Katia Bougchiche

Femme Souveraine

Journal d'inspirations et de rituels



LEDUC.S PRATIQUE

Bienvenue à toi, femme souveraine !
Ce journal est une main tendue pour te guider
sur le continent de ton inconnue,
une boussole dans la forêt de tes émotions,
l'ancre de ton bassin à tes eaux guérisseuses,
l'étoile polaire à l'horizon de tes voyages
et de tes rencontres.



Katia Bougchiche est psychothérapeute, guérisseuse et initiée aux traditions chamaniques amazoniennes et amérindiennes. Elle est créatrice d'une école d'initiation aux chakras, aux oracles, aux cycles et à la magie lunaires pour accompagner les femmes sur la voie du féminin sacré. Dans ce journal, elle livre ses connaissances et ses rituels pour libérer sa créativité, développer son instinct, son intuition, et trouver les racines de sa souveraineté. Elle est l'auteure de *L'Éveil des Sorcières. Initiation au féminin des origines* et cocréatrice du podcast Apprentie Sorcière.

ISBN : 979-10-285-1816-5
9 791028 518165
15,90 euros
Prix TTC France
LEDUC.S PRATIQUE
Rayon :
Développement personnel

Femme
Souveraine



De la même auteure :

L'Éveil des sorcières. Initiation au féminin des origines, Leduc.s éditions, 2019

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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Bleuenn Jaffres
Maquette : Anne Krawczyk
Correction : Clémentine Sanchez
Illustrations : anneamanda (couverture et pages 117, 118, 121, 122), Jean-Sébastien Rossbach (page 131), Adobe Stock
Design de couverture : Antartik
© 2020 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1816-5

Katia Bougchiche

Femme Souveraine

Journal d'inspirations et de rituels



LEDUC.S PRATIQUE

Sommaire

Bienvenue à toi ! 6

Guide des rituels 8

Partie 1 – Les Cycles du féminin 17

Ma symphonie intérieure 18

Calendrier lunaire 22

Le temps de mes lunes 29

Le règne végétal 44

Partie 2 – La connexion à mes alliés 55

Le règne minéral 56

Mon étoile solaire 64

Le monde de Morphée 76

L'appel de l'animal totem 88

L'énergie des chakras 101

Partie 3 – La Femme souveraine 113

Déesses du féminin 114

Je choisis d'être femme souveraine 128

Une icône 130

Hymne à mon féminin 132

Mon mantra 136

J'écris ma légende personnelle 138

Une femme puissante empuissance d'autres femmes 150

Bienvenue à toi !

Ce journal est une main tendue pour te guider
Sur le continent de ton inconnue,
Une boussole dans la forêt de tes émotions,
L'ancre de ton bassin à tes eaux guérisseuses,
L'étoile polaire à l'horizon de tes voyages et de tes rencontres.

La femme souveraine aime les mots, et ses préférés sont
Liberté, beauté et loyauté,
Ceux qui l'affranchissent du désir de vivre
Une autre légende que la sienne.

Dans l'espace souverain,
Les grandes chevauchées de l'âme la conduisent
Avec grâce et détermination
À baigner ses blessures dans la rosée des matins,
Des journées vierges où le destin est libre,
À hisser les écueils de son parcours en garde-fous,
À cueillir les joyaux de ses victoires,
À semer les graines de ses désirs
Et à vivre l'amour sans condition.

La femme souveraine est radieuse,
Son visage éclatant de vérité,
Une lumière douce et sereine l'accompagne.
Elle cultive la délicatesse du soi,
L'élégance des sentiments et
L'acceptation sans faille de ses lacunes.

Elle danse, ondule et virevolte sur ses terres ;
Sa voix tremblante, puissante, envoûtante, murmure
dans les glacis du vent, son chant d'amour.

Beau voyage !

Guide des rituels

Dans ce journal, la place est laissée à votre plume afin que vous puissiez découvrir, tour à tour, les cycles de votre féminin et les racines de votre pouvoir personnel, la connexion à vos ressources qui sont de véritables alliées vous conduisant au cœur de votre intuition et l'émergence de votre femme souveraine, pour avoir les clés de votre destin bien en main.

Tout au long de ce cheminement, je vous offre de nombreux rituels pour ponctuer vos explorations, vos expérimentations et, grâce à elles, la rencontre avec vos capacités qui demandent à naître ou à éclore.

Ce guide vous explique les bases de la création de rituels pour que vous puissiez vous lancer et être autonome, libre et spontanée lorsque vous prenez la main. Il vous conduit étape par étape à en réaliser avec votre touche personnelle et à manier les éléments, les symboles, les intentions avec aisance et fluidité.

Je crée des rituels

Les rituels ont vocation à célébrer le vivant, des étapes importantes et clés de votre vie, à prier, demander une faveur ou remercier, à favoriser des souhaits ou des projets. Ils sont donc une voie d'accès idéale pour vous connecter à votre puissance de femme. Pour vous guider, je partage ici quelques fondamentaux de la création de rituels. Vous pouvez vous y référer chaque fois que vous en ressentez le besoin, mais très vite votre intuition choisira les éléments qui vous correspondent le mieux.

Le rituel se matérialise par la création d'un autel ; celui-ci est un espace sacré, constitué des objets que vous aimez pour vous relier à votre dimension spirituelle.

Les clés de mon rituel

- Je crée mon rituel avec mon cœur et en suivant mon instinct.
- Je choisis de préférence les jours favorables (pleine lune, nouvelle lune…).

- J'effectue mon rituel seule ou avec des amies. En groupe, mon souhait est démultiplié car, à plusieurs, nous formons une masse d'énergie plus importante qui va agir comme un vortex, un cyclone d'énergie pour aller dans la direction choisie.

J'invoque la roue des éléments :

- avec une bougie ou, si j'ai une cheminée, un petit feu dans l'âtre pour représenter l'élément feu. En brûlant, sa fumée permet à mes intentions de circuler dans l'espace et dans le monde ;
- avec une petite coupelle d'eau ou une tisane pour représenter l'élément eau. Je peux remplacer l'eau par du lait pour les rituels d'abondance et de fertilité ;
- avec une ou des pierres semi-précieuses pour l'élément terre (voir le chapitre sur les pierres p. 56 pour les correspondances) ;
- l'élément air est partout autour de nous, mais il peut aussi être représenté par une plume ou un oiseau.

Sur mon autel, je dépose selon mes envies :

- une huile essentielle ou une combinaison de plusieurs huiles dont j'enduis la bougie ;
- quelques fleurs ou bien des cadeaux de la nature : des feuilles, une pierre trouvée sur le chemin, une pomme de pin, des baies, des graines, des plumes d'oiseau ;
- une carte d'un oracle. Je peux poser la carte ou la représentation d'une déesse, ou une carte qui va exprimer une phrase ou un symbole. Si je n'ai pas d'oracle, je choisis une statuette que j'aime ou une carte postale de l'un de mes voyages figurant un animal, une déesse, un temple que j'ai visité ;
- une représentation artistique de la beauté : une figurine de glaise ou d'argile, une poupée, une sculpture d'un couple ou de perdrix pour favoriser l'harmonie du couple, une figurine d'un lion si je veux retrouver ma souveraineté et ma force. Je pioche dans mes objets de décoration : bibelots en bois ou en résine, figurines, sculptures, petits tableaux, cadeaux ;
- quelques pièces de monnaie pour les rituels d'abondance, ou de monnaie étrangère quand j'ai l'envie de favoriser le voyage ou le rayonnement international de mes projets ;
- de l'encens, un bâton de palo santo, de la sauge, des bâtons d'encens à la rose, au benjoin, etc. pour purifier mon espace ou pour aider à la méditation, à la prière ou à l'élévation de l'esprit. Si les encens m'incommodent, des huiles

essentielles sur un diffuseur ou dans une coupelle sont très agréables et je peux varier les plaisirs à l'infini ;

- des fruits pour incarner le principe féminin qui nourrit et l'abondance de Mère Nature. Ils servent d'offrandes ou à exprimer la gourmandise, le fait de vivre dans l'opulence et de se nourrir de belles choses ;
- un papier sur lequel j'ai écrit une prière, une intention, un projet, un vœu, pour renforcer mon intention.

Mes huiles essentielles préférées

- Cannelle ou gingembre : pour une ambiance d'automne, chaude et chaleureuse.
- Lavande : quand j'ai besoin de me détendre.
- Bergamote : quand je souhaite plus de vitalité et de lumière.
- Rose, jasmin ou ylang-ylang : quand je désire plus d'amour et de sensualité.
- Thym ou pin : quand je cherche à assainir ma maison.

Déroulement de mon rituel

- Je prends de profondes inspirations et je me relie à moi-même.
- J'allume un bâton d'encens et je prie.
- J'allume la bougie et je déclame mon intention.
- Je la répète plusieurs fois à voix haute jusqu'à ressentir que ma prière ou mon vœu ont des effets. Je peux aussi répéter des mots-clés sans faire de phrases : « amour, joie et harmonie » ou bien « créativité, santé et fertilité ».
- J'agence les plumes, les graines, les fleurs et je vois la richesse de mes ressources.
- Je prends une pierre dans mes mains quand je suis en posture de méditation ou de recueillement.
- Je regarde une carte ou une représentation d'une déesse et reconnais qu'elle illustre une des mes dimensions.
- Je bois en fin de rituel l'eau ou la tisane chargée de mon désir.
- J'apprécie la beauté de mon espace sacré et je renforce mon amour du beau et de la vie.
- Je me sens pleine de joie de me donner ce temps pour me dévouer à moi-même.



Souvenez-vous...

Vous êtes Libre
il n'y a pas d'erreur possible
Vous êtes la cheffe d'orchestre
la Prêtresse
Donnez une Voix
à votre Cœur

Le rituel de Katia

Je célèbre l'automne

Date du rituel : le 13 octobre 2019

Phase de la lune : soir de pleine lune

Mon intention

Je voudrais célébrer le passage de l'été à l'automne et l'abondante récolte de projets de ma rentrée.

Mon autel

Je vais me balader dans la nature pour y glaner les alliés de mon rituel : une pomme de pin, des feuilles orangées et dorées, des plumes d'oiseau.

J'ajoute un petit récipient avec de l'eau, une branche de sureau (qui m'a été offerte comme baguette magique), une petite tasse de graines de noix et quelques fruits de saison pour symboliser mes réserves pour l'hiver. Je pose également quelques pièces de monnaie pour que l'abondance continue de circuler dans ma vie.

Je choisis une bougie orange et une bougie marron pour symboliser les couleurs de l'automne.

J'enduis mes bougies avec un mélange d'huiles essentielles (cannelle, gingembre, giroflier et bergamote) diluées dans une huile neutre d'amande douce.

J'ajoute une carte représentant Marie (une carte qui provient d'un oracle dédié à Marie[1]) à côté d'une représentation d'une femme de glaise, peinte en rouge-orangé avec les bras en l'air qui invoque les éléments et qui fait « descendre la Lune sur Terre »[2].

J'ajoute sur l'autel des pierres semi-précieuses : mon cristal de roche, une labradorite, une obsidienne.

---

1. Pratique d'invocation des anciennes prêtresses et des sorcières pour accroître leur magie lunaire. Pour en savoir plus, je vous invite à lire le chapitre 2 « La magie des femmes » de *L'Éveil des sorcières*.
2. *Mother Mary Oracle* d'Alana Fairchild.

Mon invocation

J'allume les bougies et j'attends que les premières notes des huiles essentielles se diffusent dans l'air.

Je célèbre en ce jour les forces vivantes de la nature, que ses couleurs continuent de me nourrir et de m'inspirer de nouveaux projets.

Je demande que mon domicile et mon nid soient bénis et protégés par Marie, la Mère divine, que la compassion et la douceur y règnent et en fassent un lieu de régénération et de retour à moi-même.

Que la force des éléments, de l'eau, du feu, de la terre et de l'air, m'accompagnent pour cette nouvelle saison, que je sois pleine de vitalité et que je trouve une plus grande harmonie entre ma vie extérieure et ma vie intérieure.

Je célèbre en ce jour la vie et la beauté des saisons, que je sois moi aussi parée des couleurs et des saveurs de l'automne et que je puisse me réjouir des sensations de la vie, des plaisirs de la vie. Que mes sens soient aiguisés aux couleurs, aux plaisirs et à la douceur de la vie.

Que la douceur et la beauté de l'automne envahissent ma vie, mon nid et mon être. (Répéter 3 fois.)

Mes ressentis durant le rituel

Je suis enchantée des couleurs de mon autel que j'entretiens tous les matins en déposant des écorces fraîches d'orange et de citron après mon petit déjeuner.

Je change aussi les fleurs ou les feuilles.

Je me sens baignée par une lumière dorée orangée, celle des couleurs de l'automne, et je sens que cette saison est une transition vers l'intérieur, mon nid comme une bulle de douceur et de régénération qui me soutient au quotidien.

Bénéfices

J'intègre la beauté de la nature dans mon quotidien.

Je me sens faire une avec la vie.

Je me sens pleine et satisfaite des fruits de mon labeur, de mes récoltes et des cadeaux de la vie au quotidien.

Je ressens une grande énergie d'amour et de grâce m'envelopper et m'accompagner au quotidien.



Mon rituel d'automne

Date du rituel : .....

Phase lunaire : .....

Mon intention

J'écris et je formule une affirmation en indiquant ce que je souhaite plutôt que ce que je ne souhaite pas.

.....

.....

.....

.....

Déroulement de mon rituel

J'inscris tous les objets qui m'ont servi à créer mon autel (objets de pouvoir, bougie, etc.) et les étapes de ma cérémonie.

.....

.....

.....

.....

.....

Anges ou divinités que j'invoque pour m'aider

Invocation

Ressentis et perceptions

Durant mon rituel, je note les émotions qui me traversent et tout ce que mes sens perçoivent.

Bénéfices

J'inscris ce qui a changé pour moi les heures et les jours suivants.



Partie 1

Les Cycles du féminin

Les racines de mon pouvoir intérieur

C'est un pur ravissement d'observer de quelle manière les cycles du féminin s'accordent aux cycles lunaires. Cette première partie vous amène à prendre conscience de cette beauté de la nature qui donne, à la femme que vous êtes, sa splendeur et sa magie.

Je partage avec vous plusieurs connaissances et rituels afin que vous puissiez révéler votre pouvoir intérieur et plonger aux racines de votre puissance.

Ma symphonie intérieure

Chacune d'entre nous a une manière unique de vivre son cycle menstruel. Physiologiquement, il se déroule en 4 étapes, 4 saisons ou 4 mouvements qui ont chacun leurs caractéristiques.
En suivant vos cycles, vous apprenez à décrypter votre symphonie intérieure, le pouvoir personnel qui se cache derrière chaque phase et comment l'utiliser.

Définition des 4 phases et le pouvoir qu'elles contiennent :

- les lunes ou le pouvoir du chaos ;
- la phase préovulatoire ou le pouvoir de l'élan ;
- la phase ovulatoire ou le pouvoir de la fécondité ;
- la phase lutéale ou le pouvoir intérieur, la descente en soi.



La nouvelle lune

La nouvelle lune est le démarrage d'un tout nouveau cycle et, avec lui, de nouvelles possibilités émergent comme les bourgeons du printemps et l'éveil de la nature après un long hiver. Cette phase initie une nouvelle étape, elle est favorable à toute nouvelle entreprise, projet et relation. Elle vous donne l'élan pour vous mettre en marche et vous enjoint de donner une première forme à vos rêves. Vous sentez la sève monter doucement dans vos jambes, une fraîcheur vivifiante l'accompagne, celle du renouveau et de la renaissance.

Quand vos menstruations coulent à la nouvelle lune, vous êtes dans le pouvoir de l'élan, de l'audace, de la prise d'initiative. Il est essentiel de chasser les doutes et la procrastination et d'initier ce qui vous tient à cœur aux niveaux personnel et professionnel. C'est la dimension yang de votre nature qui se manifeste à vous et vous convie à vous affirmer dans le monde.



La pleine lune

La pleine lune est l'acmé du cycle et sa pleine éclosion comme une fleur dont tous les pétales sont offerts au soleil et au vent en ouverture. Sa rondeur évoque le féminin épanoui et sa lumière intense transforme la lune en soleil de la nuit. Cette phase lunaire est propice à la fertilité, celle des émotions, de votre bassin, de vos projets, de vos créations et de vos relations. Elle vous aide à les faire parvenir à maturité. Elle emplit de ses rayons le flux de vos ovaires et de votre utérus.

La pleine lune octroie les bienfaits de la croissance et de l'abondance, et les rituels effectués à cette période sont nimbés de ses influx généreux.

Quand vos menstruations se déclenchent à la pleine lune, vous exprimez le pouvoir de la fécondité : vous êtes pleine de maturité à recevoir les fruits de votre labeur, à prendre conscience de votre intuition, de votre magie et de votre imaginaire.

La dimension yin de votre nature se fait entendre et requiert votre attention : soyez attentive à vos rêves, à vos perceptions et à ce que vous dicte votre instinct.

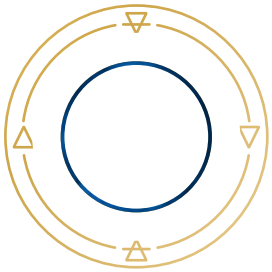


La phase décroissante

La phase décroissante suit la pleine lune quand son cercle parfait se défait progressivement. C'est une phase de retour à soi et de retour à l'essentiel, et de récoltes de nos précédentes actions. Cette phase entame une descente de la lune tout autant qu'une descente en soi. Petit à petit, une épuration s'opère, un dépouillement, et l'envie d'aller à ce qui est nécessaire et indispensable.

C'est aussi l'heure des ajustements et des bilans. La vie intérieure se renforce au détriment de l'action.

Quand vous avez vos menstruations durant cette phase, c'est l'indicateur d'un nettoyage de vos lignées, d'une épuration de votre matrice. Votre cheminement est arrivé à la fin d'un cycle et vous êtes plus encline à comprendre le sens de vos expériences passées, à tirer les leçons de vos succès et de vos impasses. Vous vous rapprochez de votre foyer intérieur, d'une lumière douce et profonde qui vous rassemble, vous invite à vous économiser et à vous préserver.



La lune vide dite « lune balsamique »

La lune s'éclipse du ciel pour trois jours. Cette étape du cycle lunaire est une phase de vide, de retrait et de silence. Dans cet espace, tout ce qui n'est pas nécessaire s'efface au profit d'un nouveau rêve qui germe sous la surface.

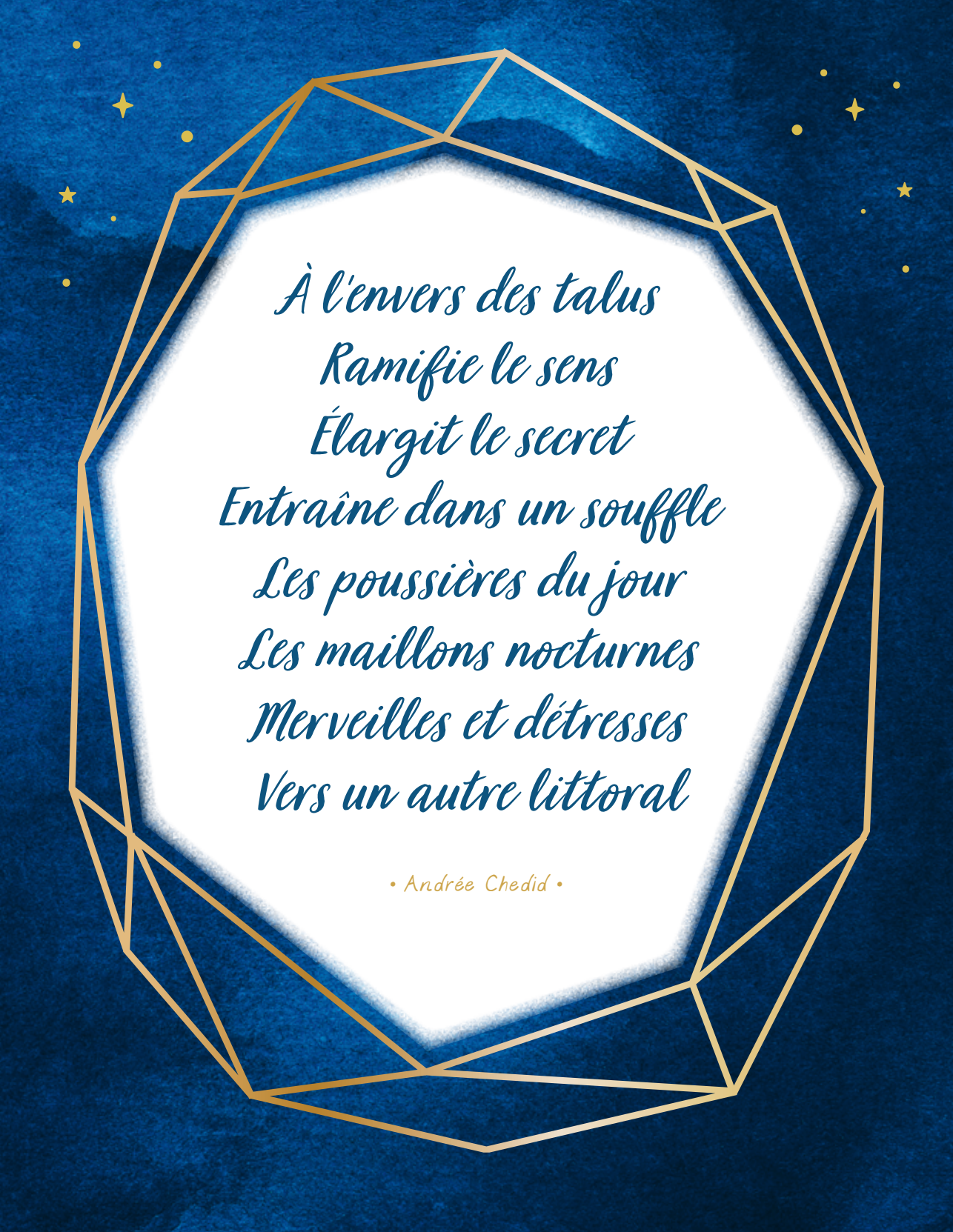
Retraite, jeûne, méditation, diète, prières et longues nuits de sommeil sont favorisés. Derrière une apparente tranquillité et passivité s'opère un profond brassage. Rien n'est prêt à poindre : patience et abnégation sont nécessaires.

Les rituels créés durant cette période chassent de vos vies ce que vous ne voulez plus jamais revoir, comme les addictions, les dépendances, les maladies, les anciennes activités ou relations, etc., qui sont aspirées dans le vide et retournent au néant.

Quand vos menstruations démarrent en lune vide, la prophétesse en vous est prête à se révéler. La prophétesse est une femme qui voit clair et au-delà des voiles de l'ignorance, des doutes et des illusions.

Vous plongez dans la matière sombre de votre grotte, celle qui vous relie à tous les cycles de la vie et à la roue du temps. Cette initiation est une grande sagesse possible, celle de développer votre intuition et vos rêves prémonitoires.



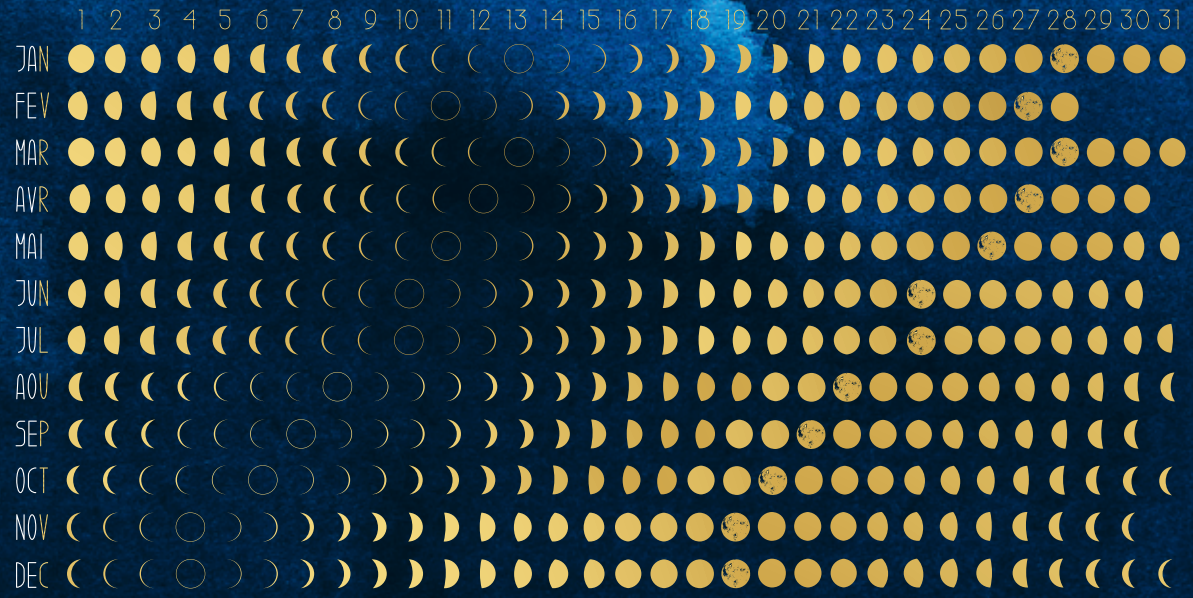

À l'envers des talus
Ramifie le sens
Élargit le secret
Entraîne dans un souffle
Les poussières du jour
Les maillons nocturnes
Merveilles et détresses
Vers un autre littoral
• Andrée Chedid •

Calendrier lunaire

2020



2021



Nouvelle lune ○ Premier quartier ◗ Pleine lune ● Dernier quartier ◖

Les phases lunaires importantes en 2020

SEP	2	10	17	24	
OCT	1	10	16	23	31
NOV		8	15	22	30
DEC		8	14	22	30

Les phases lunaires importantes en 2021

JAN	6	13	20	28	
FEV	4	11	19	27	
MAR	6	13	21	28	
AVR	4	12	20	27	
MAI	3	11	19	26	
JUN	2	10	18	24	
JUL	1	10	17	24	31
AOU		8	15	22	30
SEP		7	13	21	29
OCT		6	13	20	28
NOV		4	11	19	27
DEC		4	11	19	27

Pleine lune : je développe mon intuition

Date du rituel : le 10 janvier 2020

Phase lunaire : pleine lune en cancer

Mon intention

Je souhaite développer mes perceptions, mon intuition et mes dons de clairvoyance.

Déroulement de mon rituel

- Sur mon autel, je dispose plusieurs bougies blanches avec mes pierres de lune, mon grand cristal de roche et un lapis-lazuli.
- Je sors mon tambour qui représente, par son cercle parfait, la Lune et l'amour de la vibration du son.
- Je prépare une tisane légère à l'armoise et j'ajoute quelques biscuits et chocolats pour mêler rituel et plaisir des sens.
- Je choisis une belle composition de fleurs blanches car le blanc représente la lucidité, la lumière et la pureté, pour clarifier mon canal[3] et mon mental. Mon intention étant que la lumière ouvre mon intuition et mes perceptions.
- Je fais un tirage de l'oracle d'Isis[4] et je dépose deux cartes sur mon autel.

3. Espace intérieur vertical permettant de recevoir des inspirations, des ressentis, des fulgurances intuitives.

4. *L'Oracle d'Isis* d'Alana Fairchild

Je fais brûler un peu de sauge et j'ouvre la cérémonie en jouant du tambour. J'appelle la lune à descendre dans mon lieu de vie.. J'allume les bougies et je me recueille.

Anges ou divinités que j'invoque pour m'aider

J'invoque les déesses lunaires : Hécate, Séléné et Artémis.

Invocation

Je vous prie, divinités lunaires, de m'aider à déchirer le voile de l'illusion.

Je demande à voir clair et à ouvrir mes perceptions et mes ressentis.

Que par mon corps, mes rêves et mes intuitions me soient révélées mes vérités.

Qu'il me soit donné de voir clair et d'être guidée en vérité.

Qu'il me soit donné de voir clair derrière les illusions, les vraisemblances.

Que la nature réelle des choses me soit montrée.

Que la nature réelle de mon pouvoir me soit montrée.

Que mon instinct et mes intuitions soient décuplés.

Faites de ma voix un instrument de la clarté, de la guidance juste et de la vérité. (Répéter 2 fois la dernière phrase.)

Je termine ce rituel en buvant ma tisane et en mangeant mes biscuits.

Je remercie les déesses de leur guidance.

Ressentis et perceptions

Je ressens l'épaisseur du mystère de la vie comme une forme d'océan impénétrable, vaste et agité. Puis mes émotions s'intensifient et libèrent mes anciennes peurs.

Bénéfices

Je découvre et développe depuis de nombreuses années mes dons psychiques et mes intuitions : claraudience, clairsentience et utilisation des oracles.