penché, escargot lunaire*

EXTASE

- *zygadène vénénéux*

FANTAISIE

- *barbe-de-bouc*

FLEXIBILITÉ

- *chiton, méduse, zostère marine, algue de corail gracieuse*
- en raison d'un cœur ouvert – *méduse*
- comme source de pouvoir personnel – *zostère marine*

FLUIDITÉ

- *méduse*

FOI

- *varech brun, grande ciguë*

FORCE

- *nénuphar jaune, bernache de gland, moule, boulean argenté, zostère marine*

GAÏTÉ DE CŒUR

- *heuchera pourpre, dauphin à long bec, ail penché*

GÉNÉROSITÉ

- *aster de Douglas*

GRÂCE

- *heuchera pourpre, diatomée, tortue verte, sasanque camélia, algue de corail gracieuse, postelsia palmiforme, nénuphar jaune*

GRATITUDE

- *primevère*

GUÉRISON

- *peuplier, laitue de mer*

HARMONIE

- *corail*
- dans le corps/esprit – *escargot lunaire, zostère marine, viorne de Carles*
- entre les chakras – *ail penché*
- dans les relations – *corail, immortelle d'argent, bouleau argenté*

HONNÊTETÉ

- *lis blanc de faon*

HUMILITÉ

- *limnée boréale*

HUMOUR

- *ail penché*

IMAGINATION

- faculté de fantasmer ou de visualiser – *barbe-de-bouc*

INCONSCIENT

- *varech brun, escargot lunaire, dollar des sables, oursin*

INDIVIDUALITÉ

- *anémone pulsatile*

INNOCENCE

- *muguet, escargot lunaire, peuplier*

INSPIRATION

- *en vue d'œuvres créatives – ail penché*
- pour avancer et exprimer son plein potentiel – *perce-neige*

INSTANT PRÉSENT

- aptitude à exercer ses choix – *chimaphile à ombelles*
- pour être pleinement présent et capable de réagir – *mouron des oiseaux*
- pour accueillir l'expérience de tout cœur – *symphorine*
- pour lâcher prise, pour se couler à l'expérience – *méduse*
- pour accepter le chagrin – *crocus mauve*
- évitement de l'instant présent – *grande ciguë, postelsia palmiforme*

INTÉGRATION

- *weigela fleuri*

INTÉGRITÉ

- en union avec l'Esprit en soi – *arbousier d'Amérique*
- pour intégrer divers aspects du Soi – *lis blanc de faon*
- préservée au milieu des tumultes – *postelsia palmiforme*

INTIMITÉ

- *magnolia de Soulange*

INTROSPECTION

- *airelle*

INTUITIF

- *bernache de gland*

INTUITION

- *viorne de Carles, bernache de gland, camas bleu, baleine*

JOIE

- de se sentir uni à l'Esprit – *rose de Nootka*
- de célébrer son caractère unique – *achlyde à trois folioles*
- pour explorer la vie avec joie et enthousiasme – *perce-neige*
- pour accueillir les expériences de vie avec joie – *méduse*
- exprimée dans l'activité – *algue de corail gracieuse*

LÂCHER PRISE

- *grande ciguë, perce-neige*
- dans l'expérience – *méduse*
- des schémas de comportement dysfonctionnels – *fuchsia*
- des rancunes – *salal*
- des attitudes et croyances restrictives – *herbe veuve de Douglas*

LÉGÈRETÉ DE L'ÊTRE

- *cloche féérique*

LIENS AFFECTIFS (FORMATION DE)

- avec la mère – *bernache de gland*
- avec le père – *arbousier d'Amérique*

LIBÉRATION

- *perce-neige*

LIBÉRER (SE)

- *grande ciguë*
- de la colère – *moule*
- du passé – *mouron des oiseaux, étoile de mer*
- des pensées – *cloche féérique*
- de blocages mentaux – *plantain lancéolé*
- des croyances – *herbe veuve de Douglas*
- des émotions – *nénuphar jaune*

LIBERTÉ

- qui résulte de l'abandon des croyances restrictives – *herbe veuve de Douglas*
- par l'expression créatrice – *ail penché*
- par la pensée claire – *varech brun*
- de penser autrement – *escargot lunaire*
- d'éprouver pleinement ses sentiments – *étoile de mer*
- personnelle – *bernard-l'hermite*
- de choix – *muguet*

LIBRE ARBITRE

- qui respecte la voie de chaque âme – *canne de sucrerie*
- par des choix responsables – *anémone*

LUMIÈRE

- *ail penché*

MANIFESTATION

- *bouleau argenté*
- de notre chamane intérieur – *aster de Douglas*
- de notre nature divine – *benchera pourpre, giroflée jaune*

MÉDITATION

- comme outil de guérison intérieure – *barbe-de-bouc*
- pour améliorer la capacité d'introspection – *viorne de Carles*
- pour accéder à l'inconscient – *escargot lunaire*

MÉMOIRE

- *pervenche*

MOTIVATION

- *forsythia*

NAISSANCE/REBIRTHING

- *canne de sucrerie, Ail penché, méduse*
- pour accueillir le moment présent – *symphorine*

OBJECTIF

- alignement sur l'objectif de l'âme – *anémone*
- pour accepter l'objectif de la vie d'autrui – *étoile de mer*
- pour connaître intérieurement notre objectif de vie – *zostère marine*

OPTIMISME

- *lignée boréale*

OUVERTURE

- *anémone, jacinthe des bois, sasanque cannélia*

OUVRIR (S')

- *magnolia de Soulange*
- à l'abondance – *primevère*
- aux mystères de la vie – *immortelle d'argent*

PAIX INTÉRIEURE

- *éponge rugueuse de feston, limnée boréale*

PARDON

- *salal*

PARTAGE

- *giroflée jaune*

PASSION

- *symphorine, rose de Nootka*

PATIENCE

- *algue de corail gracieuse*

PERCEPTION CONSCIENTE

- attention – *magnolia de Soulange*
- supérieure – *anémone, viorne de Carles*
- étendue – *dollar des sables*
- pénétration – *chiton, viorne de Carles*
- perspective/perception – *lignée boréale*
- perception spirituelle – *zygadène vénéneux*

PERSÉVÉRANCE

- voir *Volonté*

PERSPECTIVE

- depuis la sûreté du cœur de la vie – *grande marguerite*
- par l'accès au cerveau entier – *camas bleu*
- élargissement de la perspective – *anémone, canne de sucrerie, immortelle d'argent*
- en cas de traumatisme – *muscari à grappe*

POTENTIEL

- *varech irisé, baleine*

POUVOIR

- pouvoir personnel d'avancer dans la vie – *perce-neige*
- pour s'aligner sur le pouvoir intérieur – *sasanque camélia*

POUVOIR (ACQUÉRIR UN)

- *anémone*

PRÉSENCE

- *méduse, tortue verte, mouron des oiseaux, postelsia palmiforme*

PURETÉ

- *lis blanc de faon*

PURIFICATION

- *plantain lancéolé*
- *mentale – escargot lunaire*
- *émotionnelle – corail*

RATIONNEL/LOGIQUE

- *camas bleu*

RÉALITÉ

- *dollar des sables*

REBIRTHING

- *zygadène vénéneux*

RÉCEPTIVITÉ

- pour accéder au féminin/intuitif – *bernache de gland*
- pour s'ouvrir à l'abondance – *primevère*

RÉCONCILIATION

- *monotrope uniflore*

RELATIONS

- fuite des relations – *bernard-l'hermite*
- engagement à une relation – *immortelle d'argent*
- énergie de groupe – *lis de moisson*
- nouvelle relation – *zygadène vénéneux, algue de corail gracieuse*
- détachement dans les relations – *nénuphar jaune*
- transformation d'une relation – *varech irisé*

RESPONSABILITÉ

- pour être présent et disponible au moment présent – *mouron des oiseaux*
- personnelle – *anémone, canne de sucrerie, chimaphile à ombelles, weigela fleuri*

RÊVE

- pour s'en souvenir facilement – *pervenche*
- conditionnement – *viorne de Carles*

RÉVÉLATION

- *viorne de Carles*
- Révérence*
- *monotrope uniflore*

SAGESSE

- de l'enfant intérieur – *muguet*
- intégration du savoir intérieur à l'expérience extérieure – *weigela fleuri*
- pour accéder à la sagesse intérieure – *cloche féérique, herbe veuve de Douglas, pervenche*
- féminine – *bernache de gland*
- spirituelle – *arbousier d'Amérique, airelle*
- du corps – *chèvrefeuille orangé*

SAVOIR INTÉRIEUR

- pour y accéder – *camas bleu, pervenche*
- pour faire confiance à la voix intérieure – *viorne de Carles*

SÉCURITÉ

- *algue bois de cerf, nénuphar jaune, anémone pulsatille*

SÉCURITÉ (SENTIMENT DE)

- *narcisse, oursin*
- en explorant l'inconscient – *varech brun*
- avec l'intuition – *viorne de Carles*

SÉCURITÉ INTÉRIEURE

- *algue bois de cerf*
- pour se sentir enraciné et en sûreté – *algue de corail gracieuse*
- qui permet à l'âme de danser – *anémone pulsatile*

SENTIMENT

- *crocus mauve*

SERVICE

- *immortelle d'argent*

SIMPLICITÉ

- *muguet*

SOI (ACTUALISATION DE)

- *fuchsia*

SOI (ESTIME DE SOI)

- *achlyde à trois folioles*

SOI (EXPRESSION DE)

- *jacinthe des bois, sasanque camélia, corail, dollar des sables, weigela fleuri, anémone pulsatile*
- pour éliminer les masques sociaux – *lis blanc de faon*
- liberté de s'exprimer – *weigela fleuri*
- libre arbitre – *canne de sucrerie*
- alignement physique – *ronce remarquable*

SOI (RÉALISATION DE)

- *sasanque camélia*

SOINS MATERNANTS

- *bernache de gland, narcisse, airelle*
- besoin pathologique de maternage – *postelsia palmiforme*

SOLITUDE

- *bernard-l'hermite*

SOUPLESSE

- *bernache de gland, peuplier, bouleau argenté*

SOURCE

- *diatomée, arbousier d'Amérique, aster de Douglas, immortelle d'argent, varech irisé, tortue verte*

SOUVENIR (SE)

- *pervenche*
- de qui l'on est – *lupin des ruisseaux*

SPONTANÉITÉ

- légèreté et liberté d'expression – *ail penché*
- pour jouir de l'expérience physique – *magnolia de Soulange*

TÉLÉPATHIE

- *baleine*

TONIQUE SPIRITUEL

- *anémone pulsatile, arbousier d'Amérique*

TRANSFORMATION

- pour se défaire des schémas habituels – *forsythia*
- de l'énergie de la colère – *monle*
- de l'énergie malade – *dollar des sables*
- renaissance spirituelle – *zygadène vénéneux*
- alchimique – *varech irisé*
- par le dévouement – *immortelle d'argent*
- du cœur et du mental – *dauphin à long bec*

TRANSITIONS

- catalyseur du changement – *forsythia*
- pour franchir les bouleversements facilement – *grande ciguë*
- changement soudain et inattendu – *zygadène vénéneux*

TRANSMUTATION

- des toxines émotionnelles – *lupin des ruisseaux*

VALEUR PERSONNELLE

- manque de valeur personnelle, se traduisant par l'incapacité de recevoir – *primevère*
- manque de valeur personnelle, dû au fait de s'être senti non désiré à l'enfance – *postelsia palmiforme*
- qui nourrit – *monotrope*

VÉRITÉ

- *lis blanc de faon, dollar des sables*

VISION/VISIONNAIRE

- perspective – *grande marguerite*
- pour comprendre son caractère unique – *sasanqua camélia*
- pour voir comme un enfant – *muguet*

- pour voir les autres comme le miroir de soi-même – *weigela fleuri*
- pour voir le tableau d'ensemble – *anémone*

VISUALISATION

- *barbe de bouc*

Problèmes mentaux, émotionnels et spirituels**ABANDON**

- *arbousier d'Amérique, rose de Nootka, bernache de gland, dauphin à long bec*

ACCABLEMENT

- *ail penché*

AGITATION

- *postelsia palmiforme, tortue verte, fuchsia, airelle*

AMBIGÜITÉ

- *cloche féérique*

AMERTUME

- *mouron des oiseaux, méduse, plantain lancéolé*

ANCRAGE (MANQUE D')

- *anémone pulsatile*

ANXIÉTÉ

- *narcisse, pervenche*
- émotionnelle – *attaques de panique affectant la respiration – jacinthe des bois, oursin*
- mentale – *penser trop, pensées obsessives, tracas – oursin*
- spirituelle – *angoisse existentielle – arbousier d'Amérique*

APATHIE

- *pervenche*

APPRENTISSAGE (TROUBLES DE L')

- *canas bleu*

ARROGANCE

- *baleine*

ATTACHEMENT

- *aster de Douglas, étoile de mer, nénuphar jaune, ail penché, éponge rugueuse de feston*

ATTACHEMENT EXCESSIF

- *aster de Douglas, étoile de mer*

AUTODESTRUCTION

- *forsythia, oursin*

BLESSURES AFFECTIVES

- *épilobe à feuille étroite*

CHAGRIN

- *crocus mauve, étoile de mer*

CHANGEMENT

- *zygadène vénéneux, algue de corail gracieuse, forsythia, fuchsia, herbe veuve de Douglas, chèvrefeuille orangé, grande ciguë*

CHOC

- *muscari à grappe, épilobe à feuille étroite*

COLÈRE

- *lupin des ruisseaux, canne de sucrerie, moule, chèvrefeuille orangé, immortelle d'argent*

CONCENTRATION (MANQUE DE)

- *anémone pulsatile, tortue verte*

CONCENTRATION EXCESSIVE

- *grande marguerite*

CONFLIT

- *beuchera pourpre, corail, narcisse, algue bois de cerf*

CONFUSION

- *lupin des ruisseaux, varech brun, pervenche, chimaphile à ombelle, varech irisé, algue bois de cerf*

CONNAISSANCE DE SOI

- *algue bois de cerf*

CONSCIENCE COLLECTIVE

- capacité de se dissocier des croyances du groupe – *herbe veuve de Douglas*
- capacité d'obéir à son bonheur – *jacinthe des bois*
- examen des croyances individuelles – *zygadène vénéneux*

CONTRÔLE (BESOIN DE)

- *anémone, muguet, moule, bouleau argenté, mouron des oiseaux, grande ciguë*

CRITIQUE

- *linnée boréale, plantain lancéolé*

CULPABILITÉ

- *sasanque camélia*

DÉPRESSION

- *cloche féérique, pervenche, lupin des ruisseaux, muscari à grappe, méduse, varech irisé*
- *post-partum – ail penché*

DÉSÉPOIR

- *lupin des ruisseaux, muscari à grappe, pervenche, cloche féérique*

DISPERSION

- *anémone pulsatile*

DISSOCIATION

- *weigela fleuri*

DOUTE

- *nénuphar jaune*
- *doute de soi – viorne de Charles*

DOUTE DE SOI

- *viorne de Charles*

DUPPLICITÉ

- *lis blanc de faon*

ÉGAREMENT

- *chèvrefeuille orangé*

EGO

- *aster de Douglas, laitue de mer, zostère marine, lis de moisson*

ENTÊTEMENT

- *bernache de gland, sasanque camélia*

ETHNOCENTRISME

- *baleine*

ÉVITEMENT

- *bernard-l'hermite*

FATIGUE

- *jacinthe des bois*

FERMETURE

- *sasanque camélia*

FROIDEUR

- *épilobe à feuille étroite, magnolia de Soulange*

FRUSTRATION

- *lupin des ruisseaux, moule, ail penché*
- *confusion par rapport à son objectif de vie – canne de sucrerie*
- *en raison d'une créativité bloquée – chèvrefeuille orangé*
- *face à l'imprévu – chimaphile à ombelles*
- *face à son propre comportement négatif – plantain lancéolé*

HAINE

- *achlyde à trois folioles, forsythia*

HONTE

- *sasanque camélia*

IDENTITÉ

- *chèvrefeuille orangé*

ILLUSION

- *lis blanc de faon, monotrope uniflore, dollar des sables, herbe veuve de Douglas*

INDÉCISION

- *chimaphile à ombelle*

INDISPONIBILITÉ

- *mouron des oiseaux*

INFLEXIBILITÉ

- *algue de corail gracieuse, bouleau argenté*

INQUIÉTUDE

- *narcisse, zygadène vénéneux, chimaphile à ombelle, oursin*

INSÉCURITÉ

- *viorne de Carles*

INTERACTIONS SOCIALES

- *lis de moisson, weigela fleuri*

IRRITABILITÉ

- *moule*

JUGEMENT

- *linnée boréale, moule, salal*
- *crainte d'être jugé – jacinthe des bois*
- *juger son prochain – plantain lancéolé*

LASSITUDE

- *rose de Nootka*

LIMITATION

- *jacinthe des bois, dollar des sables, sasanque cannélia, chiton, ail penché, herbe veuve de Douglas*

LOURDEUR

- *ail penché*

MAL DU PAYS

- *arbousier d'Amérique*

MALADRESSE

- *tortue verte*

MALAISE

- *jacinthe des bois*

MALHONNÉTÉTÉ

- *lis blanc de faon*

MALTRAITANCE

- *rose de Nootka, oursin*

MANQUE D'INTÉLLIGENCE

- *ail penché*

MÉLANCOLIE

- *dauphin à long bec*

MÉPRIS DE SOI

- *achlyde à trois folioles, forsythia*

MUTISME

- *weigela fleuri*

MUTISME DÛ À LA TIMIDITÉ

- *jacinthe des bois*

NÉGATIVITÉ

- *plantain lancéolé*

NOSTALGIE

- *arbousier d'Amérique*

NOUVEAUX DÉBUTS

- *zygadène vénéneux, algue de corail gracieuse*

OBSCURITÉ

- *diatomée, laitue de mer, lis blanc de faon, cloche féérique, forsythia, varech irisé, symphorine*

OBSESSIONS

- *pensées – forsythia*
- *de tout résoudre – bernache de gland*
- *pensées qui tourment en rond – chimaphile à ombelle*

OPINIONS ARRÊTÉES

- *éponge rugueuse de feston*

ORGUEIL

- *zostère marine*

PARALYSIE

- *hippocampe*
- *peur pétrifiante – perce-neige*
- *timidité maladive – giroflée jaune*

PARESSE

- *hippocampe*

PARESSEUX

- *fuchsia*

PEUR

- *corail, herbe veuve de Douglas, perce-neige, oursin, camas bleu, varech brun, épilobe à feuille étroite, bernard-l'hermite, ail penché, méduse, narcisse, grande marguerite, varech irisé, zostère marine*
- phobies – *grande ciguë*
- stimulante, elle devient excitante – *grande ciguë*
- vague et non spécifique – *zostère marine*
- paralysante – *perce-neige*
- attaques de panique – *jacinthe des bois*

PEUR (DE)

- de l'abandon – *rose de Nootka*
- de la mort, de la vie – *perce-neige*
- du manque – *primevère*
- d'être jugé – *herbe veuve de Douglas, jacinthe des bois*
- d'être isolé – *herbe veuve de Douglas*

POUVOIR (LUTTES DE)

- *beuchera pourpre*

PROCRASTINATION

- *fuchsia*

PROTECTION PSYCHIQUE

- *oursin*

PURIFICATION

- du corps mental – *plantain lancéolé*
- changement comme catalyseur de la purification – *zygadène vénéneux*
- évacuation des toxines physiques – *laitue de mer*

RAIDEUR

- *barbe de bouc*

RANCUNE

- *salal*

RÉACTIVITÉ

- *varech irisé*

RÉSISTANCE

- *cloche féérique, symphorine, anémone, méduse, crocus mauve, postelsia palmiforme, linnée boréale*

RÉSISTER

- *bernache de gland*

RESSENTIMENT

- *mouron des oiseaux, plantain lancéolé, salal, rose de Nootka*

RESTRICTION

- *perce-neige*

RÉTENTION

- *barbe de bouc, grande ciguë, chiton, muscari à grappe, méduse, ronce remarquable, perce-neige*

RIGIDITÉ

- *chiton, muguet, méduse, escargot lunaire*
- en raison de stagnation mentale ou d'amertume – *plantain lancéolé*
- en raison d'un manque d'intégration avec le soi – *sasanque camélia*
- du méridien du cœur – *méduse*
- du fait de passer des jugements – *linnée boréale*

SÉPARATION

- *monotrope uniflore, peuplier, épilobe à feuille étroite, ail penché*

SOLITUDE

- *bernard-l'hermite, dauphin à long bec*

STAGNATION

- *ail penché, diatomée, méduse, anémone, mouron des oiseaux, plantain lancéolé, grande ciguë, salal*

STRESS

- *barbe de bouc, muscari*

SUFFISANCE

- *salal*

SURVIE

- *canne de sucrerie*

TENSION

- *barbe de bouc, varech brun, canne de sucrerie, chiton, lis de moisson, moule, crocus mauve*

TIMIDITÉ

- *jacinthe des bois, anémone pulsatile*

TORPEUR

- *fuchsia*

TRAUMATISME

- *muscari, canne de sucrerie, chiton, ail penché, rose de Nootka, weigela fleuri*

TRISTESSE

- causée par la perte d'un proche – *crocus mauve*
- causée par le vague à l'âme et la nostalgie – *arbousier d'Amérique*

VALEUR PERSONNELLE (MANQUE DE)

- *primevère*

VICTIME (SYNDROME DE LA)

- *anémone, éponge, moule, chimaphile à ombelles*

Maux physiques selon le système énergétique de la médecine chinoise**CERVEAU**

- alignement antérieur et postérieur – *bernache de gland, varech irisé*
- alignement latéral – *camas bleu*
- autisme – *Jacinthe des bois, giroflée jaune*
- dépendances – *forsythia*
- dépression – *muscari à grappe, pervenche*
- développement du potentiel cérébral – *baleine*
- hydrocéphalie et ACV causant la mort des neurones – *corail*
- mémoire – *pervenche*
- pensée claire – *algue bois de cerf*
- prise de décision – *chimaphile à ombelles*
- système limbique – *dauphin à long bec*

FACULTÉS SENSORIELLES

- odorat – *magnolia de Soulange*
- ouïe – *varech brun, grande marguerite, baleine*
- parole – *jacinthe des bois, nénuphar jaune*
- perception sensorielle affinée – *aster de Douglas, magnolia de Soulange, varech irisé, giroflée jaune*
- toucher – *magnolia de Soulange, baleine*
- vue – *anémone, grande marguerite, magnolia de Soulange, algue bois de cerf*

STRUCTURE : PEAU, OSSATURE,**MUSCLES**

- alignement vertébral – *ronce remarquable, hippocampe*
- amélioration de la coordination – *algue bois de cerf*
- bassin et sacrum – *canne de sucrerie*
- colonne cervicale – *chiton*
- os et dents – *algue de corail gracieuse*
- poitrine et haut du dos – *épilobe à feuille étroite, algue bois de cerf*
- spasmes des muscles et des tendons – *anémone*
- tension corporelle généralisée – *chiton*
- tension de la nuque et des épaules – *moule*
- tension du dos – *varech brun*
- tension physique liée au chagrin – *étoile de mer*
- troubles dermatologiques – *achlyde à trois folioles*

SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

- circulation – *épilobe à feuille étroite*
- étourdissements – *moule*
- hypertension (*tension artérielle élevée*) – *pervenche, zostère marine*

SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE (suite)

- oxygénation du sang – *laitue de mer*
- plaque artérielle – *méduse*
- température corporelle – *escargot lunaire, varech irisé*
- tonique – *muguet*

SYSTÈME DIGESTIF

- amélioration de digestion – *anémone pulsatile*
- estomac sensible – *narcisse*
- facilitation de l'écoulement de la bile – *moule*
- hyperacidité, éructation – *postelsia palmiforme*
- indigestion causée par les bouleversements émotifs – *éponge rugeuse de feston*
- indigestion causée par la toxicité – *lupin des ruisseaux, plantain lancéolé*
- intolérance alimentaire – *herbe veuve de Douglas*
- jeûne et purification – *zygadène vénéneux*
- malabsorption des éléments nutritifs – *bernache de gland*
- maux de tête – *lupin des ruisseaux, plantain lancéolé*
- obésité – *mouron des oiseaux, grande ciguë*
- tonique général – *airelle*
- toxicité du sang et du foie – *plantain lancéolé*
- transformation et absorption des nutriments – *tortue verte*
- troubles de l'alimentation (excès alimentaires ou anorexie) – *oursin*

SYSTÈME ENDOCRINIEN

- Glande pinéale – *muscarî à grappe, pervenche, baleine*
- Glande pituitaire – *bernache de gland, viorne de Carles*
- Glandes surrénales – *zostère marine, varech irisé*
- Thymus – *méduse*
- Thyroïde – *dollar des sables, chiton*

SYSTÈME EXCRÉTEUR

- chaleur et inflammation des intestins (colite, maladie de Crohn) – *laitue de mer*
- constipation – *algue de corail gracieuse, grande ciguë*
- incapacité de séparer le pur de l'impur – *bernache de gland*
- tonique général pour le côlon – *primevère, étoile de mer*
- troubles intestinaux liés au stress et à l'émotion – *sasanque camélia, étoile de mer*

SYSTÈME GÉNITO-URINAIRE

- calculs rénaux et troubles inflammatoires – *zostère marine*
- équilibre des liquides et des réserves d'énergie – *éponge rugeuse de feston*
- pour soutenir les reins pour purifier le sang et désintoxiquer l'organisme – *corail*
- tonique général des reins – *fuchsia, perce-neige*
- troubles de la vessie – *varech brun*

SYSTÈME IMMUNITAIRE

- circulation et drainage lymphatique – *escargot lunaire*
- dépression saisonnière – *airelle, symphorine*
- fortifiant – *barbe-de-bouc*
- syndrome de fatigue chronique – *symphorine*

SYSTÈME NERVEUX

- dégénérescence du système nerveux – *perce-neige*
- maladies (syndrome post-polio, de Parkinson, sclérose en plaques) – *corail*
- neurones sensitifs et moteurs – *hippocampe*
- paralysie – *grande ciguë, perce-neige*
- système nerveux central (information entre le cerveau et la moelle épinière) – *hippocampe*
- troubles nerveux – *pervenche*

SYSTÈME REPRODUCTEUR**Femme**

- accouchement – *anatifé, méduse*
- chirurgie – *laitue de mer*
- chirurgie, fausse-couche, avortement – *canne de sucrerie*
- crampes menstruelles – *laitue de mer*
- kystes et fibromes – *bernache de gland*
- ménopause – *chèvrefeuille orangé*
- stagnation à l'accouchement – *grande cignë*
- syndrome prémenstruel – *lis blanc de faon*
- traumatisme à la naissance (de l'enfant ou de la mère) – *ail penché, oursin*
- tonique général – *bouleau argenté*
- troubles inflammatoires – *laitue de mer*

Homme

- chirurgie – *canne de sucrerie, laitue de mer*
- fertilité – *hippocampe*
- troubles inflammatoires – *laitue de mer*

SYSTÈME RESPIRATOIRE

- bronchite, asthme, problèmes de gorge – *primevère, dollar des sables*
- pour faciliter la respiration – *jacinthe des bois, cloche féérique, crocus mauve*
- remède général – *primevère, dollar des sables*
- respiration (inspiration) – *hippocampe*
- tonique général des poumons – *arbousier d'Amérique*

Divers – Troubles physiques et difficultés existentielles**ABANDON**

- abandon physique et émotionnel – *rose de Nootka*
- égarement et mal du pays – *arbousier d'Amérique, dauphin à long bec*
- sentiment d'être mal aimé et non désiré à l'enfance – *postelsia palmiforme*

ALCOOLISME

- *rose de Nootka, oursin*

ALIMENTATION (TROUBLES DE L')

- *forsythia, postelsia palmiforme, oursin*

ANXIÉTÉ

- *narcisse, pervenche, oursin*

AUTISME

- *jacinthe des bois, giroflée jaune*

AVORTEMENT/FAUSSE-COUCHE

- *canne de sucrerie, laitue de mer*

CHAGRIN : MORT D'UN PROCHE

- *dauphin à long bec, crocus mauve*
- pour consentir au chagrin – *étoile de mer*

CRISE DE PANIQUE

- *jacinthe des bois, oursin*

DÉPENDANCES

- *forsythia, oursin*

DÉPRESSION

- générale – *lupin des ruisseaux, cloche féérique, muscari à grappe, méduse, pervenche, varech irisé*
- chagrin – *dauphin à long bec*
- post-partum – *ail penché*

DÉPRESSION POST-PARTUM

- *ail penché*

DÉPRESSION SAISONNIÈRE

- *diatomée, muscari à grappe, pervenche, symphorine*

DIVORCE

- pour lâcher prise – *étoile de mer*
- pour se défaire de l'incertitude et du ressentiment – *méduse*

DOULEUR PHYSIQUE

- *anémone*

ÉNERGIE/VITALITÉ

- manque d'énergie – *jacinthe des bois, corail*
- rajeunissement – *dauphin à long bec, barbe-de-bouc*
- endurance physique – *bippocampe*

ÉPUISEMENT

- fatigue – *jacinthe des bois*
- tonique physique général – *baleine*

ÉTOURDISSEMENT

- *moule*

HOMÉOSTASIE

- *zostère marine*

HYPERTENSION

- *pervenche, zostère marine*

MAL DE TÊTE

- *lupin des ruisseaux, plantain lancéolé, moule*

MALADIES DÉGÉNÉRATIVES

- *diatomée*

MALTRAITANCE

- autodestruction – *forzythia, rose de Nootka*
- physique, sexuelle, émotive – *rose de Nootka, éponge rugeuse de feston, oursin*

MÉMOIRE CELLULAIRE (PERTE DE CAPACITÉ DE LA CELLULE)

- *diatomée*

MÉNOPAUSE

- *chèvrefeuille orangé*

NAISSANCE

- *bernache de gland, canne de sucrerie, ail penché, méduse*
- *stagnation à l'accochement – grande cigüe*

NOUVEAUX DÉBUTS

- *zygadène vénéneux, algue de corail gracieuse*

OBSESSIONS

- *bernache de gland, narcisse, oursin*

POIDS (CONTRÔLE DU)

- *mouron des oiseaux, chiton, grande cigüe, oursin*

SEXUALITÉ/SENSUALITÉ

- jouissances des sens physiques – *dauphin à long bec, magnolia de Soulange, baleine*
- frustration sexuelle – *moule*
- incapacité d'exprimer l'énergie sexuelle – *dauphin à long bec, magnolia de Soulange*
- pour orienter l'énergie sexuelle vers la créativité – *chèvrefeuille orangé*

SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE

- *diatomée, dauphin à long bec, symphorine*

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

- *lis blanc de faon*

TRAUMATISME

- tendance suicidaire – *oursin*

SYNDROME CERVICAL TRAUMATIQUE

- *chiton, moule*

Bibliographie

- R. Bach, *Illusions*, J'ai lu, 2000.
- L. Clark, *Wild Flowers of the Pacific Northwest*, Gray's Publishing Limited, Sidney, Canada, 1976.
- C. K. Sui, *Pranic Healing*, Samuel Weiser, Inc. York Beach, Maine 1990 ; *Advanced Pranic Healing*, Institute of Inner Studies, Inc., Manille, Philippines 1992.
- D. Chopra, *La vie sans conditions. Maîtriser les mystères de la réalité personnelle*, Dunod, 1992 ; *Un corps sans âge, un esprit immortel : à la découverte du pays où nul n'est vieux*, Dunod 2005 ; *Les sept lois spirituelles du succès*, J'ai Lu, 2004
- D. Connelly, *Traditional Acupuncture: The Law of the Five Elements*, Centre for Traditional Acupuncture, Columbia, Maryland, 1975.
- R. Gerber, *Vibrational Medicine*, Bear & Company, Santa Fe, New Mexico, 1988.
- R. Harbo, *Tidepool and Reef*, Hancock House, Surrey, Canada, 1980.
- A. Judith, *Les roues de la vie*, AdA, 2007.
- Lao Tsu, *Tao Tè Ching*, Random House, New York, 1972.
- B. & E. McConnaughey, *Pacific Coast*, Alfred A. Knopf, New York, 1985.
- A. Raheem, *Soul Return*, Aslan Publishing, Boulder Creek, California, 1991.
- B. Siegel, *L'amour la médecine et les miracles*, Robert Laffont, 1984.
- R. Stark, *Guide to Indian Herbs*, Hancock House, Surrey, Canada, 1981.
- M. Stuart (éditeur), *The Encyclopedia of Herbs and Herbalism*, Orbis Publishing Limited, Londres, 1979.
- I. Teegarden, *The Joy of Feeling*, Japan Publications, Tokyo, 1986.
- J. Thie, *Le touch for health en pratique*, Souffle d'Or, 2003.
- J.E. Underhill, *Roadside Wildflowers of the Northwest*, Hancock House, Surrey, Canada, 1981 ; *Northwest Wild Berries*, Hancock House, Surrey, Canada, 1981.
- J. Wanless, *Tarot Voyager*, Louise Corteau, 1996.
- Westlake, Aubrey *The Pattern of Health*, Shambhala, Berkeley & London, 1973.
- M. Wood, *SEVEN HERBS Plants As Teachers*, North Atlantic Books, Berkeley, Californie, 1986.

À propos de l'auteure

Sabina Pettitt est amoureuse de la vie, des gens et de la nature. Elle communique cette passion dans l'ensemble de son travail de thérapeute – acupuncture, conseils, conception et prescription d'essences florales.

Sabina se consacre à la plénitude et à l'actualisation du Soi en elle-même et chez ses clients. Elle conçoit la vie, les gens et les plantes comme de l'énergie en mouvement – le mystère. C'est peut-être ce qui explique son attirance pour la médecine vibratoire et la contribution qu'elle y a apportée.

En 1983, Sabina a cofondé Pacific Essences, une entreprise qui se consacre à l'exploration des propriétés thérapeutiques des plantes du nord-ouest du Pacifique.

En 1985, elle s'est sentie inspirée à fabriquer des remèdes à partir de plantes et de créatures de l'océan Pacifique. Une première pour la pharmacopée énergétique, les essences de la mer ont apporté une fréquence nouvelle et précieuse au répertoire de la médecine vibratoire ; parmi elles, on compte désormais des énergies magnifiques comme celles des baleines globicéphales, des hippocampes, des dauphins à long bec et des tortues vertes.

Depuis 1993, elle voyage de par le monde pour enseigner le potentiel de guérison reliant les royaumes de la Nature aux êtres humains. Par l'entremise de Pacific Essences, elle offre une formation annuelle en *Energy Medicine*^{MD} (médecine énergétique) à Victoria, en Colombie-Britannique.

En 1997, principale conférencière lors d'un congrès sur les thérapies naturelles à Buenos Aires, elle s'adressa à 1200 participants. Cette année-là, elle fut aussi la conférencière principale au congrès *La Nature qui guérit l'humanité*, à Findhorn, une conférence qui accueillit trois cents délégués de partout dans le monde.

Elle a étudié l'ayurveda auprès du Dr Deepak Chopra, et a obtenu un diplôme d'enseignante en méditation des sons primordiaux auprès de ce dernier.

Sa formation spirituelle auprès de maître Choa Kok Sui, en yoga arhatique et en guérison pranique se poursuit à ce jour ; elle cherche ainsi à se guérir elle-même et à guérir la planète.

Sabina vit à Victoria, en Colombie-Britannique, avec son mari Michael. Elle pratique l'acupuncture et donne des consultations à la clinique *Pacific Acupuncture and Holistic Health Clinic*. Elle voyage également de par le monde pour enseigner la médecine énergétique.

Contacts

Amérique

Pacific Essences®

Box 8317

Victoria BC

V8W 3R9

CANADA

www.pacificessences.com

Europe

Fleurs de Vie

500 Domaine des Bois

01170 Echenevex

FRANCE

www.fleursdevie.com

HARMONIES Espace Santé-Environnement

Av. Adolphe Demeur, 22

1060 BRUXELLES

Tél.: 00 32 2 539 24 87 - Fax: 00 32 2 539 13 11

Quelques exemples de livres d'éveil publiés par Ariane Éditions

- Vivre dans le cœur*
Le pouvoir de créer
Série *Conversations avec Dieu*,
tomes 1, 2 et 3
Retour à Dieu
Le Dieu de demain
Le pouvoir du moment présent
Quiétude
Nouvelle Terre
Votre quête sacrée
Le nouvel âge de la maîtrise
L'âme de l'argent
Le code de Dieu
La délivrance par le Soleil :
Rayonnance
Entrer dans le jardin sacré
L'oracle de la nouvelle conscience
(jeu de cartes)
Guérir de la détresse émotionnelle
Cercle de grâce
Médecine énergétique
L'envolée humaine
Sagesse africaine
L'univers informé
Science et champ akashique
Accéder à sa énergie sacrée
Au-delà du Portail
Nirvana
Telos, tomes 1, 2 et 3
Les cartes de l'éveil
Guérir avec les anges
(jeu de cartes)
Le livre de l'Éveil
Et l'univers disparaîtra
- Tout est accompli*
Transparence II
Créateurs d'avant-garde
Biologie des croyances
Reconquérir son ADN
La puissance de guérison de l'aura
Le pouvoir de créer
Sagesse des Pléiades
Que sait-on vraiment de la réalité ?
Un
2007, Le retour de la lumière
2008, Au-delà du voile, des illusions
et de la confusion
Le haut conseil de Sirius
Les enfants du présent
Médecine vibratoire
- Série Soria*
Voyage
L'Être solaire
Fleurs d'esprit
Cercles de paroles
Réalisation solaire
Paroles et semences de vie
- Série Kryeon*
Le retour
Alchimie de l'esprit humain
Partenaire avec le divin
Messages de notre famille
Franchir le seuil du millénaire
Un nouveau départ
Un nouveau don de lumière
La levée du voile