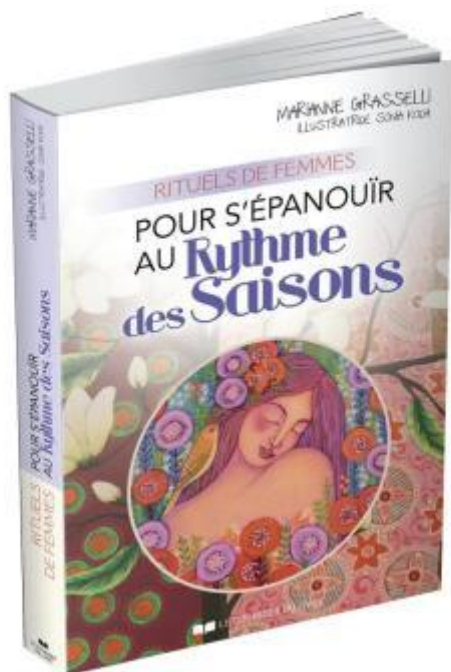


# Rituels de femmes pour s'épanouir au rythme des saisons: interview de Marianne Grasselli Meier ! Par Armanda Dos Santos

[Ayurveda Magazine](#) il y a 13 heures [Nos interviews](#) 582 Vues



Dès sa sortie, nous avons immédiatement voulu le lire et avoir l'auteure en interview, ignorant, un peu naïvement, oh! combien la lecture de l'ouvrage allait provoquer un processus interne de rééquilibrage et de remise en questions aussi profonds que bienheureux... Et puis on se dit, qu'il n'y a rien de plus logique: y a vraiment des livres qui nous accompagnerons à vie. Nous avons donc voulu rencontrer son auteure, Marianne Grasselli Meier.

Propos recueillis par Armanda Dos Santos

1. Chère Marianne, tout d'abord, bravo pour ce bel ouvrage! Comment est venu ce projet de connecter la Femme et la Nature?

La Nature est pour moi d'essence féminine. Son cycle saisonnier ressemble au cycle menstruel de la Femme, avec à la fois son potentiel et sa vulnérabilité. En fait je parle d'Elle comme à une Femme ! Mon propre cheminement personnel m'a amené à être toujours plus proche de la Nature et d'y trouver un

équilibre indispensable. Quand j'aime, j'aime le partager. Alors, savoir les femmes de plus en plus en phases avec elles-mêmes, en harmonie avec la Nature, me comble sincèrement.

## **2. Pourquoi la Femme a besoin, selon vous, de se reconnecter avec les Saisons?**

Notre société privilégie l'efficacité, la compétition et donc la maîtrise et la volonté. La Femme est multiple et changeante, comme les saisons. Elle possède toutes ces qualités, mais elle a bien d'autres compétences dont elle est amputée. En se reconnectant aux saisons, elle redécouvre ces aspects d'elle qu'elle peut à nouveau faire épanouir.



Marianne Grasselli Meier

## **3. Vous dites que chaque saison « a son attitude ». Qu'est ce que cela voudrait dire? Et quelle attitude devrions nous adopter à chaque saison ?**

Chaque saison est une âme qu'il s'agit de recontacter. En se laissant imprégner par notre lien à la Nature, nous découvrons une ambiance particulière que nous pouvons retraduire par notre corps. Dans mon livre, je

la propose sous forme de “gestes saisonniers” qui ponctuent les rituels. C’est une forme de “résumé en mouvement” de cette attitude. Ainsi au Printemps, les mains sont déposées au niveau du cœur pour se recentrer, puis se placent au niveau de notre sexe féminin pour signifier la fécondation de nos projets. Mais une attitude n’est jamais figée, elle reste créative et ouverte aux multiples déclinaisons de notre vie personnelle.

#### **4. Ainsi, dame Nature a donc ses propres cycles... comme une femme ! Est-ce à dire que la Nature est féminine?**

Dans les anciennes traditions, on parlait de la Nature comme d’une mère ou d’une déesse aux multiples visages. Chacune de ces personnalisations correspondaient à un archétype de la Femme et à un aspect de la Nature: sa nature fertile, sensuelle, sauvage ou guérisseuse.

#### **5. Le Cœur prend une immense place dans ce travail de reconnection, d’épanouissement. Comment savoir si nous sommes en alignement avec lui ?**

Le sacré invite à une connexion de cœur. Que pouvons-nous honorer ou nous souhaiter si ce n’est le meilleur ? Se préparer à un rituel est une ouverture à la fois à des perceptions et à notre cœur. Sinon, comment être attirée, aimantée, par ce que la Nature nous propose ? Comment être suffisamment bienveillante avec soi-même pour se donner ce temps sacré ? A la fin d’un rituel, nous sommes emplies de gratitude. La gratitude est un merci, un battement de cœur amplifié qui va de nous vers le monde. Lorsqu’il revient à nous, nous ne sommes plus auto-centrées, nous sommes dans la gratitude elle-même, unifiée et humble.

#### **6. On dit que la femme est connectée de manière intuitive avec les forces subtiles, invisibles. Cette intuition est-elle naturelle chez toutes les femmes, ou bien, doit-elle être travaillée ?**

Cette intuition était naturelle de par le lien que la femme entretenait avec sa période des menstrues. Loin d’être ignorée, effacée de nos consciences comme elle l’est actuellement, cette période était pour la femme un temps de repos où son esprit rêvait le monde. La femme doit réapprendre à honorer ce temps particulier, comme dans les tentes rouges qui fleurissent un peu partout.

C’est dans ce temps de lunes, de saignement, que la femme est une merveilleuse capteuse d’énergies. La femme ménopausée a aussi une nouvelle place à prendre; non pas celle d’une jeune femme immortelle,

mais celle d'une femme de sagesse dont les visions savent refléter le devenir. En effet, cette capacité intuitive lui est offerte à chaque moment.

**7. La femme est aussi connectée avec les cycles de la Lune. Vous pourriez expliquer ce lien et la manière dont il s'inscrit dans le corps (physiquement, physiologiquement, psychologiquement) ?**

Les phases lunaires se voient dans le ciel. Nous percevons une lune croissante, une pleine lune, une lune décroissante, puis une lune invisible nommée lune noire. Miranda Gray a décrit en détail ce lien entre la lune et le cycle féminin. La femme a, tout comme la lune, une phase de renouveau avec une vitalité débordante, une possibilité accrue de réflexion intellectuelle. Elle est aussi peu encline à la socialisation, trop absorbée par ses propres défis. C'est la phase qui suit les menstrues mise en lien avec la phase de lune croissante.

Lorsque la femme entre dans sa phase de fécondité, aux environs du 14e jour de son cycle, elle développe plus ses facultés relationnelles et pas seulement avec l'être aimé. Elle apprécie la compagnie, sait se montrer empathique avec ses collègues et plus compréhensive avec ses enfants. Elle est en expansion comme la pleine lune! Après ce temps de rayonnement intense, vient la lune décroissante et un même phénomène tant physique que psychique chez la femme: elle n'a plus la même énergie et même si elle lutte contre ce manque, elle n'arrive pas à se réajuster comme avant. Il s'en suit une forte irritabilité, un sens critique très poussé puisque la femme rejette chez l'autre ce qu'elle n'apprécie plus chez elle. C'est un temps chaotique, fait de larmes et de sursauts sensuels. On les appelle les symptômes prémenstruels.

La 4e phase est un temps qui devrait être plus contemplatif, destiné à la magie, à l'intuition. C'est celui des lunes. Joli mot qui met en lien le saignement des femmes avec la lune. C'est la marée des femmes qui, lorsqu'elle se retirera, donnera une nouvelle vitalité à chacune. Et le cycle reprendra.

**8. Concrètement, qu'est ce qu'un « rituel », quelle est sa symbolique et de quoi a-t-on besoin pour sa mise en pratique ?**

Un rituel est une suite de pensées, des paroles et d'actes qui, synchronisés dans un temps-espace précis, activent des énergies particulières dont nous n'avons pas conscience dans la vie quotidienne.

Un rituel a donc un déroulé, un cadre qui est un terrain d'exercices afin de se placer dans cet alignement et capter ce qui nous est transmis. Un rituel se prépare. Pour être en lien avec la Nature, il faut donc la visiter, aller à sa rencontre. Chaque rituel sera composé d'une rencontre avec des éléments naturels ramassés,

cueillis, honorés avec gratitude. Une fois que l'espace-temps du rituel est défini, il est nécessaire de connaître la raison pour laquelle nous souhaitons ce rituel? c'est l'intention qu'il ne faut pas intellectualiser mais ressentir tel un appel.

Puis le rituel va se dérouler selon une forme de chorégraphie dont vous avez compris les pas au préalable: saluer la Nature, impliquer le corps dans votre intention, vivre pleinement ce que vous vous souhaitez, laisser venir à vous les messages hors de toute maîtrise, dans un lâcher-prise actif de l'intérieur. Savourer l'instant. Vivre ses émotions. Enfin, remercier avec une infinie gratitude pour le cadeau apporté. Il vous est destiné et à tous les êtres sur cette Terre.

Le rituel a donc besoin d'un manuel de pratiques pour que "la forme" devienne évidente et s'intègre avec aisance et plaisir.

### **9. Est-il forcément nécessaire de « ritualiser » les pratiques?**

Amener le sacré dans sa vie donne à chaque moment de celle-ci plus de valeurs; plus de vie à la Vie. Chaque geste peut être une pratique consciente. Inclure la Nature, comme je le propose et ritualiser certains moments précis de son quotidien avec Elle ou certains temps particuliers de l'année, offre une toute autre profondeur.

Prenez l'exemple quotidien de se laver le visage à l'eau chaque matin. Si vous décidez de ritualiser ce temps et de le rendre "extra-ordinaire", choisissez à quel moment exact vous l'accomplissez en le répétant systématiquement. Cette régularité s'imprimera dans votre corps, le mental relâchera son emprise.

En allumant une bougie sur le bord du lavabo, vous consacrez ce moment, non pour vous seule, mais pour l'eau de votre jardin, celle de votre pays, celle de la Terre. Vous lavez votre visage et vous portez une intention à ce geste, comme "vous purifier, vous vivifier, offrir la joie de l'eau mouvante à votre corps endormi". Ce n'est plus un geste comme un autre.

En refermant votre robinet ou en remplaçant votre coupe d'eau, vous prenez un instant pour capter ce que l'eau vous a fait ressentir ce matin, ce qu'elle vous "dit". Vous lui dites merci. Enfin, vous exprimez un souhait qui dépasse votre propre personne, par exemple que l'eau soit honorée partout dans ce monde, qu'elle soit respectée au-delà des intérêts économiques afin de donner à boire à chaque être vivant sur cette Terre.

## **10. En ce début d'année, quel rituel nous conseillerez vous pour accueillir cette année qui commence?**

Devenir une gardienne des éléments. C'est un rituel qui a des résonances très pragmatiques et qui engage celles qui le pratique durant toute l'année à venir. Les éléments sont la terre, l'eau, le feu et l'air. Comme préparatif, choisissez quatre bols dans lesquels vous déposerez un peu de terre, dans un autre de l'eau, dans un autre une bougie et vous laisserez l'air remplir votre dernier bol "vide".

Préparez votre intention d'être une gardienne de la Terre en listant comment vous pouvez la soutenir et l'honorer: vérifiez ce que vous faites avec vos déchets, comment vous vous nourrissez. Et notez une résolution pour la Terre. Faites de même comme gardienne de l'Eau, du Feu et de l'Air. Ne remplissez pas votre mental d'idées philosophiques, restez en contact avec votre quotidien: l'Air c'est aérer ma maison, respirer plus profondément, le Feu c'est la chaleur de mon chez-moi et des radiateurs bien adaptés à mes besoins.

Quand ces préparatifs sont faits, décidez du lieu de votre rituel. Amenez un tambour ou une musique à choisir selon l'envie du moment. Placez vos bols dans les quatre directions: l'air au Nord, le feu à l'Est, l'eau au Sud et la terre à l'Ouest en laissant un grand espace libre au centre. Ce sont les directions liées à ces éléments dans la Roue de médecine amérindienne que je pratique.

Debout, frappez quatre fois dans vos mains ou sur votre tambour. A haute voix, dites votre intention d'être pour cette nouvelle une gardienne des éléments. Tournez-vous vers l'un des éléments et affirmez clairement et positivement ce que vous allez accomplir pour lui. Ressentez votre engagement, la joie que cela vous procure. Faites de même pour chaque élément.

Enfin, asseyez-vous ou couchez-vous au centre de ces quatre bols. Jouez doucement du tambour en honorant ce moment sacré de re-connaissance. Laissez venir le silence. Restez en lien avec vous-mêmes, le cœur ouvert au monde. Pour refermer l'espace sacré, levez-vous, remerciez les éléments, remerciez-vous avec vos propres mots. Frapper à nouveau quatre fois dans vos mains ou sur votre tambour.

Eteignez votre bougie et placez vos bols sur votre autel personnel ou sur le milieu de votre table. Faites ce à quoi vous vous êtes engagée. La Terre vous en remercie.

**Merci infiniment pour tous ces partages Marianne !**

**Pour en savoir plus**

[Marianne Grasselli Meier](#) anime régulièrement des ateliers en Suisse, en Belgique et en France, dont voici les prochaines dates:

– **Bruxelles**, du 10 au 13 mars 2017: Rythmes de femmes, rythmes de nature – Capter le printemps.

Contact: [laurence.bastin@coachmeifyoucan.be](mailto:laurence.bastin@coachmeifyoucan.be)

– **Paris**, le 26 mars 2017: cercle saisonnier des femmes-tambours.

Contact: [cathy.maillard@gmail.com](mailto:cathy.maillard@gmail.com)

– **Paris**, 2 avril 2017: voyage au coeur des rituels avec Efeá Aguilera, Isabelle Gueudré, Catherine Maillard et Naty Davillars.

Plus d'infos [ici](#).