

**MÉDITER
AVEC
LES ARBRES**

L'auteure a également écrit :

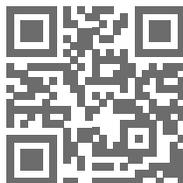
L'escalier magique – Le monde enchanté des Florimousses, éditions libres d'écrire

Billy fait de la poterie, éditions Edilivres.

Capitaine Baleine, auto édité

Le pays du dimanche matin, The Bookedition

Pour recevoir les trois audios *Méditer avec les arbres* offerts pour l'achat de ce livre, flashez sur le QR ci-dessous et remplissez le formulaire. Vous recevrez les trois audios sous 48 heures.



Crédit photo : @Annalise Batista – Pixabay

MÉDITER AVEC LES ARBRES

20 méditations
pour retrouver la paix du cœur

Marie-Pascale Marotte

Copyright © 2020 – Marie-Pascale Marotte
Tous droits réservés dans tous pays
ISBN : 979-10-359-3354-8
Dépôt légal : octobre 2020
Éditeur : Marie-Pascale Marotte
Achévé d'imprimer en France

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Je dédie ce livre à la mémoire de ma mère et de mon grand-père
Octave qui m'emmenait me promener dans ses peupleraies et m'a
transmis l'amour des arbres et des livres.
Je dédie ce livre à toutes les fées de mon enfance.

Note importante

Ce livre est une ode à la méditation, aux arbres et au pouvoir de l'imaginaire qui favorisent la créativité et le bonheur.

Ce livre ne remplace en aucun cas un traitement médical.

« Dès le commencement, nous avons été intimement liés.
Ce fut un vœu du Créateur.
L'arbre et l'homme, deux amis pour la vie. »

Marie-Emilia Vannier. *L'arbre guérisseur.*

SOMMAIRE

Introduction	11
Comment fonctionne ce livre	15
Pourquoi méditer avec les arbres	19
La symbolique de l'arbre	23
Méditer avec les arbres pour se connecter à la nature	27
Se détendre corporellement	29
<i>Sophrologie de base allongé</i>	<i>31</i>
Visualiser dans la méditation	37
L'ancrage	41
<i>N° 1 – L'arbre : l'ancrage, retrouver de l'énergie</i>	<i>47</i>
Lâchez prise : une opération mystérieuse	51
<i>N° 2 – Le mélèze : lâchez prise</i>	<i>57</i>
Retrouver ses instincts	61
<i>N° 3 – L'animal dans la forêt : animal totem</i>	<i>63</i>
Le réconfort	67
<i>N° 4 – L'arbre dans la clairière : réconfort et consolation</i>	<i>69</i>
L'arbre des contes et de l'enfance	73
<i>N° 5 – Le sureau : l'enfant intérieur</i>	<i>77</i>
Purifier son énergie	81
<i>N° 6 – La cascade dans la forêt : purification et ressourcement</i>	<i>83</i>
Harmoniser notre énergie	87
<i>N° 7 – Le parc des couleurs : harmoniser ses énergies</i>	<i>89</i>
Le stress	93
<i>N° 8 – La maison dans la forêt : libération du stress</i>	<i>97</i>
Retrouver l'esprit d'initiative et d'aventure	101
<i>N° 9 – Au-dessus de la forêt : l'esprit d'aventure</i>	<i>103</i>
Le pouvoir de l'imaginaire	107
<i>N° 10 – Le cercle des fées : rencontrer les fées</i>	<i>111</i>
Le féminin	115
<i>N° 11 – Danser sous un cocotier : retrouver le féminin sacré</i>	<i>117</i>

Visualiser pour choisir son chemin	121
<i>N° 12 – L’arbre à souhaits : réaliser un rêve, trouver son chemin</i>	<i>123</i>
Se retrouver	127
<i>N° 13 – L’âme de la forêt : trouver son sanctuaire</i>	<i>129</i>
Recevoir un conseil	133
<i>14 – L’arbre de la sagesse : recevoir un conseil</i>	<i>135</i>
Contacter sa bonne étoile et retrouver sa qualité d’âme	139
<i>N° 15 – L’arbre lune : retrouver sa qualité d’âme</i>	<i>141</i>
Améliorer son sommeil	145
<i>N° 16 – L’arbre dans les nuages : améliorer son sommeil</i>	<i>149</i>
Nos racines familiales et ancestrales	153
<i>N° 17 – L’arbre de famille : rencontrer les ancêtres</i>	<i>157</i>
Développer sa créativité et ses qualités avec les conteurs africains	161
<i>N° 18 – Le baobab : recevoir les conseils de quatre conteurs africains</i>	<i>163</i>
Prendre de la distance et libérer les émotions de vieux souvenirs douloureux	167
<i>N° 19 – L’olivier : libérer et transformer des souvenirs</i>	<i>171</i>
Accueillir l’abondance dans sa vie	177
<i>N° 20 – L’arbre de cristal : développer sa confiance dans l’abondance</i>	<i>179</i>
Quel est votre arbre	185
Des arbres et des dons	187
Des dons et des arbres	189
Bibliographie	193
Remerciements	195
À propos de l’auteur	196
Contact	197



INTRODUCTION

J'ai toujours aimé les arbres.

Du plus loin que je me souviens dans mon enfance, les arbres sont là présents, comme de sages gardiens.

Le marronnier immense sous lequel je jouais pendant de longues heures avec mes frères, chez mes grands-parents maternels.

Le tilleul planté devant notre maison, qui nous offrait son ombre pour nous protéger des brûlures du soleil pendant l'été.

Le vieil orme au bord de la mare d'où sortait la source qui enchantait mon enfance.

Cet arbre creux à moitié brûlé par un orage, qui me servait de refuge. Dans lequel je passais de nombreuses heures, assise, comme enveloppée de magie, d'une protection invisible.

J'y passais des heures à méditer (mot qui n'existait pas dans mon vocabulaire d'enfant), à regarder la source. Parfois je venais avec un livre y passer l'après-midi.

Même l'hiver, je venais me blottir dans cet arbre-là.

Il y avait aussi les saules qui se penchaient vers la rivière comme s'ils offraient leur cœur à dame rivière.

Là où souvent, je plongeais mes pieds nus d'enfant sauvage.

Et il y avait les sureaux, dans lesquels nous construisions nos cabanes.

J'ai toujours aimé les arbres, mais ce sont peut-être eux qui m'ont aimée les premiers.

Nous avons mes frères et moi une maman malade qui fit de nombreux séjours dans les hôpitaux, alors que nous étions de très jeunes enfants. Nous fûmes plusieurs séparés, dispersés chez les uns et les autres : oncles, tantes et grands-parents.

Je crois que c'est pour cela que les arbres nous ont beaucoup aimés, mes frères et moi, très tôt dans notre enfance, alors que nous fûmes souvent livrés à nous-mêmes, sans mère pour nous aimer. Nous passions notre temps dans la nature.

Bien avant que les scientifiques ne le découvrent, nous le savions déjà, les arbres parlent et se parlent.

Plus tard, il y eut les arbres de Savoie où j'ai vécu quelques années en compagnie de ces merveilleux mélèzes qui faisaient flamboyer les montagnes à l'automne. Je me souviens aussi de ce vieil olivier dans les montagnes espagnoles de l'Estrémadure.

Quand j'ai commencé ce livre, nous étions tous confinés depuis quelques jours. J'étais dans mon appartement. Je l'ai choisi parce qu'il a une terrasse qui donne sur un parc où poussent des cerisiers japonais. Les branches de ces petits arbres se penchent sur ma terrasse. Pendant ce confinement, je me suis sentie si proche d'eux, j'ai ressenti leur énergie. Et j'ai repensé à l'enfant que j'avais été, calée dans mon vieil orme par tous les temps. Je me suis reconnectée à cette belle énergie de l'enfance.

Je suis sophrologue-art-thérapeute, pendant le confinement, j'ai pu continuer les séances de sophrologie avec quelques clients fidèles, en individuel et en groupe en téléconsultation.

Deux de mes anciennes participantes à mes ateliers de groupe sont réapparues, elles ont en commun d'aimer la nature et spécialement les arbres.

Alors, pendant cette période spéciale, je leur ai préparé des séances de sophrologie à base d'arbre et la magie a opéré.

Les arbres se sont révélés être de merveilleux alliés pendant ce confinement.

J'ai donc décidé qu'il se ferait sous le signe de l'arbre.

J'ai rassemblé mes textes de visualisation, les méditations sur les arbres que j'ai créées et que j'avais pris l'habitude d'utiliser pendant mes séances de sophrologie. J'en ai inventé de nouvelles pour qu'elles collent à notre situation de confinés et nous accompagnent au mieux vers notre retour à la vie normale.

Je les ai créées en suivant mon intuition, séance après séance alors que nous étions dans un confinement dont nous suivions l'évolution au jour le jour en attrapant des informations qui se contredisaient parfois.

Alors que je termine ce livre, nous sommes sortis du confinement depuis cinq mois et nombreuses sont les personnes qui se demandent si nous n'allons pas être reconfinés au début de l'automne.

Ces séances je les rassemble dans ce livre, chaque arbre de chaque séance nous donne une force, une qualité d'être.



COMMENT FONCTIONNE CE LIVRE

Dans l'introduction de ce livre qui s'adresse aussi bien aux professionnels du bien-être qu'à un plus large public, j'explore les essentiels de cette pratique de la méditation avec les arbres.

Je présente la méditation, les visualisations, des thèmes et objectifs associés à des arbres.

Je pose et réponds à certaines questions pour vous entraîner dans la profondeur du sujet.

Pourquoi méditer, visualiser ?

Pourquoi méditer avec les arbres ?

Questions qui pourraient se réduire à cette formule : qu'est-ce que nous apporte la compagnie des arbres ? J'allais écrire nos amis les arbres.

Ensuite, je vous propose les méditations avec les arbres.

Vous trouverez pour chaque arbre ou forêt un objectif associé. Par exemple, la méditation de base appelée l'arbre a pour objectif de favoriser votre ancrage, la méditation de l'arbre sureau celle de vous guider sur les pas de votre enfant intérieur, etc.

Vous pourrez retrouver à la fin du livre, la liste des arbres et l'objectif de la méditation associée.

Parfois vous trouverez que des thèmes se croisent.

J'ai donc noté plusieurs qualités à certains arbres.

Et je le propose dans les deux sens :

De la qualité à l'arbre et de l'arbre à la qualité ou don.

Par exemple :

Arbre : sureau | Qualité : relier à l'enfant intérieur

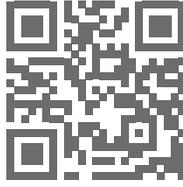
Qualité : retrouver l'enfant intérieur | *Arbre* : sureau, mais aussi olivier pour libérer un souvenir douloureux dont l'origine se situe dans l'enfance.

Certains arbres sont purement imaginaires comme lorsque j'évoque une forêt, un arbre, pour vous donner la possibilité d'imaginer votre arbre.

D'autres fois l'arbre à un nom : il s'appelle sureau, olivier, mélèze et renvoie aux qualités associées traditionnellement à cet arbre.

Comment profiter de ces méditations :

- vous pouvez les lire en vous laissant porter par le texte,
- vous pouvez lire le texte puis fermer les yeux et refaire de mémoire la méditation. Ce n'est pas très grave si vous ne retenez pas intégralement le texte. Ce qui compte c'est que vous soyez dans l'esprit de la méditation,
- vous pouvez écouter vos trois méditations offertes en bonus avec ce livre qui vous seront envoyées gratuitement après avoir rempli le formulaire en flashant le QR code en page suivante :



Et ensuite, vous procurer les autres audios du livre.

Vous écouterez ces audios, confortablement installé, assis ou allongé, en vous laissant guider par ma voix.

Si vous êtes un professionnel de l'accompagnement, coach, sophrologue, vous pouvez utiliser ces séances pour le plus grand bien-être de vos clients.

Vous pourrez aussi découvrir dans certains chapitres de ce livre, des propositions d'art-thérapie, que je vous conseille de pratiquer après la séance de méditation de l'arbre proposée.

Quand j'étudiais à l'Université François Rabelais de Tours, j'avais un ami gabonais Jean Charles Békalé, qui aimait dire :

« En Afrique pour tout problème il y a une histoire qui contient la solution à ce problème. »

J'aime cette jolie phrase, elle fait honneur aux êtres humains que nous sommes, en nous ouvrant à cette perspective.

Notre imaginaire est une ressource de vie puissante, il est, quoiqu'il nous arrive, notre ami secourable.

Ces méditations ont été créées dans cet esprit, des histoires d'arbres et de vie pour vous sentir bien dans votre corps et votre tête et vous permettre d'ajouter de la vie à la vie.



POURQUOI MÉDITER AVEC LES ARBRES

La méditation est une habitude chez moi, car j'ai grandi dans la nature et l'enfant sauvage passe beaucoup de temps allongé dans les prés à regarder le mouvement des brins d'herbe. Il s'allonge dans les champs labourés, enfonçant son corps dans la terre pour mieux respirer le soleil. Il aime plonger ses pieds dans l'eau fraîche des ruisseaux pour rester là à rêver, à ressentir les battements secrets de la vie, s'allonger dans l'herbe des prairies pour voyager dans les nuages et s'installer dans les arbres... pour devenir un arbre. C'est une excellente école de méditation parce qu'elle est douce, revitalisante et joyeuse.

Elle connecte l'enfant de manière innée aux forces naturelles de la vie.

Il y a sans doute mille et une raisons, mille et un objectifs pour méditer, suivant ses origines et sa culture, ses croyances et ses incroyances.

Je vous partage ce très joli texte de Davina Daylor lu dans son livre *Secrets de méditation*¹.

« Méditer c'est conduire son esprit dans les jardins de la sérénité, offrir à son corps la douceur d'un moment unique et communier

¹ Davina Daylor, *Secrets de Méditation*, Dangles éditions.