

FEMME SACRÉE



Le guide de référence
pour guérir le corps, l'esprit et l'âme



Le guide mythique du féminin sacré

PRÈS DE 1 MILLION DE LECTRICES DÉJÀ CONQUISES !



Héritière des savoirs et rites égyptiens ancestraux, Queen Afua les fait revivre et les transmet dans ce guide de référence, véritable voyage initiatique de guérison physique et spirituelle.

Apprenez à rendre sacrés les mots que vous prononcez, les aliments que vous mangez, les relations que vous créez, les espaces dans lesquels vous vivez, en laissant éclore le féminin sacré en vous.

Avec amour et sagesse, ce guide vous invite à accepter votre mission et ressentir votre dimension sacrée pour vous guérir vous-même et toutes les générations de femmes de votre famille et communauté.

Un programme complet pour guérir le corps, l'esprit et l'âme avec :

- ✦ **Un parcours d'initiation** en 11 passages avec des rituels et conseils inédits issus de l'ancienne Égypte.
- ✦ **Une médecine holistique** à base de plantes et de nombreuses recettes pour guérir tous les maux du corps et de l'esprit.
- ✦ **Plus de 60 enseignements sacrés** et anciens.
- ✦ **Plus de 30 méditations et affirmations extraordinaires** pour faire apparaître la femme puissante en vous.
- ✦ **Des tests et exercices d'écriture** pour incarner pleinement votre féminité.

« Ce livre a été l'un des premiers à m'avoir aidée, en tant que jeune femme, à mettre en place des pratiques axées sur mon corps et mon esprit, qui ne font qu'un. »

Jada Pinkett Smith



Queen Afua. Professeure de yoga, herboriste, guérisseuse naturelle et sage-femme, elle est initiée aux secrets de l'Égypte ancienne et est la fondatrice de « Global Sacred Woman Village ». Elle compte parmi ses admirateurs de nombreuses stars internationales. Elle a inspiré plus d'un million de personnes dans le monde.

ISBN : 978-2-38564-005-7



28 euros
Prix TTC France



« Queen Afua est une guérisseuse, une professeure, une mère et une gardienne de notre héritage extraordinaire. Avec Femme sacrée, elle nous a donné les outils dont nous avons besoin pour vivre dans ce nouveau siècle. »

Hazelle Goodman, actrice

« Alors que je pensais être seule, je me suis trouvée en train de marcher avec un groupe de femmes conscientes, qui utilisaient des gestes et des mots sacrés. Nous étions en route pour le village mondial de la femme sacrée de Queen Afua. Rejoignez-nous, Maât – l'équilibre et l'ordre – s'y trouve. »

Erykah Badu

« Femme sacrée offre une connaissance profonde à toutes celles qui veulent guérir et se transformer [...] Queen Afua est un trésor national. »

Bob Law, auteur, animateur de radio et vice-président de la radio WWRL

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.

Le contenu de ce livre est uniquement à des fins d'éducation et d'information.

Ce livre n'est pas destiné à se substituer à une surveillance médicale.

Si vous consultez votre médecin, continuez par tous les moyens à le faire.

Titre original en anglais : *Sacred Woman*

L'édition originale a été publiée pour la première aux États-Unis par One World, une marque de Random House, une division du groupe Penguin Random House LLC, New-York.

Copyright © 2000, 2021 Queen Afua / Helen O.Robinson

Illustration de la couverture : © Michael Brown

Tous droits réservés.

Pour la présente édition :

Traduction : Julie Blanc

Édition : Béatrice le Rouzic et Audrey Peuportier

Maquette : Nord Compo

Correction : Audrey Peuportier

Couverture : Constance Clavel

© 2023 Animae, une marque des éditions Leduc

76 boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 978-2-38564-005-7

FEMME SACRÉE



Le guide de référence
pour guérir le corps, l'esprit et l'âme

*Je dédie Femme sacrée aux premières mères et guérisseuses de la planète,
à la femme afrikanne, et plus généralement aux femmes qui ont besoin de bien-être.*

NOTE DE L'AUTEURE

Après plusieurs décennies de travail holistique sur l'utérus des femmes, j'ai fini par être reconnue comme la mère du bien-être utérin. En tant que mère j'ai ainsi pu observer pendant mes consultations, mes ateliers et mes séminaires. Dans *Femme sacrée*, je me sers des histoires des femmes que j'ai rencontrées et de la connaissance que j'ai acquise pendant des années afin d'offrir un programme pour le corps, le mental et l'esprit de la divine femme sacrée. Ces recommandations ne sont pas des prescriptions, aussi ne mettez en place aucune de ces pratiques avant d'avoir consulté un professionnel de santé. Toutefois, je suis convaincue que la santé, c'est avant tout prendre soin de soi – plus vous êtes informée, meilleure sera votre collaboration avec votre thérapeute pour mettre en place un traitement qui conviendra à vos besoins personnels. Si à tout moment vous avez le sentiment que l'un de vos symptômes est le signe d'un problème grave, consultez immédiatement votre médecin.

SOMMAIRE

NOTE DE L'AUTEURE	7
INTRODUCTION POUR LES VINGT ANS DE LA PARUTION	11
PRÉFACE. Je suis la femme, je suis la guérisseuse	25

PARTIE I

LES PRATIQUES ANCIENNES

CHAPITRE 1. La philosophie kémite nubienne	41
--	----

PARTIE II

CONNAÎTRE SON UTÉRUS

CHAPITRE 2. Passage 0 : utérus sacré	59
CHAPITRE 3. L'esprit de l'utérus	91
CHAPITRE 4. Le soin de l'utérus	135

PARTIE III

LES PASSAGES D'INITIATION

CHAPITRE 5. L'engagement : pour toutes les femmes qui entrent dans les passages d'initiation	237
CHAPITRE 6. Passage 1 : paroles sacrées	257
CHAPITRE 7. Passage 2 : nourriture sacrée	281
CHAPITRE 8. Passage 3 : mouvement sacré	319
CHAPITRE 9. Passage 4 : beauté sacrée	373

FEMME SACRÉE

CHAPITRE 10. Passage 5 : espace sacré	421
CHAPITRE 11. Passage 6 : guérison sacrée	439
CHAPITRE 12. Passage 7 : relations sacrées	497
CHAPITRE 13. Passage 8 : union sacrée	545
CHAPITRE 14. Passage 9 : Néfertoum : l'initiation au lotus sacré	603
CHAPITRE 15. Passage 10 : pratiques spirituelles quotidiennes du temps sacré	641
CHAPITRE 16. Passage 11 : travail sacré	667
ÉPILOGUE. À bientôt	725
NOTES	729
REMERCIEMENTS	733

INTRODUCTION POUR LES VINGT ANS DE LA PARUTION

L'influence de *Femme sacrée* va loin. L'ouvrage concerne toutes les femmes, celles qui ont la chance d'être en bonne santé comme celles qui recherchent le bien-être. Les bras de *Femme sacrée* s'enroulent autour des cœurs brisés, des déçues, des filles à capuche, des *vixen daughters*, des filles en colère, des strip-teaseuses et des anges déchus. La femme bienveillante, la femme médecin, les sœurs sacrées, la femme sanctifiée, la déesse, les mères et les filles adeptes de l'holisme sont toutes concernées par ce livre. Elles sont flexitariennes, pescétariennes, ovo-lacto-végétariennes, véganes, véganes non hybrides, adeptes de la *raw food*¹ (cuisson solaire), chlorophylliennes, liquidariennes et fruitariennes. Les baby-boomers (nées entre 1941 et 1964), celles de la génération X (nées entre 1965 et 1979), xenniale (nées entre 1975 et 1985), milléniale (nées entre 1985 et 1994) et Z (nées entre 1995 et 2015) font partie de la famille de *Femme sacrée*. De la femme d'affaires qui atteint le plafond de verre à l'entrepreneuse qui se bat pour sa liberté ; des artistes créatives, notamment celles qui influencent les réseaux sociaux, aux artisanes de la libération, en passant par les aides à domicile et le clan des *Velvet Sword* : il existe de nombreuses tribus, clans et cercles qui sont unis par cet ouvrage. Elles sont chrétiennes, rastafariennes, hébraïques, musulmanes, bouddhistes, yorubas, akans, nuwaubiennes, universalistes et kémites, toutes en route pour guérir le corps, le mental et l'esprit collectifs de la femme.

Le cœur de *Femme sacrée* vous enveloppe de son amour alors que vous vous engagez dans votre parcours de transformation holistique. Vous êtes appelée à prendre place sur le siège sacré de votre pouvoir afin que nous, les femmes – une force de la nature unifiée et puissante –, puissions faire s'élever nos familles, nous-mêmes et toute l'humanité.

1. « Raw » signifie ici brut, non raffiné, non industrialisé. Il s'agit d'une alimentation qui privilégie les aliments non transformés et le moins cuits possibles (N.d.T.).

FEMMES SACRÉES, NOUS SOMMES APPELÉES !

« Nous sommes les femmes qui éclairent les ténèbres. Nous sommes venues pour éclairer les ténèbres. Elles sont éclairées. Nous avons surmonté les destructeurs. Nous sommes ici pour ceux qui pleurent, qui cachent leurs visages, qui ont sombré. Alors ils nous contemplent. Nous sommes les femmes. Nous, les guérisseuses. »

Papyrus d'Ani

Femme sacrée a su toucher les femmes du monde entier. Les anciennes mères ont répondu à notre appel pour nous guérir : pour vaincre nos « corps douloureux » ; pour combattre le commandement de Willie Lynch : diviser pour mieux régner ; pour surmonter l'héritage de ceux qui ont été volés à l'ancienne Afrika, la mère patrie ; pour triompher des lois ségrégationnistes, de la colonisation, de la domination, des injustices sociales, des foyers et des cœurs brisés. Nous appelons, nous crions, et elles répondent. L'année 2000 a été un tournant majeur pour les femmes. Mon ami et camarade Lloyd Strayhorn, un astronoméologue réputé dans le monde entier et auteur de *Numbers and You*, a prédit que l'année 2000 serait l'inauguration, l'aire, l'ascension de la femme. Il avait vu juste. Ensemble, nous avons acclamé l'arrivée de *Femme sacrée* au fur et à mesure que l'ouvrage voyait le jour à travers la mère de notre ciel céleste, Nout, qui apparaît ici dans ce texte.

Femme sacrée : Le guide pour guérir le corps, le mental et l'esprit féminin est né le 4 avril 2000, lors d'une chaude journée de solstice de printemps, alors que les fleurs dans les parcs et les jardins communautaires de Brooklyn commençaient à s'épanouir. Après sept ans d'écriture, à la main, de communication avec les esprits, de jeûne, de corrections et de recorections, de respirations de feu, de larmes et de vérité, ce livre, avec tout son charme, sa paix, son amour, son savoir, son espoir de nous voir toutes guérir, nous unir et reprendre le pouvoir, voyait enfin le jour. Après quatre cents ans et huit générations d'esclavage, il est arrivé pour nous aider à être un tout, en particulier pour celles qui ont survécu au Passage du milieu et à la Porte du non-retour. Le but de cet ouvrage était de surmonter notre chagrin, nos immenses pertes, nos blessures, notre séparation avec la patrie. *Femme sacrée* allait nous faire sortir de notre état d'inconscience pour atteindre celui de l'éveil. À travers le texte lui-même, les cercles littéraires et les ateliers de rites de passage, nous allions renaître. Pendant vingt années supplémentaires, nous sommes, à la lecture de chaque page, devenues plus rayonnantes, plus énergiques lors de chaque niveau de détoxification, plus utiles grâce aux leçons, plus pieuses

et confiantes à chaque étape. En vivant les pratiques de la femme sacrée, nous redevenons des guérisseuses. Nous nous souvenons des temps anciens, lorsque l'air, l'eau et la nourriture étaient purs et nos cœurs équilibrés, aussi légers que des plumes sur la balance de Maât¹. Nous revenons courageusement à la version originelle de nous-mêmes, lorsque nous étions vénérées par nos hommes et respectées en tant que mères de notre nation. Nous n'avons pas toujours été des femmes blessées et en colère, avides de vengeance et déprimées. Nous étions les « femmes qui éclairent les ténèbres [...] ». En tournant les pages de ce livre, de l'an 2000 à aujourd'hui, et en répondant à l'appel, nous nous souvenons, nous revenons et nous nous battons.

Au cours des vingt années qui ont séparé l'an 2000 de l'année 2020, sur trois générations, nous nous sommes élevées. Nous avons entendu l'appel, sommes revenues à la vie et avons partagé notre Soi nouvellement retrouvé avec nos mères, nos filles ainsi que nos sœurs et nos amies. Beaucoup de femmes surnomment ce livre « la bible de la femme », c'est un phare pour nous toutes. En tournant les pages, nous avons été des milliers à recevoir nos trésors et à avoir une seconde chance, une autre route pavée d'utérus bleus, de rayons jaunes, de cœurs verts, de confiance en soi couleur lavande et d'harmonie rose – un chemin semé de pierres de lune, de topazes, de cristaux, de malachites, d'émeraudes et de quartz roses. Un sentier vers le foyer qui est en nous, où nous nous tenons transformées. Sans faire de bruit, certaines d'entre nous ont franchi les passages de la parole, de la nourriture et des relations sacrées, pour faire face avec anxiété à leur splendeur. Certaines ont couru avec impatience vers les cercles de rites d'initiation. D'autres se sont perdues dans les passages ou s'y sont rendues seules avec une tasse de tisane, une bougie et une prière. D'autres encore sont tombées, puis se sont relevées parmi les femmes sacrées de l'Antiquité, pour rejoindre celles de la renaissance. Nous avons fait le serment de ne plus jamais nous rendormir ; grâce à une sagesse retrouvée, nous allons choisir le mode de vie de la femme sacrée pour être sauvées, épargnées et rajeunir.

Nous avons entendu l'appel et nous allons à la rencontre les unes des autres pour être emmenées dans le village mondial de la femme sacrée, notre refuge où les guérisseuses vont pour être chargées. Nous y rions, pleurons, dansons, chantons et partageons pour célébrer notre féminité, notre sororité. Notre sacralité est un lieu où nous devenons fortes pour nos familles, ainsi que pour nous-mêmes. Nos communautés se lient à travers nous et elles

1. Dans la culture kémite, énergie spirituelle symbolisant la vérité, l'harmonie, la loi, la vertu, la sobriété, la propriété, l'ordre cosmique.

guérissent grâce à nous. Ensemble, nous apprenons à vivre comme guérisseuses. Depuis toutes les maisons spirituelles, nous nous rassemblons avec passion. Nous devenons des sœurs sacrées (Ast et Nebt-Het), habitant sur une terre commune, unies dans ce cercle de sœurs. Avec amour, respect et honneur, nous, les femmes, nous rassemblons pour recevoir la guérison de nos tribus et de nos clans amis. Depuis les quatre points cardinaux – est, nord, sud et ouest –, nous venons dans le vaisseau mère de la femme sacrée pour nous rétablir. De 2000 à 2020, le livre est passé par les rites des passages de la femme sacrée aux mères, puis des aînées aux enseignantes spécialistes. Trois générations de femmes se sont ainsi succédé sur ce parcours, de filles à mères puis de mères à grands-mères, se liant les unes aux autres comme des guérisseuses pour leurs familles et pour elles-mêmes. Suivant le principe de « l'enseignement mutuel », nous nous sommes rassemblées et nous avons guéri.

LA FEMME SACRÉE ÉTAIT PRÉSENTE

Au cours des vingt dernières années, les femmes ont été les témoins de nombreux mouvements, des Black Girls Rock! à la Million Woman March de Philadelphie et Washington, aux hurlements du mouvement #MeToo. La femme sacrée était présente lorsque le président Obama et la première dame Michelle Obama ont prêté serment pour prendre le siège d'Ast, la Grande Mère, et d'Asar, le grand-père de l'île de la Tortue¹ (appelée à tort les États-Unis). *Femme sacrée* a été le témoin de la montée de la déesse et de la chute de Wall Street. Elle était là lorsque l'opinion majoritaire a adopté un mode de vie holistique, et que les étals de fruits et des légumes naturels sont devenus la norme, au profit d'un bien-être général de la population. Elle était là lorsque les fils des mères ont été atrocement tués sur « the land of the free² ». La voilà aussi lorsque les gens sont descendus dans les rues, de ville en ville, scandant : « Pas de justice, pas de paix ! » *Femme sacrée* était présente à la naissance de mes petites-filles, Atnnt, Maati et Satraya, toutes issues de l'utérus holistique de leur mère. *Femme sacrée*, « Big Mama », était là pour accueillir ses frères et sœurs, de *The City of Wellness* à *Overcoming an Angry Vagina: Journey to Womb Wellness* (maintenant intitulé

1. C'est ainsi que certains peuples autochtones nomment l'Amérique du Nord.

2. *Land of the Free* (« le pays des gens libres ») est le titre d'une chanson du groupe de rock américain The Killers. Le compositeur a écrit les paroles après la tuerie de l'école primaire de Sandy Hook, le 14 décembre 2012 (N.d.T.).

Sacred Womb Awaken), *Man Heal Thyself: Journey to Optimal Wellness*, *Circles of Wellness*, et *Planet Heal*. Ainsi, *Femme sacrée* continuera de guérir les femmes et donc de rétablir toutes nos relations d'aujourd'hui et à venir.

FEMME SACRÉE, LE MOUVEMENT

Femme sacrée est devenu un mouvement de justice sociale, celui d'un bien-être holistique, de paix, de guérisseuses et de sororité. Celui d'Ast et de Nebt-Het, d'entrepreneuses, de bien-être utérin et de danse yoga de l'utérus. À travers ses épreuves, ses essais et ses tribulations de lotus sorti de la boue, *Femme sacrée* a résisté, parce que nous, les sœurs, les mères et les filles sacrées, les Nubiennes, les âmes sœurs et les compatriotes, avons demandé à être guéries, et avons attendu une réponse à nos prières. Puis est venu pour nous le temps de guérir, le mouvement que nous attendions pour vivre, pour nous élever ! Il ne peut pas être arrêté ! Des baby-boomers à la génération Z puis milléniale : ce livre répond et répondra toujours à nos besoins de femmes, de mères et de filles. Nous sommes utiles et nous n'avons pas perdu notre intérêt.

De sa naissance dans les années 1990 à sa parution, l'ouvrage a été présenté comme un village international de femmes sacrées. Au cours de l'été 2019, Queen Esther, la doyenne des déesses de ce village, ma sœur, Ast, Nebt-Het et moi-même avons finalement compris que *Femme sacrée* était bel et bien devenu un mouvement.

J'ai commencé le parcours de ma propre guérison, mon mouvement intérieur, en 1969, dans le sillage et à la naissance de multiples autres mouvements, ceux de la santé holistique, des végétariens, de la méditation transcendantale, de la physique quantique, du Black Power et des Black Panthers, de la libération et de la culture africaine, et à travers le mouvement non violent pour les droits civiques du Dr Martin Luther King. Les étudiants organisaient des sit-in dans des universités et montaient à bord du *Freedom bus*, tandis que des gens défilaient dans des villes en feu pour protester contre le racisme et la haine. Nous avons protesté avec les Sweet Honey in the Rock, un groupe de femmes chantant a cappella pour les droits civiques : *We Who Believe in Freedom Cannot Rest*¹ ; puis avec *Say It Loud: I'm Black and I'm Proud*² de James Brown ; et ensuite *Freedom* de Richie Havens. Lors de l'iconique Woodstock,

1. « Nous qui croyons en la liberté, ne pouvons trouver le repos. »

2. « Dis-le haut et fort : je suis noir et j'en suis fier. »

Pharoah Sanders a chanté : *The Creator Has a Master Plan*¹. Plus tard, je me suis rendu compte que chacune d'entre nous porte en elle le chant de la liberté. Nous pouvons nous battre, nous pouvons guérir nos maladies, celles de notre famille, de notre communauté et du reste du monde. Comme cela était vrai dans les années 1960 et l'est encore aujourd'hui : « All Power to the People² ».

Ces chansons inspirantes ainsi que les mouvements m'ont façonnée comme ils en ont façonné d'autres. Lorsque le temps est venu pour moi de mettre au monde l'esprit du mouvement de la femme sacrée, nous possédions la force de faire naître une mobilisation d'une profonde magnitude, qui a transformé une foule prête au changement. Nous, les femmes, continuons à nous élever pour transformer la maladie de masse en bien-être massif. Nous, les guérisseuses, nous serrons les coudes pour coudre ensemble et devenir les pionnières du bien-être mondial.

LE MOUVEMENT DE LA FEMME SACRÉE SE TRANSFORME EN RÉVOLUTION DU BIEN-ÊTRE UTÉRIN

Pendant plusieurs décennies de travail holistique sur l'utérus des femmes, j'ai fini par être reconnue comme la mère du bien-être utérin. Lors de mes consultations, de mes ateliers et de mes séminaires, je me suis rendu compte qu'au cours de leur vie, 98 % des femmes ont avec leur utérus une à trois sortes de difficultés. Avec le passage 0 de Nout, qui représente la mère universelle du ciel, elle fait renaître les femmes pour qu'elles reprennent le contrôle holistique de leur utérus. Nous guérissons avec dévotion nos utérus pour qu'ils connaissent le bien-être, prenant courageusement la responsabilité de les libérer de la maladie et de la toxicité, afin de faire naître la conscience de la sérénité utérine.

Dans les années 1980, le département de la santé de New York m'a rendu hommage, ainsi qu'à la plus ancienne obstétricienne noire de la ville – Dr Josephine English, qui a assisté à la naissance des enfants de Malcom X ainsi qu'à celle des miens, à Brooklyn – et au Dr KaKayi, un camarade de longue date dans le domaine du bien-être. Depuis, le Dr English est devenu une ancêtre vénérable qui continue de nous guider.

Cette reconnaissance a renforcé notre travail et révolutionné la santé reproductive des femmes ainsi que le soin utérin. Grâce aux conseils des chapitres

1. « Le créateur a un plan magistral. »

2. Devise du mouvement de libération afro-américain des *Black Panthers* qui signifie : « Tout le pouvoir appartient au peuple » (N.d.T.).

« L'esprit de l'utérus » et « Le soin de l'utérus » (3 et 4), les femmes ont courageusement fait rajeunir leur utérus et l'ont nettoyé des fibromes (de mucus cristallisé), des kystes vaginaux, des pertes menstruelles abondantes, des syndromes prémenstruels chroniques, des pertes de glaire cervicale jaune et blanche, des brûlures vaginales et des démangeaisons. Le changement est venu pour les femmes qui sont aux prises avec des utérus infectieux stressés, différentes formes de MST, des vagins acides, l'infertilité, des modes de vie toxiques, des sautes d'humeur et la dépression. Le temps est venu pour les jeunes femmes comme celles d'âge moyen, pour les plus âgées comme les ménopausées. Pour celles qui souffrent jour et nuit de transpiration, d'amincissement des parois vaginales ou utérines et de prolapsus, lesquels conduisent parfois à une hystérectomie ou à des douleurs chroniques dues à l'endométriose – et sont tous liés à un mode de vie physique, mental, émotionnel et alimentaire toxique.

Au cours de la dernière décennie, j'ai pu observer les femmes en général et du monde entier qui, grâce aux conseils présents dans cet ouvrage, suivent un mode de vie pour le bien-être de leur utérus. Elles ont repris le pouvoir, parce qu'elles savent comment protéger, prendre soin et nourrir leur utérus avec les éléments de la nature. Entre les années 2000 et 2020, j'ai pu constater que les travaux sur le bien-être utérin de la femme sacrée ont attiré et mis en contact avec le passage du bien-être utérin de Nout des doulas, des sages-femmes, des obstétriciens, des professeurs de yoga, des énergéticiens et des nutritionnistes. Ces enseignements permettent de sauver, de porter et de faire venir au monde des ancêtres qui sont de retour (des bébés). Avec l'augmentation du nombre de femmes noires qui décèdent après l'accouchement et de bébés qui meurent pour différentes raisons, et ce, même avec les progrès technologiques et de la médecine, les futures mères de couleur sont en crise avec peu, voire aucune aide à l'horizon. Avec ce livre, nous, les femmes, nous unissons, faisons croître nos connaissances et apprenons à vivre nos existences de manière holistique, pour aider à mettre un terme aux disparités de santé de nos utérus.

FEMMES SACRÉES : UNE THÉRAPIE HOLISTIQUE INVENTÉE PAR ET POUR LES FEMMES

Au cours des vingt dernières années, le contenu de cet ouvrage s'est transformé en traitement holistique, à l'image de la thérapie par la polarité, de l'acupuncture, des massages, de la réflexologie, de l'hydrothérapie du côlon et de

la thérapie par zone. Il s'est avéré une cure efficace offerte par les mères de l'Antiquité pour que leurs filles s'élèvent ; les femmes sont en train de passer du trépas à la résurrection. Avec la réémergence du concept de femme guérisseuse, il va forcément y avoir un changement dans l'approche du soin des femmes, nous fournissant des choix qui élargiront nos champs d'action et notre conscience de guérisseuses de nous-mêmes. Les femmes, et en particulier les femmes de couleur, sont en train de se réveiller avec force et elles commencent à prendre la responsabilité de leur bien-être, elles se souviennent des pratiques de l'esprit de la grande mère. Nous marchons dans ses pas et nous organisons des cercles de sœurs, des rencontres sur le bien-être, ainsi que des clubs de lecture à propos de *Femme sacrée*. Nous agençons nos maisons pour qu'elles deviennent des lieux de bien-être pour nos familles, en nous basant sur l'espace sacré chargé par Sekhmèt, la gardienne du passage, et sur les enseignements présents dans ce texte.

De l'an 2000 à l'année 2020, j'ai pu observer des femmes utiliser des médecines alternatives pour se guérir. Elles irradiaient de possibilités éclairantes. J'ai vu un grand nombre d'entre elles surmonter la maladie. Plusieurs diplômées des rites de passage de la femme sacrée ont poursuivi des études holistiques supérieures pour devenir des praticiennes et créer des cercles, afin d'aller à la rencontre de femmes de notre communauté mondiale qui sont en recherche de bien-être. Les femmes sont en train de grandir avec le mouvement, elles étudient dans notre université holistique et gagnent ainsi en confiance en tant que socle familial, redistribuant à tous, de leurs partenaires à leurs enfants, de leurs parents à leurs amis, de leurs aînés à leurs voisins et à leurs collègues de travail, un bien-être retrouvé.

Au cours des vingt dernières années, j'ai pris conscience que les mots « guérisseuses » et « femmes » sont des synonymes. Grâce à l'activation de l'esprit nourricier inné de celles-ci et à leur réalignement avec les éléments de la nature – air, feu, eau et terre –, elles sont capables de se soigner et d'aider leurs pairs à faire de même. Désormais, *Femme sacrée* conduit le mouvement vers des questions de libre choix – le choix de déterminer son approche pour se guérir soi-même et de la personne qui prendra soin de nous, qu'il s'agisse d'un soin allopathique ou bien holistique.

Femmes, faisons pression ensemble. Grâce à ma fille de sang, Sherease Rasheida Maât, avocate, qui m'a ouvert l'esprit sur l'importance de défendre le changement et la justice, je suis décidée à porter ce message dans les couloirs du Congrès. Pour les femmes, pour le libre choix, pour que nous nous guérissions dès à présent : tout le pouvoir appartient à la femme.

FEMME SACRÉE TOUJOURS AU SOMMET

Le pouvoir de *Femme sacrée* n'a jamais cessé de m'étonner. Dans ses toutes premières années, l'ouvrage a été pendant six mois un best-seller selon le magazine *Essence*. Il a été reconnu par le *New York Times* et a été dans la liste du *BlackBoard Bestsellers*¹. Encore aujourd'hui, il fait partie des meilleures ventes d'Amazon. Vingt ans plus tard, des femmes et des hommes qui nous aiment continuent en grand nombre à adhérer au bien-être. Nous sommes en train de nous guérir nous-mêmes.

LE GRAND TOURNANT : LA FEMME SACRÉE,
DE LA VIEILLE ÉCOLE À LA NOUVELLE

De 1989 à 2014, les rites de passage de la femme sacrée étaient uniquement enseignés en présentiel. Les femmes originaires du Bronx, de Manhattan, de Long Island, du New Jersey et même de Philadelphie et de Washington DC venaient se former pendant douze semaines. Elles entraient dans le cercle pour guérir, se reconstruire, se rétablir et se battre. Nous nous regardions les unes les autres, cœur à cœur, les yeux dans les yeux. Tous les printemps et les étés, les automnes et les hivers, pendant nos rites, nous avons pleuré, nous nous sommes étreintes et soutenues les unes les autres.

Dans les premières années, les rites attiraient 10 à 15 élèves par semestre et étaient enseignés une fois par an. C'était la vieille école. Après la parution de *Femme sacrée*, au mois d'avril 2000, les rites de passage ont attiré 40 à 50 élèves par semestre – c'était encore la vieille école.

Lors du printemps-été 2015, la nouvelle école des rites de la femme sacrée a vécu un tournant, un élargissement de perspectives. Avec Instagram, Facebook, Twitter, Zoom et les visioconférences, nous avons ouvert nos portes aux formations en ligne. Chaque saison, des centaines d'élèves originaires des États-Unis, du Canada, du Brésil, du Royaume-Uni, des îles Vierges et d'Afrique se sont engagées dans le mouvement. Avant les réseaux sociaux, je nommais les nouvelles diplômées, « Femmes sacrées de l'Antiquité » ; après 2015, nous avons changé le nom pour « Femmes sacrées de la renaissance ». Durant cette période, j'ai formé des praticiennes pour qu'elles diffusent le contenu de ce texte au plus grand nombre afin que l'humanité s'élève.

1. Organisme qui fait la promotion des titres qui se vendent le mieux et qui ont été écrits par et sur les Afro-Américains.

Nous sommes devenues un mouvement puissant de femmes. Avec le soutien de Queen Esther, la doyenne du mouvement mondial du village de la femme sacrée, avec le Dr Jewel Pookrum, notre chirurgienne générale et enseignante spécialisée dans l'équilibrage du cerveau, ainsi que Sappora, la femme sacrée prêtresse, et de nombreuses autres femmes dévouées, nous avons été en mesure d'atteindre mondialement nos sœurs. Ensemble, nous avons survécu aux tempêtes, aux ouragans et aux glissements de terrain, et aux nombreuses épreuves et tribulations qu'engendrent le développement d'un mouvement holistique de femmes et la création d'une université au sein de l'école Queen Afua.

LA FEMME SACRÉE EST TOUJOURS À LA PAGE

Les réseaux sociaux créent certaines difficultés, mais pour notre mouvement ils ont permis de maintenir notre unité et notre harmonie, ils ont renforcé le fait que, vingt ans après, nous sommes toujours à la page. Grâce à notre croissance stable, nous avons pu faire paraître le livre *Man Heal Thyself: Journey to Optimal Wellness*, écrit il y a neuf ans. Cet équivalent de *Femme sacrée* présente une formation aux rites de passage de douze semaines afin de façonner des guerrières du bien-être, et ainsi de compléter la renaissance de l'incroyable mère, fille et épouse sacrée. Par cette transmission, nous nous guérissons nous-mêmes.

Nous avons officiellement ouvert la route à une guérison de l'humanité. Nous sommes en 2020 et nous sommes pile à l'heure. Nous étions là au commencement, nous sommes là maintenant, et nous serons toujours là. La femme sacrée vous aidera à vous libérer. De l'an 2000 à ce jour, j'ai pu observer les transformations suivantes :

La femme sacrée : un traitement holistique – La femme guérisseuse – Les passages : un traitement holistique

Je suis une femme de l'illumination de l'utérus.
Je suis une femme d'intelligence divine.
Je suis une femme de la nature.
Je suis une femme de la danse de l'esprit sacré.
Je suis une femme de grâce et de beauté.
Je suis une femme aux compétences intuitives.

Je suis une femme de médecine naturelle.
Je suis une femme d'harmonie et d'équilibre.
Je suis une femme d'amour suprême.
Je suis une femme de vision.
Je suis une femme du temps cosmique.
Je suis une femme parce que je l'ai choisi.

Nout : le bien-être utérin, un traitement personnel

– Le passage 0 gouverné par l'utérus

Personnellement : sur une période de vingt ans, j'ai observé des femmes vivre les passages de nombreuses manières. Je les ai vues se soigner d'une multitude de problèmes utérins. Suivre un mode de vie qui favorisait le bien-être de leur utérus et qui leur a permis de combattre les fibromes, l'infertilité, les kystes, les syndromes prémenstruels chroniques et les traumatismes émotionnels utérins.

Professionnellement : neuf ans après la naissance de *Femme sacrée*, j'ai écrit, dirigé et joué un one-woman-show intitulé *Overcoming: If Your Vagina Could Speak, What Would She Say*¹ inspiré par les chapitres sur le bien-être utérin du présent ouvrage.

Avec cette pièce de théâtre, mon but était d'aider à faire renaître l'utérus des femmes, en les faisant passer de la douleur à la paix ; du morcellement à la plénitude. Le spectacle a voyagé de New York à Philadelphie, puis à Atlanta et Londres, permettant aux femmes de prendre conscience que nous pouvions nous servir de l'art pour inciter à la guérison de nos utérus. Tout au long de la pièce et en signe de célébration, le public et moi-même avons ri, pleuré, chanté, dansé et sauté, tandis que nous embrassions la guérison holistique de nos utérus.

Tehuti : le traitement par la parole

– Le passage 1 gouverné par la gorge

Personnellement : les femmes de Tehuti se servaient de leur voix pour défendre la justice familiale et communautaire. D'elles-mêmes et avec chaque mot, elles ont commencé à parler de l'ensemble de leur vie renouvelée, guérissant ainsi physiquement et métaphysiquement.

Professionnellement : j'ai vu des femmes laisser s'exprimer le scribe qui était en elles et donner naissance à des livres qui dormaient au fond de leur cœur.

1. Traduction : « Se battre : Si votre vagin pouvait parler, que dirait-il ? » (N.d.T.).

Ta-Urt : le traitement par la nourriture

– Le passage 2 gouverné par le système digestif

Personnellement : avec Ta-Urt et le traitement par la nourriture, nous apprenons à nous servir des produits de notre jardin pour guérir nos familles et nous-mêmes.

Professionnellement : certaines femmes ont suivi des carrières de cheffes véganes ou autre, en y adaptant leur mode de vie basé sur les plantes du jardin afin de vivre de manière optimale.

Bès : le traitement par le mouvement sacré

– Le passage 3 gouverné par le système circulatoire

Personnellement : les femmes réalisent la danse yoga de l'utérus pour devenir des beautés sans âge. Elles entretiennent leur jeunesse et leur vitalité avec chaque mouvement et chaque respiration, et inversent le processus de vieillissement en se libérant des souffrances passées.

Professionnellement : au cours des deux dernières décennies et grâce à mon enseignement, des femmes sont devenues des praticiennes de la danse yoga de l'utérus.

Het-Hru : le traitement par la beauté sacrée

– Le passage 4 gouverné par le cœur jeune

Personnellement : puiser dans votre beauté authentique, c'est entrer en contact avec votre enfant intérieur, découvrir où commence votre souffrance et vous y connecter, pour accepter et emmener votre enfant intérieur dans votre parcours de guérison ; avec le temps, la beauté transparaîtra.

Professionnellement : certaines femmes suivent des carrières dans le domaine de la beauté et elles conçoivent, confectionnent et présentent des spectacles de mode, ou proposent des consultations sur la manière de faire ressortir votre beauté.

Nebt-Het : le traitement par l'espace sacré

– Le passage 5 gouverné par la glande pinéale (ujah)

Personnellement : grâce à Nebt-Het, les femmes découvrent qu'elles possèdent le pouvoir de guérir les choses lorsqu'elles se connectent et apprennent à faire confiance à leur voix intérieure.

Professionnellement : certaines femmes trouvent leur pouvoir de manière très intuitive et proposent ensuite des consultations en tant que praticiennes.

Sekhmèt : le traitement par la guérison sacrée
– *Le passage 6 gouverné par le système sanguin*

Personnellement : grâce à Sekhmèt, les femmes peuvent faire baisser leur tension artérielle, décharger leur colère et renforcer la guérisseuse qui est en elles.

Professionnellement : des femmes sont devenues herboristes, énergéticiennes, praticiennes de la femme sacrée, guérisseuses *reiki*, masseuses et naturopathes pour mener leurs communautés vers le bien-être. Inspirées par Sekhmèt, elles reprennent entièrement leur pouvoir de guérisseuses éveillées pour leurs familles et pour elles-mêmes.

Maât : le traitement par les relations sacrées
– *Le passage 7 gouverné par le cœur mûr*

Personnellement : nous avons appris à équilibrer nos cœurs sur les balances de Maât. Nous avons appris à pardonner et à nous battre ensemble. À présent, nous créons et attirons des relations qui soutiennent notre plénitude de femmes, mères et filles.

Professionnellement : certaines femmes sacrées ont parfois vu naître en elles l'envie de devenir psychothérapeutes ou conseillères en relations.

Ast : le traitement par l'union sacrée
– *Le passage 8 gouverné par la couronne*

Personnellement : nous avons créé un équilibre entre notre cerveau gauche, celui de l'intelligence et du matérialisme, et le cerveau droit, qui est source de créativité et de spiritualité. Il m'a fallu une décennie après l'écriture de cet ouvrage pour me rendre compte que le passage d'Ast était également celui de la richesse et de la prospérité. Lorsqu'une femme a un accès total à son cerveau, elle est capable de tout matérialiser.

Néfertoum : le traitement par l'éveil spirituel
– *Le passage 9 gouverné par l'hypophyse*

Personnellement : celles qui ont été formées pour être des femmes sacrées ont un esprit particulièrement magique, que les autres peuvent reconnaître. La manière dont elles s'expriment, interagissent, se lient et partagent tout ce qu'elles font est inspirante. Une fois qu'elles sont sorties de leur boue de souffrance et des eaux curatives pour atteindre la lumière vers une existence pleine de vie, une leur radieuse et naturelle émane d'elles.

FEMME SACRÉE

Séshat : le traitement par le temps cosmique

– Le passage 10 gouverné par le squelette, les muscles et les articulations

Personnellement : le temps sacré de Séshat mesure notre vie en fonction de ce que nous accomplissons et de la manière dont nous utilisons notre temps, afin de recevoir ce qu'il y a de mieux de la vie – de la méditation matinale aux heures de Nebt-Het, entre 4 et 6 heures, pour recevoir nos trésors du jour ; à midi pour recevoir notre vision créative totale ; puis à la fin de la journée avec Het-Hru, pendant que nous prenons soin de nous avec des bains, des massages et des dîners véganes ; et enfin, le soir, à l'heure de Nout, lorsque nous nous reposons pour ne faire plus qu'un et guérir, afin de nous réveiller à nouveau à 4 heures, aux heures de Nebt-Het, et ainsi de nous élever chaque jour, toujours plus haut.

Meskenèt : le traitement par le travail sacré

– Le passage 11 gouverné par l'utérus qui donne la vie

Professionnellement : une femme découvre le but, la mission et le travail de sa vie, son baume curatif, sa joie, la paix et la prospérité. Son travail peut prendre la forme d'un service ou d'un produit ; d'un travail d'écrivaine, de conférencière sur le développement personnel, de PDG. Ou alors elle peut aussi être la partenaire d'une vision commune soutenue par le réseau mondial des femmes sacrées et être aimée de sa famille et de sa communauté.

Femme sacrée a fait partie de ma vie pendant plus de trois décennies, jour après jour, instant après instant. À chaque souffle, il continue de me faire avancer, de me nourrir, me nettoyer, me soutenir, me réconforter, me diriger et m'aider. Depuis le commencement, il a été un baume curatif et il sera toujours un outil de guérison pour nous aider à atteindre notre plénitude. De passage en passage, nous nous élevons. *All power to the people.*

Je te salue, Maât (la gardienne intérieure de l'harmonie du cœur)

Hope Queen Afua

PRÉFACE

JE SUIS LA FEMME, JE SUIS LA GUÉRISSEUSE

« Je suis la femme qui éclaire les ténèbres. Je suis venue pour éclairer les ténèbres, et elles le sont. J'ai vaincu les destructeurs. J'ai adoré ceux qui sont dans l'ombre. J'ai été capable de me battre pour ceux qui pleurent, qui cachent leur visage, qui se sont effondrés. Maintenant, ils me regardent. Je suis une femme, je suis une guérisseuse. »

Papyrus d'Ani

SE PRÉPARER À FRANCHIR LES PASSAGES – DE LA FORMATION DE LA FEMME SACRÉE

Dring, dring : « 221-Heal¹. Je suis Queen Afua. Comment puis-je vous être utile ? »

La femme à l'autre bout du fil se met à pleurer. « J'ai tellement peur. Mon docteur vient de me dire que mes ovaires sont morts... J'ai seulement 29 ans et j'ai l'impression que je suis en pleine ménopause. Qu'est-ce que je vais faire ? » implore-t-elle.

Dring, dring : « 221-Heal. Je suis Queen Afua. Comment puis-je vous être utile ? »

Une voix triste et calme dit alors : « Le gynécologue que je viens de consulter m'a dit que je dois subir une hystérectomie. J'ai seulement 30 ans et une seule fille. J'espérais pouvoir me remarier un jour et avoir d'autres enfants. En 1982, on m'a diagnostiqué une maladie inflammatoire pelvienne et des fibromes dégénératifs. Pendant six ou sept ans, les tumeurs ne m'ont causé aucun problème majeur, mais, à présent, elles ont grossi. Que puis-je faire ? Est-ce que vous pensez que vous pourriez m'aider... de manière naturelle ? Je ne veux pas perdre mon utérus. »

1. Soigner en anglais (N.d.T.).