

C'EST MALIN

Aurélie Aimé

JE M'ÉVEILLE À MON FÉMININ PUISSANT



Révélez votre féminin sacré pour rayonner

LEDUC
ÉSO

ÉSOTÉRISME

Pendant des millénaires, les femmes se sont transmises un savoir précieux en lien avec leur féminité. Cet héritage accompagnait chacune des étapes de leur vie. Dans cet ouvrage, Aurélie Aimé vous propose de renouer avec cette sagesse ancestrale.

Grâce à ce guide pratique initiatique, découvrez :

- **Les racines du féminin puissant et ses grandes figures :** la sorcière, la guérisseuse, la chamane, la guerrière...
- **De nombreux rituels :** création de votre autel, ancrage, connexion à la Lune et à l'énergie des saisons, célébration des fêtes païennes...
- **L'importance de la reliance à votre corps et à la nature** pour trouver l'harmonie et honorer votre part sacrée.

**DÉPLOYEZ VOTRE PUISSANCE
ET LIBÉREZ VOTRE PART SACRÉE !**

Aurélie Aimé est journaliste spécialisée en spiritualité et développement personnel. Elle est passionnée par le monde de l'invisible. Elle est aussi l'auteure de *Je m'initie au pendule*.

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayon : Ésotérisme

ISBN : 979-10-285-2301-5



6 euros
Prix TTC
France

editionsleduc.com

LEDUC ↗
ÉSO

C'EST MALIN

★ **DÉCOUVREZ LES AUTRES TITRES** ★
DE NOTRE COLLECTION ÉSOTÉRISME !

Le b.a.-ba pour s'éveiller à la spiritualité au quotidien
par nos auteurs experts.

- ★ Aurélie Aimé, *Je m'initie au pendule*, 2021.
- ★ Melanie Chereau, *Je découvre le chamanisme*, 2021.
- ★ Lila Rhiyourhi, *Je révèle mon magnétisme*, 2021.
- ★ Géraldyne Prévot-Gigant, *Je développe mon intuition*, 2021.
- ★ Mathilde Fouquet, *Devenez une sorcière*, 2020.
- ★ Valérie Robert, *J'harmonise mes chakras*, 2020.
- ★ François Vincensini, *Connaître son destin avec la numérologie*, 2020.
- ★ Karine Winsz, *Je déploie mes potentiels avec l'astrologie*, 2020.

De la même auteure, aux éditions Leduc :
Je m'initie au pendule, c'est malin, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Béatrice Le Rouzic

Correction : Agnès Duhamel

Maquette : Laurie Baum

Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-2301-5

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

AURÉLIE AIMÉ

**JE M'ÉVEILLE À
MON FÉMININ
PUISSANT**

LEDUC 
ÉSO

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. LES GRANDES FIGURES DU FÉMININ SACRÉ	13
2. CÉLÉBRER, LE TEMPS DES FEMMES	43
3. AU CŒUR DE NOTRE CORPS DE FEMME	69
4. UNE RELIANCE SINGULIÈRE AU MONDE	109
5. LA RENCONTRE	167
CONCLUSION	185
POUR ALLER PLUS LOIN	187

*À ma mère, Michèle, à mes grands-mères,
Louise et Solange, à ma tante Myriam,
et à toutes les femmes courageuses
et aimantes de ma lignée.*

INTRODUCTION

*« Selon une ancienne prophétie andine,
le jour arrive où l'esprit féminin se réveillera
de sa longue léthargie et luttera pour effacer la haine
et la destruction et donner finalement naissance
à un monde de paix et d'harmonie. »*

Hernàn Huarache Mamani,
La Prophétie de la femme médecine, Véga, 2012.

Il fut un lointain passé où le corps féminin et son expression dans la sexualité étaient considérés comme sacrés. Où des rites de passages permettaient de marquer les grands temps de l'âge de la femme : ses premières lunes, l'arrivée d'un enfant, la fin de la période de fertilité... La transmission féminine était au cœur de la communauté.

Que reste-t-il de cet héritage aujourd'hui ?

Depuis quelques années, les notions de « féminin sauvage » ou de « féminin sacré » sont sur toutes les lèvres. Ces archétypes, l'un nous reliant à la terre – à notre nature animale –, l'autre au ciel et à notre nature spirituelle, soulèvent de nombreuses questions.

Que signifie « être femme » aujourd'hui ? Comment retrouver le chemin de notre nature profonde ? Et pourquoi les femmes contemporaines vivent-elles cette carence de transmission de leurs mères ou grands-mères ? L'aspiration actuelle nous parle en effet de ces manques qui perdurent depuis des décennies...

Dans nos sociétés occidentales coupées de leurs racines, on ne nous apprend plus à être femme, avec tout ce que cela implique de diversité, de spécificités, de réalités multiples qu'il s'agisse d'âge, de forme ou de sexualité. Au fil des années, ce maillon qui perdure au sein de certaines sociétés traditionnelles a été rompu. Est-ce pour autant irrémédiable ?

D'après l'autrice Merlin Stone, au temps des premières civilisations, Dieu était représenté comme une femme. Créatrice de la Vie, régnant sur le ciel. Elle fut vénérée par de nombreux

peuples du début du néolithique jusqu'à la fermeture des derniers temples, environ cinq cents ans après J.-C. Puis ont suivi des siècles de répression, et l'avènement des religions chrétienne, judaïque et islamique a imposé la suprématie de divinités masculines. Aujourd'hui encore, nous ressentons le poids de cet héritage : il est plus difficile d'être née femme dans un monde résolument masculin, du fait du décalage entre nos aspirations profondes et les possibilités que ce monde nous offre.

Mais en chacune circule toujours la sève de ces grandes figures féminines, qu'il s'agisse de la déesse, de la sorcière, de la guérisseuse ou de la femme sauvage. Sous des dehors que l'on nous a parfois dépeints comme fragiles, la femme cache d'incroyables superpouvoirs ! Celui de se synchroniser aux cycles de la nature, d'écouter cette petite voix intérieure nommée « intuition », et la possibilité de créer la vie. N'est-il pas extraordinaire d'imaginer qu'année après année, siècle après siècle, les femmes ont porté, mis au monde et élevé l'ensemble de l'humanité ?

Beaucoup d'entre nous ressentent aujourd'hui cet élan vers une reconquête de leur souve-

raineté. Un chemin exigeant qui peut aussi nous amener à constater les manques, les blessures, les rendez-vous manqués avec notre féminin intérieur.

Si cela peut être le parcours de toute une vie, je souhaite au travers de cet ouvrage vous permettre d'initier, simplement, un pas vers vous. Aller vers soi est un chemin exigeant mais qui en vaut la peine. C'est peut-être tout simplement cela le féminin sacré ! Incarner pleinement notre nature, dans une triple reliance : à notre corps, à notre esprit et à notre environnement.

Ce livre est dédié à toutes les femmes. Mais aussi aux hommes qui font, en parallèle de nous, cet exigeant chemin de se connaître, d'un retour au sacré à nos côtés. Car contrairement à ce qu'avance cette mauvaise traduction de la Bible, nous ne sommes pas issus de la côte d'Adam, mais évoluons bien côte à côte. Les hommes portent aussi en eux cette énergie féminine, et rien n'existe sans l'équilibre du féminin et du masculin, ces deux polarités qui se tiennent la main...

Que trouverez-vous dans cet ouvrage ? Dans un premier temps, nous voyagerons à travers les

temps pour rencontrer les grandes figures féminines, du culte de la Déesse mère à l'époque des sorcières. Puis nous explorerons les spécificités du corps féminin et notre relation intime à la nature. Je vous présenterai aussi des pistes pour célébrer ce « nouvel âge des femmes » et restaurer la transmission. Enfin, nous terminerons en abordant la nécessité de réinventer notre relation au masculin, en nous et autour de nous, notamment par le biais d'une sexualité consciente et épanouie. Cet ouvrage à vocation pratique vous proposera un grand nombre d'exercices et de rituels, comme autant de ressources à chaque étape de votre vie.

Belle lecture !

Chapitre 1

Les grandes figures du féminin sacré

« La femme a besoin d'exister en tant que telle à l'intérieur d'elle-même et à l'extérieur d'elle-même. Sinon, elle est un mystère muet qui ne s'énonce pas. »

Luis Ansa, *La Voie du sentir*, Éditions du Relié, 2015.

FÉMININ SACRÉ, FÉMININ SAUVAGE

J'ai toujours senti un décalage entre la limitation de la pleine expression des femmes de ma famille et la puissance qu'elles portaient pourtant en elles. Ma grand-mère Louise s'est battue vingt ans contre le cancer avec la dignité d'une montagne, tout en élevant ses filles et en veillant sur l'entreprise familiale. Mon arrière-grand-mère, Santoukht, victime des affres du génocide arménien, était la douceur incarnée,

aimante et résiliente. Abnégation et dévouement étaient les maîtres-mots, à une époque où être en sécurité, avoir un toit au-dessus de sa tête et une famille en bonne santé n'était jamais pris pour acquis.

Pour ces femmes évoluant dans le monde plus étriqué de l'époque, la rencontre avec un féminin épanoui ne put se faire qu'au travers de la maternité. Mais depuis une vingtaine d'années, une petite révolution est en marche : les femmes reprennent en main leur santé, leur sexualité, se réunissent au sein de cercles rituels, redonnent vie aux savoirs ancestraux... Elles sont nombreuses à entendre l'appel du féminin sacré et sauvage, et à choisir la voie exigeante qui les amène à se libérer des injonctions sociétales et familiales, pour être pleinement Elles.

Qu'entend-on par féminin sacré ou sauvage ? Bien qu'il soit délicat de dessiner des contours qui enfermeraient trop ces notions, il est souvent question :

- d'un retour à l'essentiel, à ce qui résonne pour nous, nous nourrit profondément et nous réalise ;

- d'exprimer notre étincelle unique dans le monde, notre créativité, de faire le cadeau de qui nous sommes ;
- d'une reliance à notre corps, qui passe par une connaissance de notre réalité biologique régie par des cycles, condition de la réappropriation de notre santé ;
- d'un rapport aligné à notre sexualité ;
- d'embrasser aussi nos limitations, de s'accueillir pleinement, surtout lors des passages initiatiques exigeants ;
- d'apprendre à s'aimer, dedans et dehors, avec toute notre parfaite imperfection !
- de sentir notre reliance à tout le vivant, au monde sauvage, et de retrouver notre place en son sein ;
- de se relier à la sagesse des autres femmes, de notre temps comme celles du passé, pour raviver cette grande toile cosmique et terrestre formée par l'énergie féminine ;
- enfin, il s'agit de vivre tout ce qui nous anime, chante à notre cœur, nous émeut, nous rend vivantes... En aucun cas un concept qui fige, mais plutôt qui décline la palette infinie des couleurs du féminin.

Fermez les yeux un instant, et amenez à votre conscience un moment où vous vous êtes sentie pleinement réalisée, corps et âme. Quel âge aviez-vous ? Quelle était votre sensation corporelle à ce moment ? Étiez-vous seule ou accompagnée ? Ancrez en vous ce souvenir comme un délicieux rappel.

EXERCICE

CRÉEZ VOTRE AUTEL

En préambule, je vous propose de créer votre autel, qui servira lors des rituels. Étymologiquement, on y retrouve deux notions : la hauteur (du latin *altar*, à la fois « élévation » et « profondeur ») et la nourriture (du latin *alere*, « alimenter, se sustenter »). Ce qui est sacré et qui touche à l'intime a besoin d'un espace, d'un contour qui permet de le protéger. C'est ce que matérialise l'autel, qui est un lieu de transformation et de mise en relation du monde intérieur et du monde extérieur.

Cet espace, au sein duquel on pourra exprimer des souhaits, célébrer des passages ou simplement passer un temps de recueillement, est en quelque sorte votre continuité dans la matière. Il peut évoluer sans cesse en fonction des envies du moment. Par définition, hormis dans le cadre

religieux, il n'existe pas d'autel « type ». Une possibilité est d'y placer des objets représentant les quatre éléments, évoquant le règne animal, des photos ou des figurines qui vous touchent, sans compter les plantes à brûler, encens et bougies... À titre personnel, une statue de la Vierge côtoie celle de Bouddha et d'Amma, des pierres de lithothérapie, un morceau de bois qui m'évoque la forme du sexe féminin, deux figurines qui représentent le couple, des plumes trouvées dans la nature, des bougies, et toujours quelques fleurs fraîches cueillies dans les champs. Prenez le temps de rassembler les éléments pour le constituer. Choisissez un emplacement où vous ne serez pas dérangée, et consacrez votre espace en allumant une bougie, et en invoquant les énergies qui vous touchent. Il est à noter qu'il n'y a pas nécessairement besoin d'un autel « matérialisé » pour se relier au sacré. Pourquoi ne pas aussi créer cet espace à l'intérieur de vous, que vous pourrez convoquer où que vous soyez ? Fermez les yeux, imaginez votre espace sacré (sous la forme par exemple d'une bulle, d'un espace sous un arbre, d'une pièce de la maison...). Personne ne peut y entrer, et vous êtes libre d'y mettre et d'en retirer ce que vous voulez : objets, intentions, souhaits... À chaque fois que le besoin se fait sentir, visualisez et enrichissez ce lieu intime.

EXERCICE

POSEZ VOS INTENTIONS

Je vous propose de plonger directement « dans le bain » avec un rituel pour poser vos intentions quant au chemin que nous démarrons ensemble. Où que vous en soyez de votre parcours, et quoi que vous attendiez de ce livre, matérialiser symboliquement vos souhaits dans votre espace sacré vous permettra d'activer les énergies en vous et autour de vous afin de faciliter votre route. Ne négligeons pas la puissance du rituel ! Ancrer vos intentions vous permettra non seulement d'être au clair avec elles, mais de faire en sorte que l'« univers » fasse bouger les lignes autour de vous dans le sens de cette nouvelle réalité. Comme le dit un proverbe soufi : « Ce que tu cherches, te cherche. »

Ensuite, voici une proposition à ajuster en fonction de vos croyances et envies. Munissez-vous d'une neuvaine, cette bougie que l'on achète dans les églises et qui permet de formuler un souhait pendant neuf jours consécutifs. Placez-la sur votre autel (en prenant soin d'éloigner tout objet susceptible de brûler et en faisant aussi attention aux animaux de la maison). Notez sur un papier votre ou vos intentions. Il est préférable que le mot soit formulé de façon positive :

évitent les « ne pas », « ne plus », etc., et à la place notez ce que vous souhaitez.

Exemples :

- Je souhaite vivre en harmonie avec mon corps.
- Je souhaite trouver ma place en tant que femme dans ma vie personnelle et professionnelle.
- Je souhaite cheminer vers le plein épanouissement et me libérer de certains héritages autour du féminin.
- Je souhaite vivre une sexualité pleinement épanouie...

Vous pouvez aussi poser sur votre autel un objet symbolisant ce souhait. Puis, tous les jours, en vous reliant à votre cœur, lisez à voix haute ou dans votre tête vos intentions. À l'issue des neuf jours, la bougie s'éteindra toute seule. Vous pouvez terminer en brûlant votre papier, en l'enterrant dans votre jardin ou dans un pot de fleurs.

À LA RENCONTRE DES ARCHÉTYPES FÉMININS

« À l'aube des religions, Dieu était une femme. »

Merlin Stone, *Quand Dieu était une femme*, L'Étincelle, 1990.

Les grandes traditions de notre monde nous offrent des clés précieuses pour cheminer vers notre souveraineté. Si la notion de féminin sacré a toujours existé, elle a été tantôt célébrée, reconnue et aimée, tantôt réprimée, confinée et dénigrée. En Occident, depuis trois mille ans, c'est un dieu masculin que l'on évoque pour témoigner de l'indicible divin. Mais les mythologies des nombreux peuples de la terre montrent à quel point ce choix est loin d'être universel. Qu'il s'agisse de principes féminins divins (souvent associés à leurs pendants masculins), ou de déesses aux amours tumultueuses, la palette du féminin sacré est riche de nuances à travers les âges et les lieux. Aussi, chacune de nous peut puiser dans ce savoir immémorial pour s'inspirer et embrasser pleinement sa nature.

À l'origine, la Déesse mère

D'une contrée à l'autre, on l'appelle Déesse mère, Magna Mater, Grande Madre, Mother Goddess... Ces noms renvoient au culte primitif dédié à la femme pratiqué dès la fin de la préhistoire, à son pouvoir de porter et de donner la vie. D'après de nombreux chercheurs, la Déesse

mère aurait historiquement précédé les dieux masculins des religions abrahamiques que sont le christianisme, le judaïsme et l'islam. En 500 après J.-C., les derniers temples païens ont fermé. L'homme s'est progressivement sédentarisé et a cherché à maîtriser les forces de la Terre-Mère. Alors que la déification de la Déesse mère s'éteignait inexorablement, les nouvelles religions ont imposé une vision plus tournée vers l'homme dans laquelle les femmes avaient souvent une place de subordonnées.

Mais à une époque lointaine, la femme tient une place suprême et revêt une dimension sacrée ; elle est souvent associée à une vénération de la terre. La puissance féminine est alors décrite comme principe primordial, indispensable à la création. Ainsi, dans la mythologie grecque, Gaïa est reliée à la Déesse mère, créatrice de la vie et reine du ciel. Au cours des temps, l'image de la femme sacrée s'est incarnée dans de nombreuses figures, telles Inanna chez les Sumériens, Isis dans l'Égypte antique, Cybèle chez les Grecs et les Romains, Shékina chez les kabbalistes, ou Marie et Marie-Madeleine chez les premiers chrétiens. Ces grandes figures féminines, qu'elles soient mythologiques ou qu'elles aient réellement existé, sont souvent

associées aux forces de la nature, et ont nourri les inconscients depuis l'aube de l'humanité.

Archétypes féminins d'hier à aujourd'hui

Le terme « archétype » a été popularisé par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung (1875-1961) et appartient à la psychologie analytique. Il définit une classification collective de l'imaginaire symbolique humain commune à toutes les cultures. Des sortes d'« images primordiales » qui existent dans l'inconscient de chacun, mais qui ne sont pas issues de l'expérience personnelle. Pour le psychiatre, il s'agit d'un processus psychique fondateur des cultures humaines, car il exprime leurs représentations à toutes les époques de l'histoire. Les archétypes se trouvent partout et notamment dans les rêves ou dans les mythes. Ces représentations (héros, héroïnes) délivrent le même message au travers de personnages variés.

Entre autres, les archétypes féminins reflètent nos différentes facettes, les aventures potentielles que toute femme est amenée à vivre, nos aspects lumineux ou sombres. Ils nous

relient à nos ancêtres, et permettent de tisser la grande toile de l'histoire féminine. Mais, concrètement, à quoi sert le fait d'identifier ces archétypes en soi ? Leurs aventures et ce qu'ils véhiculent permettent d'obtenir des informations précieuses pour la connaissance de soi. Les figures féminines incarnent des valeurs, surmontent des difficultés... Elles ne sont pas toujours porteuses de qualités dites « positives », mais peuvent laisser la place à des visages plus sombres qui contribuent à l'équilibre des opposés, et qui nous permettent de les transmuter en nous. Aujourd'hui encore, toute femme porte en elle les archétypes véhiculés par les premiers mythes : si leur forme change au fil de l'histoire, les messages restent les mêmes. Ainsi, la fonction du mythe est-elle de dévoiler une réalité cachée. Il vise moins à représenter cette réalité qu'à la transformer. Il apporte de la force, et permet de cheminer « accompagnée » de ces alliés, en quelque sorte. Chaque femme est amenée à traverser un ou plusieurs archétypes en fonction de son âge, mais aussi de sa mission de vie et de ce qu'elle est susceptible d'incarner. Enfin, si un archétype porte un poids énergétique dans l'inconscient individuel et collectif, lorsqu'il est étudié et compris, il permet de retrouver son pouvoir personnel,

de décider consciemment de la personne que nous voulons être, sans être conditionnés par notre environnement.

On distingue d'une part les figures réelles ou imaginaires ancrées dans la mythologie grecque, la Bible, le panthéon égyptien, (Isis, Marie, Marie-Madeleine, Cybèle, Tara, Salomé...), et d'autre part, les figures « génériques » non individualisées, telles la sorcière, la femme sauvage, la guerrière, la jeune fille ou la guérisseuse. Découvrons ensemble quelques-uns des visages du féminin.

DES DÉESSES AUX FIGURES RELIGIEUSES

Cybèle, la nature sauvage

Cybèle, l'une des plus grandes déesses de l'Antiquité au Proche-Orient, est une divinité d'origine phrygienne, dont le nom signifie en grec ancien « gardienne des savoirs ». Adoptée d'abord par les Grecs puis par les Romains, elle personnifie la nature sauvage et la fertilité universelle. Elle est par ailleurs présentée

comme mère des dieux, ou Déesse mère. Un lien a été établi entre elle et les grandes déesses d'autres peuples, telle Artémis, si bien qu'il serait question d'une origine commune : « Artémis présente de si étroites analogies avec Cybèle, la déesse phrygienne, et avec d'autres représentations féminines de la puissance divine dans les pays d'Asie, telles que Ma de Cappadoce, Astarté ou Astaroth de Phénicie, Atargatis et Mylitta de Syrie, qu'on peut penser que toutes ces divinités ne sont que les variantes d'un seul et même concept religieux, qui présente quelques différences selon les pays, différences qui s'expliquent du fait que ce concept a évolué en fonction des circonstances locales et de la mentalité du pays », relate James Hastings dans *A Dictionary of the Bible* (1904).

Gaïa, la mère

La Terre-Mère des anciens est presque toujours désignée sous les noms de Gaïa ou de Gê en Grèce, de Tellus ou de Terra mater chez les Romains, des traductions littérales du mot « Terre ». Dans la mythologie grecque, il est dit qu'au commencement, Chaos (élément primordial) sort d'une profonde crevasse, suivi par