



Initiation au « voyage chamanique »

La méditation active au service d'une meilleure
connaissance de Soi.



Fanny Wild

Bienvenue, amis voyageurs !

De nombreux efforts ont été nécessaires pour préparer tout le matériel de cet ouvrage. C'est pourquoi cet ebook et tout son contenu sont protégés par les lois sur les droits d'auteur (réalisations artistiques et intellectuelles). Il est illégal de le revendre.

Une connexion haut débit est vivement conseillée pour exploiter au maximum tout le contenu de cet ouvrage. : des liens vous renverront vers des fichiers audio et vidéo.

L'auteure se dégage de toute responsabilité quand aux conséquences, qu'elles soient ou non explicites dans le texte, ainsi que pour tout dommages, pertes et découvertes émotionnelles fortes.

Les rêves actifs sont des expériences uniques. Ils dépendent des événements que nous avons vécu personnellement, de nos bagages, de notre environnement et de multiples autres facteurs. Ils peuvent être intenses et provoquer des changements drastiques dans votre vie, souhaités ou non. Pour aller plus loin, nous vous conseillons de vous orientez vers des professionnels : psychologues ou chamans.



Les voyages intérieurs ?

Méditation active ?
Rêves actifs ?
Imagination active ?
Voyages chamaniques ?

Quelque soient leur dénomination, plutôt à la mode occidentale ou primitive, chacun d'eux dénotent d'une même expérience : la plongée en Soi.

Il est question d'établir une connexion consciente avec notre inconscient. Celui-ci, quasiment insondable, nous échappe constamment. Nous n'arrivons à ne le toucher que du bout des doigts lors de nos rêves nocturnes.

Ne serait-il pas merveilleux de voyager au pays des rêves en pleine conscience ?

Vidéo : Vers une meilleure compréhension des voyages intérieurs

<https://vimeo.com/296728705>

Mot de passe : voyagevoyage



Une meilleure connaissance de Soi ?

A ce stade, sans doute vous posez-vous de nombreuses questions. **Notamment si ces descentes dans les profondeurs sont bel et bien réelles ?**

Le célèbre psychologue Carl Gustav Jung exploita les informations oniriques et phantasmagoriques de ses malades pour les conduire à la guérison. Pour lui, il ne fait aucun doute que notre inconscient contient ce dont nous avons besoin pour nous permettre d'évoluer jusqu'à trouver notre Soi. Ce processus, appelé **individuation** est la quête de tout être humain. Lui-même se laissait aller à des imaginations actives qui l'emmenèrent loin dans la compréhension du fonctionnement de la psyché humaine.

Notre imagination est un véritable super-pouvoir que nous détenons TOUS et qui nous permet de nous lier à tout moment avec notre inconscient, ses mystères et surtout ses conseils.



Mais alors faut-il croire à ce que nous voyons dans nos rêves (tel quel) ?

Notre inconscient, tout comme les cultures, a son propre langage. Pour dialoguer avec nous, il va utiliser les symboles et les associations d'idées. Ainsi, il ne suffit pas de vivre notre imagination, mais d'interpréter ce que nous avons vécu.

C'est ici que se trouve la clef de la pratique ! Prendre le temps de comprendre les messages, de les décoder, car il y a bien entendu un sens symbolique dans tout ce que nous rencontrons dans les mondes du chamanisme. Il ne faut pas tout prendre au premier degré mais creuser : ainsi les archétypes des animaux ont eux-même une signification mais il ne faut pas oublier que leur nombre est également porteur de sens !

Hormis une mauvaise compréhension du langage de l'inconscient, nous ne risquons donc pas grand chose à travailler avec les rêves actifs. Nous ne faisons que faire émerger de l'océan de notre inconscient des informations et méditer, réfléchir dessus, avant qu'elles ne retombent dans l'oubli.

Comment expliquer alors l'angoisse que nous pouvons ressentir avant de tenter ce genre d'expérience pour la première fois ?

Si vous ressentez ce genre de craintes, il peut être bénéfique de chercher à comprendre pourquoi nous nous opposons une telle résistance à nous-même. Quel événement du passé aurait pu amener notre mental à penser que nous ne serions pas en sécurité face à notre inconscient ? Cela peut être les mises en garde de notre religion, une série de cauchemars dans notre enfance ou même parfois un souvenir indirect : une histoire entendue au café du coin (ou plutôt de nos jours au JT) ou d'un film ? Tout ce qui passe par nos sens (en particulier visuels et auditifs) entrent directement dans notre cerveau sans filtre. Bien que nous savons qu'il ne s'agit que de fiction, notre cerveau enregistre tout de même l'événement et le classe parmi ce qu'il faudra ou non éviter à l'avenir (comme dans le film Vice versa, il « range les boules de souvenirs dans les étagères »).

Il n'y a pas grand chose à faire pour faire changer d'avis notre mental (il ne changera pas !) à moins de remplacer l'information par une nouvelle. C'est à dire, faire soi-même l'expérience et enregistrer une fin heureuse, telle une « nouvelle boule à mettre sur l'étagère ».

N'attendez pas de ne plus avoir peur avant de vous lancer dans vos aventures (celles-ci et celles de la vie !) car INFORMATION IMPORTANTE : la peur ne s'en va jamais. Il faut la contourner, et y aller quand même.

Prêts ?

Avant de démarrer l'audio suivant, il est souhaitable de préparer ce dont vous allez avoir besoin pour méditer : une couverture, une pièce tranquille où aucun bruit ne viendra vous déranger (coupez les téléphones et trouvez un moment seul où vous ne serez pas dérangé).

Pensez à un cahier, un stylo et un verre d'eau.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un « Bon voyage » !

Audio : Méditation guidée vers le monde d'en bas

<https://soundcloud.com/fanny-fannoche/premier-voyage/s-LXUDI>

Pour échanger sur votre expérience, vous pouvez vous inscrire sur le groupe d'échange des **Sauvages** (groupe en commun de tous les étudiants des classes de SheArtsWild). Il s'agit d'une communauté Facebook privée sur laquelle vous pourrez poser vos questions, vos essais d'interprétation... la seule règle exigée est le respect de l'autre !

<https://www.facebook.com/groups/121730365075218/> pour y demander votre inscription.



Bibliographie

S'éveiller au monde de l'esprit ; S. Ingernam, H. Wesselman

Métamorphoses de l'homme et ses symboles ; C. G. Jung

Cartes médecine ; J. Sams

Enseignements chamanique J. Perkins

Animal speak ; T. Andrews ; seul ouvrage en anglais que je ne peux m'empêcher de vous conseiller. Une véritable bible de connaissance des archétypes !

L'animal en tant que symbole et/ou archétype dans la pensée jungienne ; C. Tzanavaris ; travail de thèse qui fait le lien entre les archétypes et les sciences cognitives : <http://theses.vet-alfort.fr/telecharger.php?id=944>

SheArtsWild

Pour travailler plus précisément les différents points de l'aventure du héros ou de l'héroïne et intégrer les savoirs, des méditations et exercices créatifs filmés sont accessibles sous forme d'ebook ou de classes vidéos.

La quête initiatique de l'héroïne : essai sur l'universalité du chemin spirituel de la femme.

La sauvage : classe créative d'intégration de l'archétype du féminin primordial.

Totem : classe créative à la rencontre de votre animal de pouvoir.

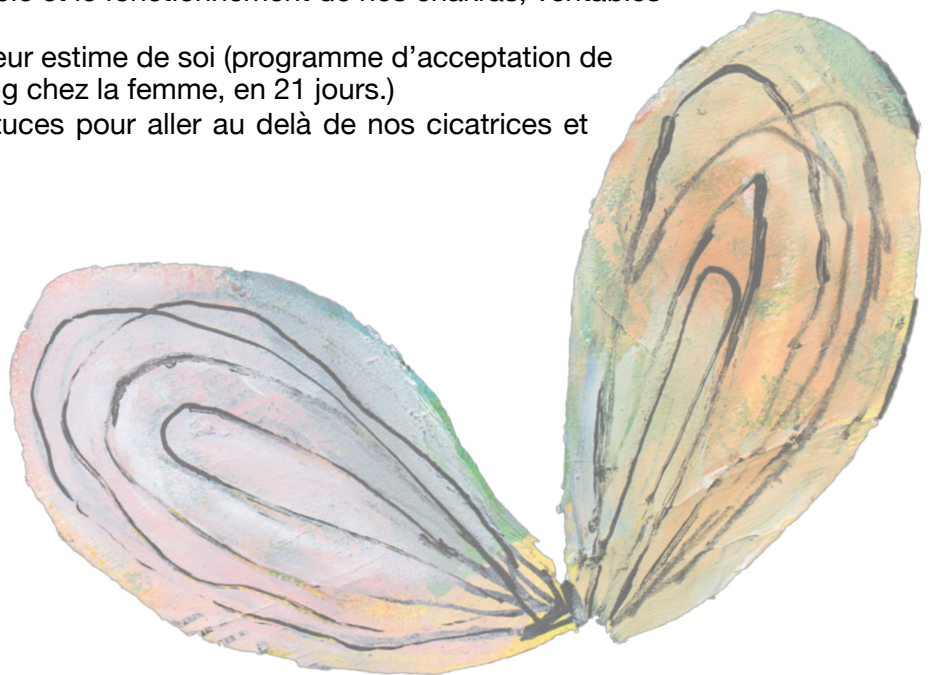
A paraître :

Les 4 visages de la Déesse : intégration au quotidien de la quaternité et des cycles biologiques.

Chakras créatifs : comprendre le rôle et le fonctionnement de nos chakras, véritables liens entre nos corps.

Pouvoir de femme : vers une meilleur estime de soi (programme d'acceptation de l'ombre et d'épanouissement du ying chez la femme, en 21 jours.)

Vaincre Barbe bleue : trucs et astuces pour aller au delà de nos cicatrices et vivre une créativité épanouie.



L' auteure



Fanny Wild est une artiste amoureuse de son environnement. Installée au coeur du triangle sacré de la Vallée de la Bruche (Alsace-Vosges), cette autodidacte est une véritable touche à tout.

Après une solide éducation universitaire scientifique, elle quitte la recherche en 2011 pour instruire des 2 enfants à domicile et se former à la pédagogie Montessori.

C'est en appliquant les principes de cette méthode universellement reconnus (essais/erreurs) à sa propre créativité, qu'elle commença à explorer la connexion entre l'art et l'inconscient. Elle développera ses connaissances en arts chamaniques et arts intuitifs avec des artistes de la côte ouest américaine pendant 2 ans.

En 2015, elle fonde SheArtsWild : carrefour entre écologie, féminité et créativité. Un mouvement de partage basé sur la psychologie des profondeurs de C. G. Jung, vers une meilleure compréhension de Soi.

Et pour rester en contact : direction [Facebook](#) et [Instagram](#) ;)

