



TIFENN-TIANA FOURNEREAU

MA BIBLE DE LA
MAGIE
BLANCHE

Rituels & sortilèges



LEDUC 
ÉSO

FAITES ENTRER LA MAGIE BLANCHE DANS VOTRE QUOTIDIEN

- **Héritage millénaire, découvrez les fondements de la magie blanche** : les outils indispensables, les différentes méthodes pour vous éveiller à la spiritualité et vous permettre ainsi de passer en douceur et avec confiance à la pratique.
- **Accordez votre pratique aux cycles de la Nature grâce au calendrier lunaire** pour renouer avec votre essence profonde, et laissez la magie infuser dans votre quotidien (construisez votre autel, apprenez à tirer les cartes et à décrypter leurs messages).
- **Passez à la pratique** : grâce à son expertise, Tifenn-Tiana Fournereau vous livre avec éthique les secrets de ses sorts pour vous aider à réaliser vos souhaits et vos désirs dans tous les aspects de votre vie (professionnelle, amicale, sentimentale...).
- **Prolongez votre expérience magique** en créant votre propre sort grâce aux conseils de l'autrice.



Une sorcière médium de renom

Tifenn-Tiana Fournereau est médium et cartomancienne. Elle est l'autrice de *Sortilèges, pour révéler votre féminin puissant* et a collaboré avec l'illustrateur Yoann Pigny pour réaliser *Mon Oracle spirituel*, superbe coffret pour vivre la magie du tirage de cartes en famille.

ISBN : 979-10-285-2600-9



31,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Ésotérisme

editionsleduc.com

LEDUC 
ÉSO



MA BIBLE DE LA
MAGIE
BLANCHE

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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage reprend le contenu de *Sortilèges pour révéler son féminin puissant* paru en 2020 aux éditions Leduc.

Édition : Bleuenn Jaffres

Maquette : Yoann Pigny-Fournereau, Jennifer Simboiselle

Illustrations intérieures : Yoann Pigny-Fournereau

Correction : IGS-CP

Design de couverture : Antartik

Illustrations de couverture : Ophélie Dhayere

© 2022 Éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon 75015 – Paris

ISBN : 979-10-285-2600-9

TIFENN-TIANA FOURNEREAU

MA BIBLE DE LA
MAGIE
BLANCHE

Rituels & sortilèges

LEDUC 
ÉSO



Sommaire

AVANT-PROPOS 9

PARTIE 1

Les fondamentaux de la magie..19

L'ÉTHIQUE EN MAGIE 21
LES PRÉPARATIFS 35
QUEL MATÉRIEL UTILISER 45
QUAND PRATIQUER..... 99

PARTIE 2

La magie, mode d'emploi 111

COMMENCER VOTRE PRATIQUE 113
RECETTES 131
DIVINATION 153
CRÉER VOTRE INTENTION 195
APPRENDRE À COMMUNIQUER 217



PARTIE 3

Rituels : calendrier de la magie 243

ESBATS & SABBATS	247
LES AUTRES RENDEZ-VOUS.....	345

PARTIE 4

Sortilèges : révéler votre puissance intérieure..... 367

BIEN-ÊTRE	371
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.....	389
AMOUR.....	415
TRAVAIL.....	441
SANTÉ.....	459
SPIRITUALITÉ.....	483

RESSOURCES	507
REMERCIEMENTS	511
À PROPOS DE... ..	513

TABLE DES MATIÈRES.....	515
-------------------------	-----



*À tous mes guides,
qu'ils soient de ce monde,
ou de l'autre.*



*Avant-
propos*

LA PETITE SORCIÈRE

Du plus loin que je me souviene, j'ai toujours été appelée « la petite sorcière ». Mon plus vieux souvenir : j'ai 6 ans et j'annonce au réveil à une tablée d'adultes éberlués que je ne veux pas prendre la route car nous allons tous avoir un accident de voiture. Quelques heures plus tard, la tôle se froisse sur la petite départementale. Plus de peur que de mal, mais dans les regards quelque chose a changé. J'avais expérimenté là mon premier rêve prémonitoire.

Un an après, alors que je commence à savoir écrire, mon stylo s'affole et narre des histoires que je n'ai pas vécues, certaines dans des langues que je ne parle pas. Puis c'est avec stupeur et émerveillement qu'un matin de septembre les mots de mon père, que j'ai perdu très jeune, noircissent mon journal intime. Je reconnais le surnom qu'il me donne et des expressions qui n'appartiennent qu'à lui. C'est précisément là que je prends conscience que les morts me rendent visite, et que je peux communiquer avec eux. Naturellement et sans aucune peur, ces moments extraordinaires finissent par prendre une place naturelle, presque banale, dans ma vie. À l'adolescence, pourtant, rattrapée par l'envie d'être comme tout le monde et dotée d'un esprit rationnel, je me fais à l'idée que ces communications sont probablement le fruit de mon inconscient. Un moyen de ne pas perdre le lien avec mon père.

Des rencontres me ramènent vite, inexorablement, à mes aptitudes un peu particulières. Il faut savoir que les personnes qui vibrent à des fréquences similaires se reconnaissent entre elles. Cette sensorialité plus développée que la normale, je l'ai retrouvée chez d'autres. Ou

AVANT-PROPOS

plutôt l'inverse : mes guides m'ont reconnue, au hasard des croisées de chemin, et m'ont invitée à utiliser précieusement mes facultés.

Par exemple, ce buraliste chez qui ma mère s'arrête un jour pour la première fois, totalement par hasard, et qui lui dit qu'il a un message pour sa fille ! Avec une étonnante clairvoyance, ce parfait inconnu me livre alors des conseils et des prédictions qui se révéleront à moi parfois des années plus tard. J'en reste troublée aujourd'hui et son influence habite toujours mes pensées.

Puis il y a le milieu culturel environnant. Ça peut paraître trivial, mais, en pleine période de construction, la pop-culture et des films comme *The Craft* créent chez moi un intérêt nouveau pour la magie blanche. Cela m'amène à me renseigner sur la religion wicca et ses rituels magiques. Si je ne prie pas ses dieux, elle m'inspire et j'y pioche énormément, notamment un certain art de vivre en adéquation avec les cycles de la nature et de la Lune. Enfin, pour mes 16 ans, je reçois en cadeau un jeu de tarot de Marseille. Il se révèle tout de suite très bavard et appuie mes flashes et intuitions. Je le tire à mes proches entre deux séances de oui-ja, ce qui me vaut à nouveau le surnom de « sorcière ».

Si je suis le fruit de mon parcours, je ne suis pas tombée très loin de mon arbre généalogique. Et mes racines m'ont clairement mises sur la voie. Je m'appelle Tifenn-Tiana, et dans ce prénom composé vous trouverez mon histoire. Tifenn est breton et m'a connectée au paganisme celte – assez proche de la religion wicca et du chamanisme –, à la magie des plantes ainsi qu'à la puissance de la Lune. Tiana – prononcé

« tine » – est malgache, et par lui me viennent la communication avec les esprits, un attrait et une connaissance des huiles essentielles et des pierres. On fait tourner les tables depuis toujours des deux côtés de ma famille, et je dois à ma mère – réflexologue et naturopathe – mon magnétisme ainsi qu’une approche alternative de la médecine.

Aujourd’hui, mon cheminement continue. Récemment, un énergéticien a vu en moi une chamane, et j’ai vu en lui un guide. Il m’a présenté certains de ses maîtres, notamment de grands guérisseurs d’Amérique latine. Cela m’a amenée à plonger au cœur de moi-même et de ma spiritualité lors d’une superbe cérémonie accompagnée de la plante médicinale Ayahuasca. J’ai beaucoup appris sur leurs pratiques ancestrales et j’aimerais continuer sur ce chemin. Quoi qu’il en soit, vous me concéderez que cela fait de moi un sacré mélange d’influences ! Et, pourtant, je ne peux m’empêcher d’y trouver une transversalité évidente. Dès lors, il me paraissait important de me faire guide à mon tour.

LA GENÈSE

Dans ce contexte singulier de pandémie et de guerre, c’est un euphémisme de dire que les secousses émotionnelles et psychiques sont intenses. Notre société est traversée par une véritable quête de sens – un réveil difficile après des générations d’une insouciance aveugle aux problématiques écologiques et sociétales qui, aujourd’hui, sont terriblement anxiogènes. J’ai pu observer de nombreuses personnes faire face aux souffrances environnantes (écoanxiété, dépression, etc.) par une recherche de ressource intérieure et spirituelle.



Dans toute cette agitation, j'ai assisté à un élan, à un attrait à l'égard des doctrines non institutionnelles. Alors que nous nous affranchissons des dogmes religieux, une nouvelle forme de croyance progresse, une foi dont les racines sont païennes, alternatives, plus en harmonie avec la nature et soi-même. Bref, la magie blanche fait son grand come-back !

C'est la raison pour laquelle j'ai eu envie d'étoffer mon premier ouvrage *Sortilèges. Pour révéler votre féminin puissant*, sorti aux éditions Leduc en 2020, dans lequel je vous donnais déjà des clés pour prendre le pouvoir et devenir la personne que vous méritez d'être. Les rites reprennent de l'importance et de la valeur. C'est pourquoi vous trouverez dans cet ouvrage un calendrier de tous les rendez-vous rituels de l'année. Je vais vous accompagner et vous enseigner comment les célébrer, pour renouer avec le sacré et, ainsi, retrouver du sens et recréer du lien. Les idéologies matérialistes ont drainé le monde de sa magie, je vous invite à vous réconcilier avec elle. Pour ce faire, je vous livre tous mes secrets reçus en héritage, mais aussi la synthèse de mes expérimentations : préparatifs, techniques, accessoires...

Cet ouvrage se veut un véritable outil pour traverser plus sereinement cette période angoissante. Un espace dans lequel vous pourrez vous plonger, vous réfugier et, surtout, je l'espère, croître. Avoir conscience de son pouvoir, c'est enfin se suffire à soi-même et ne plus chercher à plaire aux autres à tout prix. En renforçant l'estime de moi-même, j'ai appris, du coup, à ne plus me comparer, à vivre plus sereinement.

En adoptant une attitude sage, positive et constante, vous prendrez pleinement conscience de votre place et de votre impact sur les autres et le monde qui vous entoure.

Que vous soyez apprenti-e sorcier-ère ou en quête de changements, ces sorts et rituels existent pour élever votre conscience. Il est important que vous renouiez avec votre intuition mise en veille par le matérialisme de la société actuelle et que vous viviez enfin la vie que vous méritez d'avoir.

ÊTRE UNE SORCIÈRE AUJOURD'HUI

Tout comme vous, j'ai constaté le retour fracassant de la figure de la sorcière ces dernières années – impossible de passer à côté du phénomène. C'est la raison pour laquelle je tenais à aborder très rapidement ici la place particulière qu'elle occupe, que ce soit la sorcière d'hier ou celle d'aujourd'hui.

En effet, certains fantasment encore une vieille femme indésirable avec un nez crochu, trois verrues et un chapeau pointu. D'autres imaginent une adolescente goth récitant des incantations en latin dans sa chambre. Et puis il y a Sabrina, Buffy ou Hermione...

Mais toutes ces interprétations changent au fil du temps, par le déclin de la superstition et l'essor de la pop-culture. Derrière la rédemption de la sorcière subsiste pourtant l'histoire insoutenable de l'exploitation

des femmes¹. Des années 1500 aux années 1800, le monde a été témoin d'une épuration brutale lors des chasses aux sorcières au cours desquelles environ 50 000 personnes ont été exécutées. Cela fait froid dans le dos. Si elle fascine à nouveau, ce n'est pas par nostalgie d'une certaine pop-culture de la décennie passée.

Il est question d'une quête spirituelle sincère, instinctive, et c'est en cela plutôt un regard vers l'avant et vers les femmes puissantes et émancipées que nous sommes. La figure de la sorcière est avant tout l'archétype de la femme forte et rebelle, qui s'émancipe de son statut imposé. Elle n'hésite pas à s'affranchir des normes sociétales, quitte à être brûlée vive. Sa réincarnation moderne est l'emblème féministe par excellence, puisqu'elle représente toutes celles et tous ceux qui ont été mis au ban de la société hétérocispatricale.

Vous n'avez pas à suivre mes sorts pour vous identifier au pouvoir symbolique de la sorcière. Être une femme, c'est avoir été persécutée, agressée ou immolée par la nature même de sa condition.

¹ À ce sujet, je vous recommande le remarquable essai de Mona Chollet *Sorcières*. La puissance invaincue des femmes, dont les références figurent dans la bibliographie à la fin du livre.

*Si vous
êtes une
femme,
vous
êtes une
sorcière.*



PARTIE 1

**LES
FONDAMENTAUX
DE LA MAGIE**



L'éthique *en magie*

Mes sorts s'adressent à toutes les femmes et sont source de force et de transformation pour un mode de vie plus positif. Ils vous aideront à vous reconnecter à la nature, aux éléments et à la Lune, ainsi qu'à votre puissance intrinsèque. Un épanouissement vous gagnera à mesure que vous pratiquerez.

POSEZ VOTRE INTENTION

Afin qu'un sort réussisse, il ne suffit pas d'énoncer « je veux » : d'abord, posez votre intention, c'est-à-dire sondez votre cœur, alignez votre corps et votre esprit, réfléchissez soigneusement à ce que vous souhaitez, à ce que le sort vous apportera non pas matériellement, mais à votre « moi » authentique. C'est grâce à cette réflexion que vous rassemblez et canalisez votre énergie intérieure pour réaliser vos rêves. Rien ne se produit par enchantement, la vraie magie vient de vous : de votre énergie, de votre détermination, de votre personnalité.

Par ailleurs, la magie est un outil formidable pour vous aider à accomplir les choses que vous désirez, mais n'oubliez nullement de vous mettre en action en parallèle afin d'accroître vos chances de réussite. Il existe de nombreux outils qui vous aideront à encapsuler ces intentions. Je vous invite à prendre connaissance des Sigils (p. 196) et des Mudras (p. 202). Souvenez-vous toujours du principe de réalité, dans le domaine de la santé en particulier : ainsi, si vous souffrez d'une maladie grave (mentale ou physique), la magie vous sera bénéfique, mais ne se substituera en aucun cas à un suivi médical.

FIEZ-VOUS À VOTRE INTUITION

Ma pratique de la magie est certes le fruit d'un héritage culturel et familial, mais elle résulte pour beaucoup d'intuition et d'empirisme. Les sorts et rituels de cet ouvrage ne suivent aucun système de croyance à proprement parler et ne demandent aucun prérequis magique. Les

listes d'ingrédients, les incantations et les étapes sont là pour vous guider ; cependant, les objets ne sont que des objets, ils ne servent que de support à votre pratique, car le vrai pouvoir vient de vous ! Permettez-vous de remplacer des ustensiles par d'autres qui vous parlent davantage et de vous approprier les textes des incantations ! Pas besoin d'être Baudelaire, vos intentions vous guideront. L'essentiel est que vous soyez à l'aise et sûr·e de vous.

Dans un premier temps, je recommande de vous exercer seul·e afin d'apprendre à vous laisser guider par votre intuition. Par la suite, cheminer avec d'autres personnes peut vous permettre d'intensifier la puissance de vos sorts – l'adelphité est une force, dans le domaine de la magie comme dans la vie quotidienne !

CULTIVEZ LA BIENVEILLANCE

Aucun des sorts de ce livre ne vous permettra de vous venger de votre ex, ni de faire perdre ses cheveux à un·e rival·e. Les sorts de vengeance peuvent parfois sembler tentants, mais ils sont très contre-productifs : au lieu de vous émanciper de l'énergie négative, vous la cultivez. Je ne crois pas en la règle de trois, qui dit que si vous envoyez un sort malveillant à quelqu'un il vous revient par trois fois, mais je pense que l'énergie négative appelle l'énergie négative.

Concentrez-vous plutôt sur le positif. La meilleure vengeance sera toujours de profiter de votre bonheur. Nous allons donc tacitement suivre un petit code moral : la magie invoquée ici ne fait de mal à personne, y compris à vous.

SOYEZ RESPONSABLE

Les sorts peuvent se révéler puissants, aussi est-il vraiment important au préalable de se demander encore et encore quel est l'impact de ses sorts sur le monde. Un-e vrai-e sorcier-ère est alerte et conscient-e. Il-Elle contrôle ses pensées, ses sentiments et corrige son comportement. Les sorts et rituels de ce livre sont avant tout utilisés pour prévenir des dommages, créer une protection et appeler des choses positives.

PRÉSERVEZ L'HARMONIE

Prendre en considération les quatre éléments (l'air, le feu, la terre et l'eau), les phases de la lune, les jours de la semaine, votre calendrier personnel et le bon espace fait naître l'énergie. Harmonisez-vous avec les détails préparatoires, et vous expérimenterez les propriétés mystiques qu'ils évoquent. Dans l'absolu, il est toujours mieux de faire vos rituels à l'extérieur pour être au plus près de la nature.

Malheureusement, surtout si vous vivez comme moi en ville, il n'est pas toujours confortable, possible ou même très sûr de le faire. Et je ne fais, là, même pas référence aux complications possibles liées à la météo...

N'hésitez pas dès lors à l'inviter dans votre intérieur, en vous entourant de plantes, par exemple.



FAITES PREUVE D'HUMILITÉ

Je conseille à toute personne empruntant les chemins de l'ésotérisme de ne jamais oublier à quel point nous sommes petit-es dans l'univers, et à quel point il serait insensé de s'imaginer pouvoir tout savoir. L'humilité et la remise en question sont essentielles en magie. Dès lors que vous obtiendrez des résultats, vous prendrez de l'assurance et vous vous sentirez tout-e-puissant-e. Mi-dieu-déesse, mi-guerrier-ère ! Quand bien même ce sentiment s'explique, il n'est pas justifié, il peut même être pernicieux.

Le monde de l'ésotérisme et de la magie est vaste, et une vie ne suffirait pas à l'explorer dans son intégralité : acceptez que vous ne pourrez jamais tout savoir, acceptez votre être tel qu'il est, avec ses qualités et ses défauts, ses connaissances et ses limites. Mais attention, être humble ne veut pas dire être petit-e.

PRENEZ PATIENCE ET PERSÉVÉREZ !

La réussite et le délai d'accomplissement d'un sort sont extrêmement variables : ils sont en effet différents d'un-e sorcier-ère à un-e autre et ils dépendent d'une myriade de facteurs, tels que l'influence de la lune, de votre concentration, de l'intensité de votre volonté et de vos capacités de visualisation, etc. Si toutes les conditions sont favorables et alignées, les effets peuvent être ressentis de manière quasi immédiate jusqu'à 1 cycle lunaire complet, soit 28 jours. Pour ma part, j'ai observé que le délai moyen était d'environ 2 semaines.