



**LE DOSSIER
BIEN-ÊTRE**
de la semaine

Starhawk
SORCIÈRE
ÉCOFÉMINISTE

Marie Laveau
PRÊTRESSE VAUDOUE-
(AU CENTRE)

María Sabina
CHAMANE
MEXICAINE

**Kateri
Tekakwitha**
SAINTE
AMÉRINDIENNE

Sekhmet
DÉESSE
ÉGYPTIENNE

Circé
MAGICIENNE
MYTHOLOGIE
GRECQUE

**Florence
Nightingale**
INFIRMIÈRE
BRITANNIQUE

Les secrets des gué d'hier et d'aujourd'hui

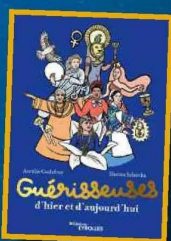
Détentrices d'un savoir transmis
de mère en fille, les guérisseuses ont
toujours suscité le respect et la crainte.
A travers six portraits, découvrez
leurs pouvoirs et leurs remèdes alternatifs
qui perdurent. **PAR CHARLOTTE MOREAU**

Femme Actuelle / 24



Religieuses, sorcières, ou chamanes, les guérisseuses ont toutes un point commun : « Elles proposent un savoir alternatif, connecté à la nature, au cosmos, aux cycles de la femme », explique Aurélie Godefroy, journaliste et écrivaine, auteure de *Guérisseuses d'hier et d'aujourd'hui* (éd. Eyrolles). « Ces femmes indépendantes s'approprièrent un savoir médical qui était réservé aux hommes. C'est pourquoi elles faisaient peur. » Aujourd'hui, les guérisseuses ont le vent en poupe. « Crise sociale, économique, écologique, on vit un changement de valeurs important, remarque Aurélie Godefroy. Ces femmes peuvent nous aider à créer un socle à partir duquel se construire et évoluer. Beaucoup l'ont payé de leur vie. C'est important de se remémorer leur sagesse, de se réapproprier leur connaissance, de méditer sur leur engagement. » Zoom sur six d'entre elles. ●

À LIRE De Circé à Starhawk en passant par María Sabina, ce magnifique ouvrage présente 50 portraits de guérisseuses qui ont traversé les siècles. « *Guérisseuses d'hier et d'aujourd'hui* », de A. Godefroy et S. Szlamka, éd. Eyrolles.



Hildegarde de Bingen

NATUROPATHE VISIONNAIRE

Cette abbesse bénédictine a imaginé au XII^e siècle des centaines de recettes contre les maux du quotidien. « C'est la première à avoir établi une classification des aliments et des plantes en fonction des maux. Dans son encyclopédie, elle explique comment cuisiner les aliments pour soigner telle ou telle maladie. Elle a même composé de la musique pour soigner l'âme », souligne Aurélie Godefroy. Ces principes restent une référence aujourd'hui en santé naturelle. « Cette médecine holistique ne sépare pas le corps de l'esprit. »

Remèdes bien-être

RECETTE DES BISCUITS DE LA JOIE

Recommandés pour les faiblesses de cœur et les troubles de la concentration.

400 g de farine d'épeautre, fluide • 150 g de sucre • 250 g de beurre • 2 œufs • 50 g d'épices de la joie (un mélange de 45 g de noix de muscade moulu, 45 g de cannelle en poudre et 10 g de clous de girofle) • 1 cuil. à café de sel

Pétrissez tous les ingrédients, ajoutez de l'eau si besoin, étalez sur une épaisseur d'environ 3 mm, coupez avec des emporte-pièces. Faites cuire à une température de 180 à 200 °C pour 10 à 15 min.

ENVELOPPEMENT DE FEUILLES DE FRÊNES

En cas de rhumatismes articulaires, douleurs dorsales, polyarthrite, arthrose et maux de hanches. Prenez une grosse poignée de feuilles de frêne, faites bouillir avec un quart à un demi-litre d'eau pendant 5 min, égouttez et enveloppez chaque partie du corps douloureux avec ces compresses d'herbes chaudes pendant 1 à 2 h. Recouvrez d'une feuille plastique.

À lire « Soigner les maladies cardio-vasculaires selon Hildegarde de Bingen », et « Soigner les maladies rhumatismales selon Hildegarde de Bingen », du Dr Wighard Strehlow (éd. du Rocher).

Guérisseuses d'aujourd'hui

LE DOSSIER BIEN-ÊTRE de la semaine



Michée Chauderon

DERNIÈRE SORCIÈRE CONDAMNÉE

Blanchisseuse devenue guérisseuse, c'est la dernière sorcière à avoir été exécutée en 1652.

Originaire de Savoie, elle travaille à Genève où elle se trouve plongée dans l'intimité des familles dont elle blanchit les draps et les linéuls. Elle soulage la fièvre par imposition des mains. Parmi les remèdes qu'elle prépare aux malades, la soupe blanche fait son succès. A base de gros sel, de farine, de pain et de fèves, celle-ci est reconnue pour ses vertus nutritives. A l'âge de 50 ans, alors qu'elle a décidé de cesser ses activités, Michée est dénoncée par un groupe de femmes qui l'employaient et condamnée pour sorcellerie. « Son parcours est emblématique des sorcières de l'époque, décrypte Aurélie Godefroy. Elle incarnait un contre-pouvoir vis-à-vis du savoir académique, alors que la médecine était chassée gardée. Indépendante, vivant recluse, elle était perçue comme étrange. »



Marianne Grasselli Meier

ÉCO- THÉRAPEUTE PIONNIÈRE

Née dans une famille de musiciens, elle entreprend une carrière d'artiste compositeur, et utilise ensuite la musique comme thérapie. Elle s'inspire des pratiques amérindiennes et de ses outils, comme la roue de médecine. Elle a été l'une des premières à créer des cercles de femmes, un lieu d'échanges, de solidarité et de sororité. Elle pratique également l'écothérapie. « Cette méthode de bien-être consiste à prendre soin de soi en réparant le lien qui s'est abîmé avec la nature qui nous entoure », note Aurélie Godefroy. Elle fait appel à des écorituels, des temps sacrés en immersion dans la nature pour marquer les changements de vie (déménagement, séparation...).



Rosalie de Constant

PEINTRE AU SERVICE DE LA BOTANIQUE

Illustratrice, épistolière et naturaliste suisse, elle a passé quarante ans à réaliser un herbier. Née en 1758 et aînée d'une fratrie de cinq enfants dans une famille de l'élite genevoise, elle se fracture l'épaule quand elle est petite. Malgré les soins de plusieurs médecins, sa lésion ne guérit pas et elle reste bossue. « Cette blessure l'a connectée à son intériorité, note Aurélie Godefroy. Une santé fragile oblige à être plus à l'écoute de ce qui pourrait faire du bien. » Joueuse de clavecin et de mandoline, elle se met à la peinture. Séduite par la botanique, elle constitue un herbier de plantes et de fleurs helvétiques. A la fin de sa vie, elle avait répertorié 1 347 espèces. Son herbier constitue à la fois un chef-d'œuvre et un précieux témoignage scientifique. Aujourd'hui, il sert encore de référence dans le domaine de la flore.



Rituel bien-être

ÉCORITUEL AVEC L'AIR

Installez-vous dehors, dans un lieu dégagé. Prenez contact avec le territoire devant vos yeux. Délimitez-en les bordures, comme si vous le dessiniez du regard. Prenez conscience de votre respiration, des séquences qu'elle crée à l'inspiration, l'expiration, et cherchez ce qui, dans le paysage, respire comme vous : un vol d'oiseau qui « s'expire » de plus en plus lointain, des feuilles qui volent, un nuage qui s'étire... Après ce temps de reconnexion, ouvrez l'écorituel en déclarant fermement votre intention (par exemple : « Je me relie à tout ce qui vit et respire »). Inspirez la forme du nuage, puis laissez-le partir en expirant. Faites de même avec les couleurs des arbres, des prés, le scintillement de l'eau, la courbe d'une colline... Ouvrez les yeux pour capter le monde, fermez les yeux pour le ressentir vivre en vous. Pour finir, ouvrez les bras pour prendre ce qui vous entoure et le serrer contre votre cœur. Mains croisées sur les épaules, retournez à vous : plus grande, plus forte, plus habitée.

A lire « La Nature guérisseuse, pratiques inspirantes d'écothérapie », de Marianne Grasselli Meier (éd. Le Courrier du Livre).

Enkhetuya

CHAMANE À L'ÉPREUVE DES NEUROSCIENCES

Célèbre chamane du Nord de la Mongolie, elle a reçu son enseignement de ses ancêtres. Née dans la tribu Tsaatan, elle vit dans des tipis et se déplace à dos de renne. « Le chaman fait le lien entre le monde visible et invisible. Il partage ses vibrations en vue de réparer et d'équilibrer les énergies entre le ciel et la terre », note l'écrivaine. Pour communiquer avec les esprits, le chaman utilise la transe. Dans les cérémonies chamaniques, les participants arpentent un cercle au son d'un tambour censé ouvrir les voies de la perception. Son parcours a été popularisé par l'une de ses disciples, Corine Sombrun, journaliste de la BBC dont l'histoire a fait l'objet d'un film : *Un monde plus grand*, avec Cécile de France. Après avoir été initiée par Enkhetuya, Corine Sombrun a souhaité étudier scientifiquement les effets du son du tambour sur le cerveau, en s'appuyant sur les neurosciences. A partir d'IRM, les chercheurs ont découvert que si, en phase de conscience, le cerveau gauche (rationnel et logique) est le plus actif, en phase de conscience modifiée par la transe, le cerveau droit (émotionnel, intuitif) devient dominant.



CLARA
LEMONNIER
ANTHROPOLOGUE*



« CES FEMMES FONT PREUVE DE CRÉATIVITÉ »

**Quel a été le rôle des femmes
en santé à travers l'Histoire ?**

Elles ont toujours été les soignantes de proximité. Depuis l'Antiquité, elles s'occupent des enfants, des malades, des infirmes... de maintenir la vie par l'alimentation et les soins. Ces compétences transmises par le geste et la parole sont considérées comme des capacités innées chez les femmes, ce qui a contribué à les invisibiliser. En parallèle, le savoir médical officiel s'est constitué dans les monastères puis les universités de médecine, dont les femmes ont été exclues. À l'aube de la Renaissance, les procès en sorcellerie condamnent nombre de guérisseuses, mais leur présence perdure dans l'ombre. À partir du XVII^e siècle, les métiers de sage-femme et d'infirmière apparaissent, mais ils sont subordonnés au pouvoir médical, bastion masculin. Aujourd'hui, les professions de santé, du social et du lien se sont majoritairement féminisées.

**Y a-t-il des façons différentes
de soigner selon les époques ?**

La médecine médiévale considère le corps en étroite relation avec le cosmos. Soigner demande d'allier le magique et l'empirique. La médecine moderne développe, elle, une vision anatomique et physiologique du corps. Au fil des siècles, les guérisseuses conservent cette conception globale de l'humain et du cosmos en s'appropriant ces savoirs médicaux.

**Comment les guérisseuses
d'aujourd'hui soignent-elles ?**

Leurs pratiques sont issues de diverses doctrines. Magnétisme, radiesthésie, olfactothérapie, sophrologie, développement personnel, chamanisme... Elles combinent de nombreuses techniques pour prendre soin du corps, et font preuve de créativité en accommodant différents types de savoirs.

* Auteure de « Le Grand Livre des guérisseuses » (éd. L'Iconoclaste).

Lila Rhiyourhi

MAGNÉTISEUSE ET MÉDIUM

Née dans une famille de guérisseuses, cette Belge, qui affirme être en contact avec le monde spirituel et travailler avec les anges, est connue à travers le monde. « Elle propose un accompagnement global, avec l'idée de purifier et de rétablir une forme d'harmonie : nettoyage énergétique d'un lieu, d'un corps, de l'entourage », explique Aurélie Godefroy.

Remède bien-être

SE LAVER LES MAINS EN PLEINE CONSCIENCE

Achetez du savon naturel liquide (savon d'Alep ou de Marseille) et un flacon à pompe rechargeable d'environ 200 ml. Remplissez-le de savon liquide et ajoutez une vingtaine de gouttes d'huiles essentielles de genévrier et de citron. À chaque fois que vous vous lavez les mains, imaginez qu'à travers elles s'évacuent toutes les négativités.

À lire « Ma bible des secrets de guérisseuse », de Lila Rhiyourhi (éd. Leduc).

