



KATIA BOUGCHICHE

Auteure du best-seller
L'ÉVEIL DES SORCIÈRES

Créez une alliance
avec vos

animaux totems

Katia Bougchiche a reçu son nom d'initiée, MiddayWoman, et l'accès à ses pouvoirs au cours d'une quête de vision. Au fil de ces pages, elle vous transmet son savoir des traditions ancestrales du chamanisme et des animaux totems. Partez à la rencontre de votre animal de pouvoir, cet esprit allié qui vous guide, vous guérit, vous insuffle de la vitalité, renforce votre instinct, votre désir et vous aide à prendre votre place.

- Plongez dans le monde fascinant de la conscience chamanique, sagesse des peuples racines connectés à l'énergie de la Terre-Mère.
- Découvrez le pouvoir de guérison et de transformation de plus de 40 animaux totems, selon les éléments eau, air, terre, feu et éther.
- Connectez-vous à leurs vibrations grâce aux mantras canalisés par Katia, porte d'entrée sur le monde invisible.
- Partez à la rencontre de votre animal totem grâce aux rituels proposés et honorez votre identité profonde.



Katia Bougchiche est psychothérapeute, guérisseuse et femme médecine initiée aux traditions chamaniques amazoniennes et amérindiennes. Elle a fondé une école d'initiation aux chakras, aux oracles, aux cycles et à la magie lunaires pour accompagner les femmes sur la voie du féminin sacré. Elle est l'auteure de *L'Éveil des Sorcières* et de *Femme Souveraine*. Elle est la créatrice de Pallas Pronoia, un média pour l'évolution des consciences.

Illustration de couverture : © Jean-Sébastien Roszbach

18,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2440-1



9 791028 524401

editionsleduc.com

LEDUC
ÉSO



Rayon :
Ésotérisme

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :
L'Éveil des Sorcières. Initiation au féminin des origines, 2019.
Femme Souveraine, 2020.

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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Les passages sur la symbolique des éléments eau, air, terre et feu de la partie 3 sont extraits du premier ouvrage de l'auteure *L'Éveil des Sorcières. Initiation au féminin des origines*, paru aux éditions Leduc en 2019.

Édition : Céline Haimé
Correction : Marie-Laure Deveau
Maquette et couverture : Jennifer Simboiselle
Illustrations intérieures : Adobe Stock
Illustration de couverture : Jean-Sébastien Rossbach

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2440-1

KATIA BOUGCHICHE

Créez une alliance
avec vos
animaux totems

LEDUC 
ÉSO

SOMMAIRE

RÊVE PROPHÉTIQUE.....	7
LA LÉGENDE DE LA FEMME-BISON BLANC (PTESAN WIN)	9
INTRODUCTION	13
PARTIE 1 – LA CONSCIENCE CHAMANIQUE	19
Chapitre 1. Qu'est-ce que le chamanisme ?.....	21
Chapitre 2. Le serpent, figure centrale des mythes de la création du monde	25
Chapitre 3. La Terre-Mère.....	35
Chapitre 4. La roue des 4 directions sacrées	41
Chapitre 5. La quête de vision ou quête chamanique.....	57
PARTIE 2 – LA MÉDECINE DES ANIMAUX TOTEMS	73
Chapitre 1. Qu'est-ce qu'un animal totem ?	75
Chapitre 2. Les fonctions et les ressources de notre totem	83
Chapitre 3. Les différentes manières de trouver son animal totem.....	105

PARTIE 3 – SYMBOLES ET SIGNIFICATION DES ANIMAUX TOTEMS	121
Chapitre 1. Les animaux totems de l'élément eau.....	125
Chapitre 2. Les animaux totems de l'élément air.....	157
Chapitre 3. Les animaux totems de l'élément terre.....	195
Chapitre 4. Les animaux totems de l'élément feu.....	241
Chapitre 5. Les animaux totems rares de l'éther.....	269
CONCLUSION	281
GLOSSAIRE DES ANIMAUX TOTEMS ET MOTS-CLEFS	283
ANIMAUX CITÉS DANS LE LIVRE CLASSÉS PAR ÉLÉMENT	287
QUELQUES BLOGS	289
PRÉSENTATION DE L'AUTEURE	291

RÊVE PROPHÉTIQUE

En mars 2011, alors que je suis sur les terres de Sedona, en Arizona, le chaman que je dois rencontrer pour la première fois dans quelques jours m'apparaît en rêve.

Son visage est très féminin, il me regarde attentivement et me dit que je ne souffrirai pas lors de ma quête de vision. Il me rassure en m'indiquant que manger et boire sont deux besoins essentiellement psychologiques et que, pour quelques jours, je ne ressentirai ni la soif ni la faim. Il me prévient que j'aurai tout au plus la gorge sèche au petit matin et que ces quelques secondes me créeront une sensation désagréable, puis que tout le reste me sera aisé et fluide.

Dix jours plus tard, je rencontre Keith Pashe, Eagle Crow, chaman Dakota. Son énergie est, comme dans mon rêve, pleine de douceur et de bienveillante compréhension. Il accompagne une trentaine de personnes qui se trouvent en ces lieux pour une quête de vision.

Tous les matins, durant les quatre jours de ma quête où je suis restée sans manger et sans boire, la gorge me grattera à mon réveil. Puis, mes journées défilèrent et je ne ressentirai ni la faim ni la soif, mais plutôt une sensation de paix et d'harmonie avec la nature.

À la fin de cette quête, Keith me féconda de cette prédiction : « Les esprits m'ont parlé de toi. Ils te connaissent bien, autant que tu les connais. Ils t'ont donné un nom de femme-médecine, MiddayWoman, et tu le porteras de nombreuses années. »

Je compris par la suite que le nom de MiddayWoman signifiait « la femme du milieu du jour », c'est-à-dire le moment où le soleil est au zénith. Ce nom de femme-médecine continue de m'accompagner et, avec lui, les esprits des animaux totems qu'il m'a été donné de rencontrer.

LA LÉGENDE DE LA FEMME-BISON BLANC (PTESAN WIN)¹

La légende de la femme-bison blanc s'est transmise de génération en génération au sein du peuple sioux lakota. Archie Fire Lane Deer (1935 – 2001), homme-médecine (chaman), guide spirituel et conférencier lakota, l'a recueillie de son grand-père et la raconte dans *Le Cercle sacré. Mémoires d'un homme-médecine sioux*.

Cette légende raconte qu'il y a très longtemps, alors que les tribus lakotas ne trouvaient pas de bisons à chasser, le chef de la tribu des « Sans-Arcs », Standing Hollow Horn (corne creuse dressée), décida d'envoyer deux jeunes chasseurs en éclaireurs pour trouver du gibier.

¹ Source : la légende de la femme-bison blanc <https://itancansioux.wordpress.com/2009/03/31/la-legende-de-la-femme-bison-blanc-ptesan-win/>

Après avoir longuement cherché en vain, ils crurent enfin voir un bison s'approcher. Il s'agissait en fait d'une femme d'une beauté indescriptible, vêtue d'une peau de cerf blanche. Une touffe de poils de bison était accrochée dans ses cheveux.

L'un des chasseurs reconnut en elle un être sacré, mais l'autre ressentit du désir pour la jeune femme et essaya de la toucher. Elle transforma alors ce dernier en un petit tas d'os pour le punir de ses pensées impures. Elle expliqua à l'autre chasseur qu'elle était envoyée par la nation du bison et qu'elle avait un message à délivrer à son peuple.

Le jeune homme retourna dans sa tribu raconter ce qui était arrivé et annoncer la venue de la jeune femme *wakan* (sacrée). À l'aube, elle apparut avec, dans ses mains, la Ptechinchala Hulu Chanunpa, la pipe sacrée, taillée dans l'os du jarret d'un jeune bison, façonnée par Wakan Tanka, le Créateur.

Ptesan Win, la femme-bison blanc, car tel fut son nom désormais, commença à chanter, à prier et à faire offrande de la pipe aux quatre directions : à l'ouest, de couleur noire, et aux êtres ailés ; au nord, rouge, et au tourbillon et au vent ; à l'est, jaune, et au soleil ; au sud, blanc, et au monde des esprits.

Elle donna la pipe sacrée aux villageois, leur annonçant qu'ils formaient un seul peuple, la nation du bison.

Elle s'adressa aux hommes, aux femmes et aux enfants, et leur enseigna à se comporter en êtres humains. Elle leur apprit différentes cérémonies et rites : comment se purifier dans la loge à sudation, la quête de vision, la danse du soleil...

Quand il lui fallut quitter le camp, elle demanda au peuple de la suivre. Une fois sur la colline, elle se changea en jeune bison blanc, puis disparut. De l'autre côté de la colline, les Lakotas virent alors un troupeau de bisons qu'ils purent chasser pour se nourrir.

Cette légende illustre l'alliance des hommes et d'un peuple des animaux.

INTRODUCTION

Dans les traditions chamaniques, il existe un moment où l'être découvre l'un de ses pouvoirs en la rencontre d'un animal et de son esprit. Cette rencontre est le socle fondateur de sa médecine à tel point que les chamans et les chefs des nations amérindiennes portent un nom d'initié qui reprend leur animal de pouvoir et le valorisent par un jeu de mots.

Arvol Looking Horse (cheval regardant) et Sun Bear grands chamans, Aigle Bleu chaman contemporain, Starhawk (littéralement faucon étoile), auteure, et les chefs Black Hawk (aigle noir), chef de la tribu Sauk, et Fox dans l'Illinois au XIX^e siècle, Sitting Bull (bison assis), un chef et médecin des Lakotas Hunkpapas, du peuple Sioux, American Horse (cheval américain), chef de la tribu Lakotas Oglalas du peuple Sioux, Crazy Horse (chevaux ayant le feu sacré en lakota), membre des Lakotas Oglalas du peuple Sioux, Crow King (roi corbeau), chef guerrier, un Hunkpapa du peuple Sioux, illustrent parfaitement la beauté des noms métaphoriques

incluant un animal totem. Ces noms donnent un aperçu de leur identité profonde, de leur personnalité, de leur destinée tout autant qu'ils les honorent.

Cette pratique, qui consiste à accoler le nom d'un animal et son esprit à des personnes, se rencontre également dans la civilisation égyptienne. Les divinités égyptiennes sont décrites et invoquées aux côtés de l'animal qui leur donne pouvoir, prestige et superbe. Hathor, déesse à tête de vache, symbole de la fertilité et de l'abondance, Anubis, dieu à tête de chien ou de chacal, Sobek, dieu de l'eau et de la fertilité à tête de crocodile, Thot et son oiseau messager, l'ibis, en sont les exemples les plus connus.

La tradition chamanique soutient la croyance selon laquelle l'esprit qui nous habite, qui nous confère notre force et une puissance singulière, particulière, est celui de notre animal totem. Un animal totem est une créature qui correspond à notre identité la plus profonde et dont nous possédons les caractéristiques. Il vit en nous et nous vivons en lui. Nous pouvons même affirmer qu'il nous possède, dans le sens où notre corps est un temple pour héberger son sang et son souffle. L'esprit de l'animal s'est imprégné dans nos cellules, et son instinct, si nous le laissons agir, se réalise par nous.

La rencontre avec notre animal de pouvoir est une étape magique au cours de notre évolution et elle se présente lorsque nous commençons notre quête. À une certaine étape de notre parcours, il est nécessaire de savoir quel animal est notre totem le plus important, c'est-à-dire celui dont l'esprit s'approche le plus finement de notre nature véritable.

J'utiliserai au fur et à mesure des pages plusieurs mots pour le nommer : animal totem, animal de pouvoir, totem recouvrent la même idée.

Nous sommes des êtres ayant différentes couches d'identité, et l'une d'elles est celle de notre dimension animale. Cette animalité est tout aussi essentielle à notre vie et à notre expression que notre dimension humaine ou végétale.

Il est délicat de parler des animaux totems sans les replacer dans la compréhension de la conscience chamanique qui les englobe. Et la conscience chamanique comprend différents règnes (minéral, végétal et animal) qu'il est indispensable et incontournable de présenter.

J'ai donc intégré à cet ouvrage une première partie en guise d'introduction au chamanisme afin de vous donner une vision d'ensemble. Les animaux totems font partie intégrante de cet ensemble et sont en lien avec tous les autres règnes du vivant.

Le chamanisme est un système de croyances spirituelles très ancien et archaïque, dans le sens noble du terme, nous ayant aidés à créer des repères solides dans la compréhension du monde, ou devrais-je dire, *des mondes*. Le chamanisme nous donne l'entendement nécessaire à notre juste place dans l'écosystème au même titre que celui des autres espèces.

Les chamans s'accordent tous à décrire le cercle de vie comme un rond autour duquel se placent toutes les espèces sans qu'aucune soit au centre. Toute atteinte portée à l'une

des parties affecte nécessairement l'ensemble. C'est une loi de la nature, et les animaux, que nous côtoyons ou dont l'esprit nous visite, ne cessent de nous le rappeler.

Contrairement à la vision égocentrée de l'humain, le plaçant au-dessus du monde et des autres espèces, l'image du cercle de la vie nous ramène dans son giron et non plus à l'extérieur d'elle. Les chamans sont les voix de la nature et ils nous proposent de suivre le flux de son ruisseau. Cette vision qu'ils nous communiquent nous ancre dans la nature comme un espace intérieur auquel nous avons accès de par notre simple naissance et duquel peuvent jaillir des révélations et des connexions insoupçonnées. Au contraire, si nous la plaçons à l'extérieur de nous ou en dessous, nous nous déconnectons de son flux de vie et des ressources surprenantes qui sont les siennes.

Nous réunissons les différents plans de la vie en notre sein, et notre corps, par sa composition, en est une manifeste illustration : la vie minérale s'érige dans nos os et notre squelette, la vie végétale et sa fluidité dans notre sang et nos fluides, la vie animale, elle, se matérialise par nos muscles, nos sens, notre capacité à bondir dans l'action et à ressentir notre environnement.

Rencontrer notre animal totem est d'abord une démarche intérieure. Cette démarche se déroule en continuité de nos introspections, de nos méditations et de nos retours sur nous-mêmes.

Les animaux totems sont des ressources inépuisables, leur rencontre ne cesse de me subjuguier. Dans les pages suivantes, nous découvrirons les manières d'entrer en contact

avec notre animal de pouvoir, les rôles qu'il joue dans nos vies et la capacité qu'il a à nous protéger, à nous guider, à nous guérir, à nous insuffler de la vitalité, à renforcer notre désir, notre intuition et tant d'autres choses encore.

Classés par peuple et par élément, j'ai sélectionné les animaux totems les plus récurrents et les plus significants. Vous pourrez trouver, pour chacun d'entre eux, une initiation à son pouvoir, à sa médecine et à la manière dont ses qualités et son identité œuvrent à travers vous. Au-delà du propos de ce livre, vous pourrez aussi consulter la symbolique des animaux lorsque vous rêvez d'eux afin de comprendre quel message l'animal vient vous délivrer en songes, même quand ce dernier n'est pas votre animal totem.

Il est essentiel de conserver en mémoire que chacune des descriptions que je partage est loin d'être exhaustive. En effet, votre animal de pouvoir recèle des aspects qu'il vous révélera à vous, et qui ne figurent pas dans cet ouvrage, car au-delà des définitions générales, votre totem a aussi une facette unique à vous offrir.

La magie des animaux totems et l'expérience chamanique ne peuvent se cantonner à des explications, à des définitions de symboles et sont, toujours, de l'ordre du vécu et de la métamorphose qui en découle. Je vous souhaite de cheminer grâce à cet ouvrage, et j'espère que les informations qui s'y trouvent vous donneront quelques pistes pour poursuivre l'exploration, l'incorporation de votre animal et l'accès à votre précieux pouvoir personnel.



Partie 1

La conscience chamanique



CHAPITRE 1

QU'EST-CE QUE LE CHAMANISME ?

PREMIÈRE RELIGION DE L'HUMANITÉ

Dans les temps les plus reculés de notre histoire, les premières croyances ont tourné autour des esprits de la nature : les arbres, les animaux, les nuages, la pluie, le lit de la rivière, les rochers et les cascades... Chacun des lieux de vie, de chasse, de pêche, de cueillette était associé à des éléments de la nature appelés « esprits ».

Cette croyance en un monde vivant, peuplé, vibrant – et qui pourrait être considérée comme la première religion de notre humanité – a été transmise sous le nom d'« animisme » ou de « chamanisme ». Et la reliance aux éléments

et au peuple de la nature est le premier cercle de conscience s'étant ancré et enraciné sur notre planète.

Nous pourrions donc définir le chamanisme comme un système de pensées et de croyances spirituelles reliées à la terre et aux différentes forces de la nature permettant d'entrer en connexion avec les esprits qui l'animent et qui y œuvrent.

Les hommes qui transmettent les enseignements du chamanisme sont appelés des chamans (ou shamans), et sont des intercesseurs entre les mondes visible et invisible, entre la réalité manifestée et le monde du rêve, entre les hommes et les esprits, entre l'humain et les autres créatures, entre la Terre et l'univers.

La diffusion de la conscience chamanique s'est faite autour des peuples racines avec le chamanisme amérindien, mongol, l'animisme, le vaudou en Afrique, le chamanisme amazonien, la conscience chamanique d'Océanie et du Pacifique dans les cultures maories, polynésiennes, aborigènes et, plus proches de nous, chez les Celtes. Il n'y a donc pas un mais plusieurs chamanismes. Ces différentes racines chamaniques considèrent la terre, les éléments, la nature comme les lieux de présence des esprits, des divinités auxquels il est possible de se relier ou de se connecter grâce à des rituels, des cérémonies, des trances ou des pratiques de dévotion.

UN MONDE INVISIBLE

Cette réalité du monde des esprits n'est pas apparente ou perceptible à l'œil nu, elle exige une modification de la conscience, celle de la vision ou l'entrée dans l'espace de la transe. Ici, les perceptions sont modifiées grâce aux sens qui s'aiguisent pour contacter d'autres espaces-temps ou réalités temporelles, et qui captent de nouvelles formes de vie, des vibrations, des présences qui sont cachées derrière le monde physique et tangible.

« Cette réalité n'est pas apparente ou perceptible à l'œil nu, elle exige une modification de la conscience, celle de la vision ou l'entrée dans l'espace de la transe. »

Entrer dans le premier champ de conscience, le monde chamanique, modifie la vision, qui s'exerce alors à voir la réelle nature en chaque chose et en chaque être, l'essence et la vibration qui animent le monde que nous expérimentons. Ce réel, cette essence cachée en chaque créature et manifestation vivante constitue pour certains la véritable réalité et le plan véritable de l'existence.

Les esprits qui animent le monde se regroupent par famille, par élément, et forment l'architecture de l'invisible. Obéissant aux lois de la nature, de la création, ils gouvernent

et assurent l'ordre et l'équilibre entre toutes les parties dont est fait notre monde.

L'eau et les esprits dans les mers, les rivières, les eaux de pluie, les cascades, les lacs et les marécages ; le feu dans le soleil, la fusion de la roche, la lave, la combustion du bois ; la terre dans les rochers, les caves, les galets, le sol fertile des forêts, le sable, la glaise, l'argile de la montagne, l'humus, l'herbe, les arbres ; l'air dans les nuages, les volatiles, le souffle, le vent, la brise, la musique et les bourrasques.

Ces quatre éléments et le cinquième (l'éther, dont tous les autres éléments proviennent) sont les fondations de la compréhension chamanique du monde.

Nous verrons plus en détail les symboliques de ces éléments et des peuples qui les habitent dans la partie 3 de cet ouvrage.



CHAPITRE 2

LE SERPENT, FIGURE CENTRALE DES MYTHES DE LA CRÉATION DU MONDE

Comme tout système de croyances, le chamanisme s'appuie sur des mythes fondateurs expliquant la création du monde. Le serpent y tient une place prépondérante.

LE SERPENT, FIGURE UNIVERSELLE DES ORIGINES

Dans la conscience chamanique, l'univers a été créé par phases, lesquelles dessinent une hiérarchie de sagesse. Les

premiers temps du monde apparaissent dans des légendes relatant l'apparition du serpent cosmique de création. Cet anaconda incommensurable, relevé dans un mythe des Indiens d'Amazonie, est aussi à l'origine du temps du rêve chez les Aborigènes d'Australie. Le serpent cosmique ondule dans la galaxie, et son ondulation, sa spirale, libère des codes de création comme un ADN gigantesque.

Les mythes de la création du monde, parfois transmis de bouche à oreille dans certaines populations et au sein des peuples premiers, témoignent de faits similaires.

Chez les Aztèques

La Légende des Soleils, le mythe aztèque des origines, attribue au serpent à plumes des miracles tels que la création de la Lune et du Soleil, mais aussi la fondation de l'humanité. Le serpent à plumes était également le patron des artisans, l'inventeur de l'écriture et le gardien du savoir religieux.

Dans *The Myth Of Quetzalcoatl* (Johns Hopkins University Press, 1999), l'historien mexicain Enrique Florescano repère sa trace chez les populations olmèques établies dans le golfe du Mexique entre 1200 et 1500 avant J.-C.

Au cours du 1^{er} millénaire, son culte prend des proportions considérables : sur le plateau de Puebla, dans la cité de Cholula, une pyramide de 450 mètres de large (le double des grandes pyramides de Gizeh en Égypte) lui est