

# TROUVER *son animal guide*

Proche d'une induction hypnotique, la démarche consistant à trouver son animal « allié » ou « totem » permet de renouer avec son côté instinctif.

« **A** travers des images, nous invitons les gens à se rendre dans "le monde d'en bas".

La personne va arriver dans un lieu inconnu et nous lui proposons de rencontrer un animal bienfaiteur qui va lui "parler" via des gestes et des comportements », décrit l'écothérapeute Marianne Grasselli Meier. La visualisation finie, la personne revient à sa conscience. « Je peux me retrouver dans une situation de ma vie où je ne sais pas quoi faire. Je vais alors demander à cet animal ce qu'il ferait à ma place. Et je transpose, en tant qu'humain, le conseil qu'il me donne. Cette démarche me permet d'être liée à une partie instinctive de moi. »



## LES HUTTES *de sudation*

En chamanisme, de nombreuses cérémonies ont lieu et sont dirigées par les guérisseurs. Ces rites peuvent être individuels ou collectifs.



« **L**a hutte de sudation, c'est devenu notre grand sauna sacralisé », sourit Marianne. Il s'agit d'un rituel de purification venant d'Amérique du Nord. Comme un nid, la hutte est constituée

de branchages. À l'intérieur, la terre est à nu. « Au niveau symbolique, on reconstitue une matrice, celle de la Terre mère. Au niveau psychologique, on recherche une régression. On va se dénuder, du moins en partie. Car on tente de rentrer dans la matrice de la Terre,

comme si on essayait de rentrer à nouveau dans l'utérus de notre propre mère. » Un trou est creusé dans le sol vierge et les participants se réunissent autour.

### Faire rejaillir des émotions

Des pierres qui auront été chauffées à blanc pendant de longues heures sont jetées dedans. Ainsi disposées, elles vont chauffer la hutte qui sera plongée dans l'obscurité totale. « On va verser de l'eau et des herbes sur les pierres. On est donc entourés de vapeur, d'odeurs, des sons des chants et des tambours qui jouent. » Quatre moments rythment la cérémonie, au cours desquels les portes vont s'ouvrir et de nouvelles pierres vont arriver, augmentant encore la chaleur du lieu. « Il y a un côté hypnotique car il n'y a plus rien à voir, mais tout à sentir. Cela fait resurgir des émotions enfouies. »