



FUTURE MAMAN

RITUELS DE FEMMES

Qu'est-ce qu'un rituel ? Qu'est-ce que cela nous amène ? Pourquoi ritualiser sa vie ? Pourquoi les femmes sont-elles si intimement concernées ?

LA FEMME EST INTIMEMENT LIÉE À MÈRE NATURE

Ce n'est pas un scoop : la femme est intimement liée à la nature car elle est dotée de cette fabuleuse capacité de donner la vie. Le corps de la femme se transforme et héberge un processus d'une complexité qui nous dépasse, pour nourrir un petit embryon qui va devenir un futur être humain. La nature transcende la femme, pour

ainsi dire, avec toute son intelligence créative.

Ce n'est pas non plus un scoop de dire que notre vie de femmes est rythmée par nos cycles menstruels, et de ce fait, par notre lien à la lune et aux éléments. Les cycles de la nature nous touchent profondément tant corporellement que émotionnellement.

QU'EST-CE QU'UN RITUEL ?

"Un rituel nous touche profondément, nous accompagne. L'espace d'un instant, il nous permet de communiquer avec un lieu profond en nous-mêmes par sa symbolique, par son déroulé, par les connexions qu'il engendre.

Aux rituels familiaux ou individuels du quotidien et aux rituels collectifs s'ajoutent des rituels plus personnels aux fonctions singulières que connaissent aussi nos ancêtres : la dimension sacrée des rites. Leurs déroulés se composent de pratiques codifiées à caractères symboliques ou sacrés. Ils servent de « ciment », de consolidation et sont facteurs de transformation pour une personne ou une communauté au double sens étymologique de « se relier » et « se recueillir ».

Dans ce moment consacré, nous nous relierons à notre part intime, celle de l'être. Nous sortons du « faire ».

Nous créons un rendez-vous avec nous-mêmes, un moment que nous rendons sacré par la conscience et l'attention que nous y prêtons, par la puissance de notre intention.

S'ouvre alors un espace de création, d'authenticité, un espace où s'exprime la vulnérabilité du lâcher-prise en même temps que la force de la conscience en action.

Nous nous ouvrons plus encore à notre intériorité. En accédant à notre profondeur, nous nous connectons à notre reliance, à notre guidance, en toute simplicité, en toute authenticité ».

Extrait de « Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée » Marianne Grasselli Meier est coordinatrice suisse World Womb Blessing et auteure du livre "Rituels de femme pour s'épanouir au rythme des saisons" ainsi que du livre "Le réveil des gardiennes de la Terre; guide pratique d'écotoxicologie".

LE RITUEL PERMET DE MIEUX S'ANCHER EN SOI-MÊME

Le retour du rituel dans nos sociétés modernes pilotées par le culte de la vitesse se fait sentir peu à peu. Le rituel est, en effet, une occasion de ralentir et de se centrer sur soi-même. C'est quelque chose que l'on choisit de faire pour soi-même et pour donner du sens aux petits gestes du quotidien. Deux amoureux qui prennent le temps de préparer une belle table pour dîner sont en train de ritualiser un moment qui sera beaucoup plus intense qu'un simple repas, comme tous les

repas pris au quotidien. En tout cas, il semble que la mondialisation -qui a poussé à l'extrême la standardisation dans tous les domaines de nos vies- soit en train de laisser une certaine place à l'individualisation. On le voit dans la mode des collections personnalisées et limitées des grandes marques (prêt à porter, montres ou même meubles), ou encore avec ces petits rituels que l'on pratique dans la sphère intime pour ne pas être perdu dans le brouhaha de la masse.



RENCONTRE AVEC MARIANNE GRASSELLI MEIER, ISABELLE GUEUDRÉ ET EFFÉA, INITIATRICES DU CERCLE DES FEMMES



POUR COMMENCER, POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DE LA COLLECTION "RITUELS DE FEMMES"?

Il y a bientôt trois ans, à l'initiative de Catherine Maillard pour les éditions Le Courrier du livre, paraissait le premier livre de la collection « Rituels de femmes » avec « rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée » dont je suis l'auteure et Julia Larotonda l'illustratrice. Ce manuel de rituels a été édité en avril dernier pour la 3^{ème} fois, un succès auquel nul ne s'attendait. Cette collection compte aujourd'hui 7 titres et d'autres sont actuellement en préparation, tant les rituels touchent les femmes et leur parlent au cœur et à l'âme.

COMMENT EST NÉ LE CERCLE DES FEMMES?

Nous sommes les auteures des trois premiers manuels sur les rituels de femmes et nous sommes également amies. C'est ainsi que depuis plusieurs mois, nous concoctons des rituels de transformation. Des liens intenses se sont établis entre nous peu à peu, et nous ont inspiré la création du stage « Être femme, ritualiser sa vie ». Suite à une inspiration de Marianne en mai 2016, un magnifique cercle de femmes a été créé en juillet 2017 pour la première fois. Le deuxième cercle a eu lieu en juillet 2018 à Mirmande (Drôme). Nous avons choisi, pour cette deux^{ième} édition, un cocon de verdure et d'énergie douce, au milieu des

lavandes et des romarins, une maison où l'on se sent comme chez soi dès notre arrivée.

QUEL EST LE VÉRITABLE IMPACT DE CES RITUELS SUR LES FEMMES QUI PARTICIPENT À VOS STAGES?

Efféa : Quand j'ai intégré les premiers rituels à ma pratique corporelle, les transformations ont été visibles dans l'ambiance globale des stages, dans la présence de chacune à elle-même et aussi, dans ce que cela a généré comme prises de conscience et transformations. Entre douceur, accueil et puissance, le stage est une occasion de se réaliser en tant que femme dans le cycle de la vie, femme dans le précieux du sacré, femme reliée à la nature, au chant et à la danse, dans nos vérités et dans l'accueil du féminin. Le stage c'est aussi une occasion de se rencontrer entre femmes.

