



Synthèse commerciale

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 : Qu'est-ce qui nous rapproche d'une plante

Notre histoire génétique commune : Genèse de la séparation

Notre parcours côte à côte, notre relation déséquilibrée

Adaptabilité & Capacités

CHAPITRE 2 : S'ancrer et communiquer avec le vivant / le végétal

Pensées négatives & pensées positives

Transmission de pensée

Accepter le rythme différent, la maladie et la mort

CHAPITRE 3 : Prendre soin d'une plante

Comprendre ses besoins de base

Accepter ses besoins en tant qu'individu vivant

S'adapter et ne pas attendre d'elle qu'elle le fasse

CHAPITRE 4 : Magie & Plantes

La sorcellerie verte : c'est quoi ?

Potins à destination des plantes (engrais, vermifuge, soin de beauté, protection)

Lithothérapie pour plantes

Amulettes & talismans pour nos plantes

L'influence de la Lune et comment en tenir compte

Gabrielle Bartigue



Un grimoire pas comme les autres qui ouvre les portes d'un nouveau monde
celui de la main verte et de la Magie !



Un ouvrage qui propose de changer de perspective face à nos
plantes, de les **comprendre** et de les **écouter** pour mieux vivre
avec elles en toute sérénité.

Livre des secrets pour les **soigner**, les **protéger**
et **communiquer** avec elles.

Un guide de survie pour les **Sorcières et Sorciers**, passionnés de
plantes, qui veulent transformer leur intérieur en véritable **jungle**.

Un ouvrage avec une partie « **conseils** » qui nous expose le parcours
de l'auteure et son regard sur le monde **végétal**. La deuxième partie de
l'ouvrage inclut **de la magie et des DIY** pour renforcer le pouvoir de
la plante et se connecter avec elle.

« Puisses-tu, toute ta vie, parler aux plantes, les ressentir et les aimer comme elles le méritent.
Puissent-elles t'offrir le pouvoir de suspendre le temps, te donner le goût de la lenteur, de la
contemplation et de la connaissance. »

EXTRAITS

Introduction

Revenons un instant, car c'est au final loin d'être anecdotique, sur la magie et
ma pratique de la sorcellerie verte.

Dans un monde qui s'ouvre aujourd'hui à la notion de magie, de sorcellerie, je vois une opportunité de rétablir le dialogue entre nous et le monde végétal. Ce sera d'ailleurs, peut-être, vos premiers pas en sorcellerie ?

Si votre curiosité est piquée par cet art mais que vous ne trouvez pas de porte d'entrée, alors vous êtes peut-être exactement au bon endroit.

Elle est **instinctive, discrète**, mais elle m'accompagne dans mon **quotidien** et me sert dans les **soins** que j'apporte à mes **plantes**. Elle m'a aidée également à changer ma perception, à ouvrir mon troisième et mon quatrième œil (Mère Nature seule sait combien ils sont). **Sans ma pratique de la sorcellerie, je pense que je n'aurais jamais été assez loin dans le lien qui m'unit à mes plantes.** Je vous parlerai plus loin de contemplation, d'observation. Ma pratique est faite en grande partie de ces deux choses. **La magie, à mes yeux, est énergie et l'énergie réside en toute chose.** Cette énergie, je la façonne et la dirige dans le but de **comprendre mes plantes et de cohabiter avec elles de la meilleure des manières.** Je ne saurais décrire avec exactitude de quelle manière cela se produit et il m'est difficile de mettre des mots sur cet état de quasi auto-hypnose dans lequel je me mets pour ressentir ce lien avec le végétal. Ce n'est pas un don. C'est un ressenti et il m'est propre, mais je crois qu'il est à la portée de chacun.

J'ai vraiment très envie de vous aider à percevoir ce lien, à le ressentir. **Parce que c'est une chose magique.** Et ce que j'appelle magie, moi, vous l'appellerez peut-être "instinct", "intuition", "sciences cognitives"... après tout. Peut-être que l'on parle tous de la même chose.

J'ai bien sûr fait mes recherches au sein des ouvrages et travaux scientifiques ayant croisé ma route et lu, beaucoup lu, avant d'avoir la prétention de m'adresser à vous et de vous livrer ma vision des choses. Il me semblait essentiel de comprendre a minima de quoi nous partions, pour m'assurer que je savais où je voulais nous mener.

Saviez-vous qu'à la genèse de la vie, et de manière très vulgarisée, quand nous n'étions alors que des cellules, l'évolution a voulu qu'une forme de vie très primaire aille vers ce qui allait devenir l'animal tandis qu'une autre est allée vers le végétal ? Ces formes de vie si différentes partent d'un tronçon commun. **Oui : votre base génétique a bien évolué depuis mais elle a un jour côtoyé celle de votre ficus. Surprise.**

Dans un monde qui s'ouvre aujourd'hui à la notion de magie, de sorcellerie, je vois une brèche inespérée. **Je vois une opportunité de rétablir le dialogue entre nous et le monde végétal.** Ce sera d'ailleurs, peut-être, vos premiers pas en sorcellerie ? Si votre curiosité est piquée par cet art mais que vous ne trouvez pas de porte d'entrée, alors vous êtes peut-être exactement au bon endroit. Posez donc cette boule de cristal qui ne révèle pas ses prophéties à qui le veut et abandonnez un court instant votre tarot qui semble parler à tous sauf à vous. Nous allons passer par un autre chemin, si vous le voulez bien. Un chemin plus discret, peut-être moins attendu et moins plébiscité par la communauté Sorcière car peu spectaculaire. Le spectacle se fera en vous, à l'intérieur. **Oh comme j'espère parvenir à ouvrir cette petite porte et à tisser ces liens si particuliers avec nos amies les plantes...**



@grabirelle

notre auteure bien au vert !

Chapitre 1

Attaquons par la base (et tentons de rendre la Biologie et son Histoire plus digestes que ce que l'on a essayé de nous transmettre à l'école). L'Homme a cette tendance à être plus empathique avec ce qu'il comprend et avec ce qui lui est commun, d'une manière ou d'une autre. **J'aimerais donc démarrer notre aventure végétale en recréant dans notre esprit le lien entre les plantes et nous.** Matérialisons-le, dessinons-le quelque part en nous, pour le rétablir et lui donner la place qu'il mérite.

Les points communs, je vous l'accorde, sont moins simples à déceler entre l'humain est la plante qu'entre l'humain et le chimpanzé ou la vache.

Quelle est son **origine** ? Quelle est son **Histoire** ?

Et pourtant on en a, des caractéristiques similaires, avec Roger le bonsaï qui trône fièrement sur la table basse de votre salon (et dont les jours sont sûrement un peu comptés...). Il suffit d'un rien pour le comprendre : deux trois faits scientifiques prémachés, **une invitation à voir le vivant autrement**, et à la fin de votre lecture, vous serez déjà une meilleure version de vous-mêmes, ou du moins une version plus informée et sensibilisée (j'ai une tendance à dramatiser, certes). Au moins, en ce qui concerne notre ami Roger.

Avant de vous embarquer avec moi, à travers cet ouvrage, j'ai voulu creuser un peu mes connaissances à propos du monde végétal.

Une incohérence m'a toujours sauté aux yeux, d'aussi loin que je me souviens : **nous avons un rapport déséquilibré et absurde avec le monde végétal.** Sans l'Homme, les plantes vivent et prospèrent. Si nous disparaissions demain de la surface de la planète, il semblerait qu'elles n'en souffriraient pas. Au contraire, si toute vie végétale disparaît demain, c'est tout le monde animal qui s'écroule. Les insectes d'abord, puis les hommes, ne pourront plus se nourrir et trouveront tout à coup l'atmosphère terrestre bien moins respirable (dans un élan d'optimisme, j'ai vérifié, mais Einstein est bloqué sur cette idée : dans ce cas de figure, on meurt 5 ans après la disparition des abeilles, c'est moche). Le rapport de force semble clair, et pourtant, dans les faits, c'est l'Homme qui malmène la Nature, la détruit, pousse des centaines d'espèces végétales et animales à disparaître chaque jour (dont certaines que nous n'aurons pas même eu la chance d'identifier), mais c'est aussi lui qui a besoin de la nature pour survivre. On a bien cassé l'ambiance, là, du coup ? Chouette. Je poursuis, dans ce cas.

Plusieurs étapes, dans l'Histoire des Hommes, nous ont poussés à nous éloigner encore plus du monde végétal, à renier son importance et à le mettre en danger. La création des cités et des villes, qui date tout de même de - 4000 av. J.-C., a donné lieu à une réorganisation du mode de vie humain. Le lien ne s'est pas perdu en grande partie à ce moment-là, car pendant des milliers d'années après ce premier phénomène d'urbanisation, l'agriculture a suivi des rythmes naturels et les plantes ainsi que les connaissances liées avaient une forte place dans le quotidien des Hommes, ne serait-ce que pour se soigner.

Mais ce premier grain de sable, de la taille d'une ville, certes, a initié la volonté de l'Homme de s'éloigner des forêts, de la nature et du monde animal pour se regrouper et se mettre en sécurité. Je ne déplore pas ces regroupements et l'apparition des villes versus le monde naturel. La femme du XXI^e siècle que je suis aurait un avis bien hypocrite sur la question, si elle portait un jugement là-dessus tout en buvant un thé bien chaud, en faisant brûler de la sauge qui a voyagé en avion depuis

la Californie et en profitant de tout le confort moderne. Les humains n'auraient peut-être pas été ce qu'ils sont aujourd'hui ou n'auraient peut-être pas été tout court, sans cela. Il est juste intéressant de comprendre les enjeux et conséquences de cette séparation et de garder un esprit critique sur une série de choix que nous espèce a fait ou du moins sur les options pour lesquelles elle a opté. Connais-toi toi-même, comme disait l'autre.

Cette humilité face au végétal, l'humanité semble l'avoir perdu, au profit de la sécurité, du contrôle, du rendement et d'une certaine idée de la santé. **Et pendant que nous les négligeons, les plantes s'adaptent, développent de nouvelles facultés et capacités... Commencer à les considérer, c'est déjà faire un premier pas vers elles, mais aussi vers nous-mêmes.** C'est aussi l'occasion de se réapproprier des traditions païennes oubliées, qui avaient pourtant une place très importante sur le territoire européen, il fut un temps et qui permettaient une saine connexion pour le corps et l'esprit.



Chapitre 2

C'est un fait, et c'est fascinant : **les plantes ont une vie sociale et échangent entre elles. Elles ressentent la présence du vivant et de leurs semblables.** Plusieurs études ont démontré qu'elles communiquaient sous terre, en se transmettant des informations via leurs racines. Cependant, nos plantes d'intérieur, confinées dans leurs pots respectifs, sont privées de la communication par capillarité (par les racines), leurs terreaux n'étant pas communicants, dans la grande majorité des cas. Il semblerait alors qu'elles fassent autrement pour se repérer et interagir. Une équipe de biologistes de l'Université de Tel Aviv, a décelé de nouveaux modes de communication plus récemment. Il semblerait que les plantes soient parcourues de signaux semblables à des ultrasons. Cela n'avait jusque-là jamais été constaté. Ils sont déclenchés en situation de stress, par voie aérienne et sont inaudibles pour les hommes mais très bien captés par certains animaux et par la plupart des insectes. Plus récemment, en 2018, il a été découvert que certaines espèces se transmettent de très faibles signaux électriques. Pourquoi ? Comment ? Depuis quand ? On ne le sait pas encore. Cela n'avait également encore jamais été détecté avant. Difficile de dire si c'est un comportement nouveau de leur part ou si, plus probablement, nos technologies d'analyses plus avancées nous permettent de déceler ce que nous ne pouvions détecter avant. C'est en tout cas un mode de communication additionnel, au même titre que les ultrasons. Je trouve cela particulièrement excitant, car cela nous impose une vision du végétal assez éloignée de ce que l'on nous propose jusque-là, plus complexe, plus variée, plus... active.

Cela vous semblera sûrement farfelu mais je suis convaincue, après des années d'observation, que **les plantes captent nos humeurs et peuvent dans certains cas les absorber.** Elles font éponge, au même titre que certaines personnes très empathiques ou qu'un animal. Au-delà de mon expérience personnelle, la formidable étude d'un agent de la CIA, Cleve Backster, qui a rédigé l'essai *L'intelligence émotionnelle des plantes*, démontre que les végétaux ressentent la douleur, captent les émotions humaines positives et négatives et les traduisent physiquement. Je recommande d'ailleurs la lecture de cet ouvrage, si vous souhaitez aller plus loin dans la compréhension de ce phénomène. Son approche est très méthodique.



Voici un **petit exercice, tout simple, que je vous propose, pour sceller votre lien avec vos plantes et partager vos bonnes vibes avec elles.** Avant de leur apporter des soins ou de les manipuler, ancrez-vous et trouvez vos propres racines dans votre maison.

- 1) *Trois grandes respirations pour purifier vos pensées. A chaque expiration, visualiser vos idées négatives s'en aller ou se placer de côté.*
- 2) *Debout ou assis, placez vos pieds bien à plat sur le sol et imaginez votre système veineux se transformer en racines et pousser hors de vous, pour aller s'ancre dans le sol.*
- 3) *Une fois que vous vous sentez bien en place et bien ancré, placez-vous face à l'une de vos plantes et imaginez une énergie très lumineuse et riche émaner du sol, passant par vos propres racines, traversant votre corps et s'échappant par vos mains, tels des centaines de petits spores microscopiques, vers la plante.*

À force, c'est quelque chose, si vous êtes à l'aise avec le principe, que vous ferez même naturellement, sans y penser et de plus en plus rapidement. Comme une sorte de méditation croisée...



« Soyez attentifs et n'hésitez pas à tenir un **journal de soins**, même quand tout va bien, afin de pouvoir analyser ce qui n'a pas eu l'effet escompté, même quelques temps après. Pour ma part, j'ai un petit agenda dédié à cela ! J'y note les jours d'arrosage, de brumisation, les méthodes adoptées, les apports en engrais, les rempotages, produits utilisés... »



Chapitre 3

Passons à la partie très terre-à-terre de votre lecture, celle qui pourra vous accompagner comme un outil tout au long de l'année : **les conseils de soins et d'entretiens qui vous permettront d'avoir des plantes heureuses, et donc jolies, à la maison.**

Dans un premier temps, bien sûr, il est essentiel de pouvoir répondre aux besoins primaires d'une plante avant d'envisager toute "communication". Une plante qui lutte pour survivre dans un environnement mal adapté risque d'être épuisée et capter vos intentions à son égard sera le cadet de ses soucis. Un peu comme nous, lorsque nous sommes très stressés. Généralement, dans ces moments-là, nous sommes moins attentifs aux autres et communiquons avec moins d'aisance.

Quels sont donc ces paramètres essentiels qui nous permettent d'affirmer que notre plante évolue dans un environnement adapté ? **La luminosité, le terreau, le contenant** (sa matière, sa taille et sa forme), **l'apport en eau, le taux d'humidité ambiant, l'apport en nutriment, la température et ses variations.** Cela semble dense et très prenant, mais c'est en fait assez simple. Il faudra dans un premier temps que toutes les plantes n'ont pas les mêmes besoins et que, quand bien même ses besoins définis, l'une d'entre-elles pourra jouer les capricieuses et avoir des préférences surprenantes. J'ai par exemple un **Monstera** qui est supposé beaucoup aimer la lumière et qui pourtant, chez moi, ne s'épanouit qu'à l'ombre. Allez comprendre...



Une **plante d'intérieur** décorative facile à entretenir. Vous n'avez pas la **main verte** ? Alors, le **Monstera** sera votre nouveau meilleur ami ! De plus, il représenterait une longue vie. Une **plante** à se procurer d'office !

Chapitre 4

Voici un petit tableau regroupant les usages des **plantes**

Aneth	contre les douleurs menstruelles et les maux liés à la digestion
Lavande	calmante, apaisante, anti-bactérienne
Mélisse	contre les insomnies
Menthe	aromatique, digestive
Sarriette des montagnes	contre les infections urinaires
Thym	contre le rhume, l'angine, l'état grippal

Et encore plein d'autres plantes et propriétés à retrouver dans ce livre !

Sur ce... Filez plonger vos mains dans le **terreau** !



grabirelle S'abonner

3 000 publications 31,3k abonnés

Gabrielle Lartigue

Blogueur

#LifestyleBlog

Plants Lover

Pour en découvrir plus...



Le Mythe de la Main Verte

Gabrielle Lartigue

11 x 17 cm

Broché - Couleurs

17.95 €

ISBN : 978-2-38062-128-0

Sortie en mai 2023



LA VOLONTÉ DE L'AUTEURE

« J'espère de tout mon cœur que cette lecture changera votre regard sur les végétaux et surtout sur vos plantes, vos protégées. J'espère qu'à travers mes écrits vous aurez le petit déclic qui vous donnera envie de les percevoir et de vous en occuper autrement, de tisser un véritable lien avec elles. Faire entrer une plante chez soi implique une responsabilité mais aussi une chance unique de créer un lien avec cette Nature dont les dernières générations de notre espèce se sont tant éloignées petit à petit. Je vous souhaite d'y accéder et je souhaite de commencer à construire demain en portant tous ensemble un autre regard sur ces êtres à part. » - **Gabrielle Lartigue**

BIOGRAPHIE DE L'AUTEURE

Gabrielle Lartigue, née en 1990, est une passionnée aux multiples casquettes. Happée depuis l'enfance par tout ce qui touche à la sorcellerie, elle choisit il y a quelques années de passer de l'autre côté du miroir et d'ouvrir la porte à la pratique de la magie verte. Son appartement compte aujourd'hui plus de cent-vingt plantes. Les soins quotidiens qu'elle leur apporte et le temps qu'elle passe à les observer et à travailler avec elles lui en apprennent bien plus que les livres dédiés à ce sujet. Elle base sa pratique magique sur l'empirisme, le lien qu'elle crée avec elles et la puissance qui en découle. En parallèle, naturopathe de formation, elle nourrit son cheminement pour toujours mieux comprendre les plantes, cette fois-ci du côté de ce qu'elles peuvent nous apprendre et nous apporter, toujours dans le plus grand respect du monde végétal.

DIFFUSION/DISTRIBUTION

FRANCE - BELGIQUE

DG DIFFUSION : ZI de Bogues, rue Gutenberg - 31750 ESCALQUENS

info@dgdiffusion.com - Tél. +33 (0)5 61 000 999

SUISSE

TRANSAT SERVIDIS : Chemin des Chalets, 7 - CH 1279 CHAVANNES-DE-BOGIS

commande@servidis.ch - Tél. +41 (22) 960 95 25