CHAMANE CHALLENGE (4/7)

TROUVER SON ANIMAL TOTEM.

QUATRIÈME ÉTAPE DE NOTRE PROGRAMME BIEN-ÊTRE DE L'ÉTÉ : ON VOUS EXPLIQUE CETTE SEMAINE COMMENT RENOUER AVEC VOTRE ANIMALITÉ POUR VOUS RESSOURCER.

PAR JULIA DION

UNE RENCONTRE CHARNELLE, violente et spirituelle. Quand l'anthropologue Nastassja Martin a croisé un ours dans le Kamtchatka, une région volcanique à l'extrême est de la Russie, elle a bien cru que l'animal allait la tuer. Elle s'en est sortie à moitié défigurée mais plus éveillée que jamais, qualifiant même son état de « renaissance ». L'aventurière a raconté cette rencontre dans l'étonnant ouvrage « Croire aux fauves » : comme si l'animal – tout en l'attaquant – avait guéri des blessures inavouables. Ce témoignage est unique, mais ceux qui relatent les vertus de l'observation d'un animal sauvage – à bonne distance ! – ou du compagnonnage affectueux d'animaux au quotidien font florès. De nombreux documents racontent ces communions inattendues entre l'homme et l'animal, comme le documentaire « La Sagesse de la pieuvre »,

oscarisé en 2021, narrant la relation quasi-amoureuse entre Craig Foster et... un poulpe ! Des ouvrages aux noms évocateurs ont aussi rencontré un large public comme « Habiter en oiseau », signé par la philosophe et psychologue Vinciane Despret, « Sur la piste animale », l'ode au loup, à l'ours et à la panthère des neiges du philosophe Baptiste Morizot (les deux parus chez Actes Sud). Les bêtes, miroirs de notre humanité ? « Quand un requin blanc ou un cachalot nous approchent, c'est un immense cadeau qu'ils nous font », confie François Sarano, docteur en océanographie, plongeur professionnel, fondateur de l'association Longitude 181. Son conseil pour renouer avec ce monde animal ? Vivre avec ses cinq sens et prêter une attention accrue au monde qui nous entoure, ne plus le considérer comme un simple décor que l'on « consomme », mais comme un paysage habité par d'autres êtres vivants, dont nous sommes dépendants. « Qui sait encore reconnaître le vol d'une fauvette dans le ciel ou le saut d'une tanche dans la rivière ?, souligne François Sarano. Nous avons établi une telle coupure existentielle entre le vivant et nous ! Or, on ne peut pas préserver notre planète et tous ses habitants s'ils n'existent pas concrètement à nos yeux. » Au-delà du savoir intellectuel, l'enjeu serait de ressentir leur présence, à nouveau. Pour cela, nul besoin de partir au bout du monde, rappelle Émilie Devienne, autrice de « Ces animaux qui nous font du bien » (éd. Eyrolles), il suffit de mieux considérer les animaux tout proches, ceux qui peuplent nos villes, nos ciels ou notre maison ! Notre chat n'est pas un coussin qui s'agite quand on rentre chez soi, mais un être plein d'émotions. De la même façon, quand on promène son animal, on interagit. « Prêter attention, c'est donner existence à l'autre », analyse François Sarano. Avec un gain énorme pour nos relations humaines : les animaux nous aident à mieux nous comprendre entre nous car ils nous confrontent à l'altérité avec un grand A. L'animal sauvage, non asservi et libre, nous rappelle : « Je ne te comprendrai jamais tout à fait, je suis singulier, mais nous vivons sur la même terre, nous devons cohabiter, faisons-le en paix. » Retrouver l'animal totem qui sommeille en nous serait une voie pour nous reconnecter au monde, aux autres et à soi : « Lors des cérémonies, les chamanes ont recours à l'esprit d'un animal qui leur confère de la force, de la sagesse ou les aide à résoudre un problème au sein du clan », précise Alain Dikann, art-thérapeute et auteur de « Totem Thérapie » (éd. Lanore). On s'inspire de leur expérience pour se connecter à son animal totem, qui symbolise une ressource, une énergie ou une capacité nécessaires à notre évolution personnelle. Cet été, libérons l'animal en nous !

Lire aussi « Au risque d'aimer », de Claude Béata, préface de Boris Cyrulnik (éd. Odile Jacob) ; « Mon année zéro souffrance animale », Yolaine de la Bigne (éd. Leduc).

8 EXERCICES PRATIQUES

PAR LA MÉDITATION

On visualise son animal totem en suivant les préceptes de Dina Saalisi, autrice de « Votre animal spirituel » (éd. Eyrolles) :

1. Commencez par vous asseoir, les pieds bien ancrés au sol et fermez les yeux. Effectuez entre 5 et 10 respirations jusqu'à éprouver un sentiment de calme et de paix.
2. Utilisez votre œil mental et imaginez-vous dans un endroit magique et tranquille. Remarquez les images, les sons et les textures qui vous entourent.
3. En pénétrant plus profondément dans cet espace sacré, visualisez-vous en train de rencontrer votre animal spirituel. Cette première image est la bonne. Elle est comme elle doit être.
4. Accueillez son pouvoir. Remerciez-le d'être ici pour vous. N'hésitez pas à lui demander s'il a quelque chose à partager.
5. Quand vous vous sentez prête, ramenez lentement votre conscience vers votre corps. Puis ouvrez les yeux, en vous sentant puissante.

PAR LA RELATION AVEC LES ANIMAUX

Juliette Dumas et Coralie Médiet, autrices de « La communication avec les animaux, un échange qui fait du bien » (éd. Eyrolles), nous guident.

1. Retrouvez votre âme d'enfant. Repensez à une situation vécue avec un animal. Avec le plus de détails possible. Quel comportement aviez-vous avec lui ? Lui parliez-vous ? Vous sentiez-vous complice ? Quels étaient vos jeux favoris ? Une fois que les souvenirs sont remontés à la surface, écrivez-les. Maintenant, écrivez quelles sont vos relations aujourd'hui avec un animal.
2. Plus vous allez ouvrir vos sens, plus vous allez ouvrir les portes de votre intuition. C'est la clé pour communiquer avec les animaux. Octroyez-vous un moment d'intimité avec un animal.
3. Développez votre ancrage. Cet ancrage est très important parce qu'il vous aide à rester présente au moment M, ni dans le passé, ni dans le futur. Les animaux sont naturellement très ancrés. ● ● ●