

Étude approfondie du récit **Impur** de Patrick Simon
Collection Pavillon de minuit – Les Éditions du tanka francophone.
Deuxième partie

Interprétation selon les runes scandinaves

Cette étude approfondie du récit Impur s’insère dans une recherche plus large que je suis en train de faire sur le pouvoir des mots. Recherche qui me porte à étudier non seulement les archétypes mais aussi le pouvoir magique que les antiques cultures accordaient aux mots. En particulier, ce pouvoir venait exercé pour aider les humains à surmonter les épreuves durant les diverses étapes de la vie.

– Aett di Freya
(première série des runes scandinaves appliquée aux étapes de vie dans Impur)

Selon l’antique sagesse scandinave les runes constituent un alphabet sacré de 24 lettres qui se divisent en trois séquences de huit runes chacune, associées aux différentes étapes de la vie.

Chacune d’entre elles, en plus de représenter un son et le signe écrit correspondant, représente un symbole de l’inconscient collectif, une expression de la condition intérieure et un guide pour interpréter ce qui est en nous.

Chaque rune constitue un lien de correspondance avec notre intériorité qui peut être en un premier moment cueilli de façon intuitive, au-delà de la logique, puis analysé et interprété en un second temps, à la lumière de la raison. Grâce au procédé de la similitude et de l’évocation, les runes peuvent être une représentation d’un moment donné de notre intériorité en relation avec les archétypes de la mythologie nordiques, eux-mêmes archétypes ayant une valeur universelle.

Le pouvoir “magique” des runes réside dans leur capacité de créer une résonance dans celui qui les reçoit en lecture, de transformer sa conscience en lui révélant des aspects cachés de sa personnalité et de l’ouvrir à un processus de changement. Tout comme certains mots ou même certains sons ont le pouvoir de réveiller des vibrations et de nous porter à un stade plus élevé de notre évolution ou sur une fréquence différente de la notre habituelle. La réalité de chacun n’est pas un bloc compact, immobile et séparé, en chacun de nous passe un flux d’énergie qui parcourt notre corps, notre mental et notre esprit. Les peuples antiques réussissaient à percevoir l’esprit circuler en toute chose ainsi que le lien qui les connectaient. De nos jours ce savoir qui était en train de se perdre connaît pourtant un renouveau parmi les personnes plus sensibles.

L’interprétation des runes n’est pas fixe, mais suggestive et relative à un moment particulier. La série des runes qui correspond au récit Impur est l’Aett de Freya contenant les huit premiers signes de l’alphabet runique et qui permettra d’avoir une vision d’ensemble de son parcours d’introspection. Elle concerne la première étape de la vie dont l’influence est prépondérante sur le reste de notre vie. Aett signifie groupe de huit runes, Freya est la déesse mère, la mère primordiale, le principe maternel qui réside en chaque femme.

La rune qui caractérise le plus ce récit est la dernière, Wunjo, symbole de l'enfant divin.

– Wunjo : l'enfant divin

La racine du mot divin provient du sanscrit “dev-” qui signifie lumineux, fait de lumière, rayonnant d'énergie cosmique, celle qui parcourt toute chose.

L'enfant symbolise la source primordiale, la naissance du monde, la naissance à la vie, la création et la créativité, la joie de vivre et l'élan vital, le renouveau, mais aussi le regard innocent et plein d'émerveillement sur un monde à découvrir et à transformer.

Wunjo étant la dernière rune de cette première séquence de l'alphabet nordique, il est l'aboutissement du parcours initiatique, “la préparation du voyage de la vie”, entrepris durant les sept premières runes. Celui-ci s'achève avec la prise en charge du propre enfant intérieur où l'on devient père et mère de soi-même. L'interprétation des runes contemple chaque signe dans son aspect positif (rune à l'endroit) ainsi que dans son aspect négatif (rune à l'envers). Dans sa version à l'envers, une rune peut indiquer dans quelle direction on doit travailler sur soi et offrir des conseils pour le consentir. Dans le récit Impur cette rune est à l'envers : l'enfant divin a été profané, la confiance et l'innocence de l'enfant ont été trahies. Et alors embrasser cet enfant meurtri devient plus difficile et demande un parcours en arrière douloureux. Cela demande un cheminement à travers le propre vécu fait de sensations, d'émotions, de souffrance auxquelles il est souvent difficile de donner des mots, parce que notre intériorité est aussi parcourue d'énergie et de spiritualité qui se situent hors du mental. C'est pourquoi les peuples archaïques du nord, ayant encore moins de mots à disposition que nous, ont utilisé la symbologie de leur alphabet pour traduire les diverses étapes et les diverses épreuves à surmonter.

– Simulation d'un tirage de runes

La divination est quelque chose d'ancestrale, son intention de déchiffrer le futur s'accompagne sans doute au désir des humains de réduire leur anxiété devant l'inconnu. Pour les scandinaves les runes étaient considérées les messagères de Odin, dieu du ciel et de la terre, ainsi que de l'art, de la poésie et de la divination. Pour pratiquer cette dernière, les scandinaves avaient l'usage de lancer les runes, gravées sur un morceau de bois, ou de les extraire d'un sac et de les interpréter. Comme déjà expliqué plus haut, les runes sont aussi un moyen de connaissance de la propre intériorité et leur lancement puis leur interprétation ont une fonction de guide.

Chaque rune contient un archétype, c'est à dire une image primordiale intérieure qui représente un concept abstrait sans l'exprimer directement. Les archétypes s'en vont former mythes et légendes et constituent la structure de la psyché collective de l'humanité, faisant partie d'un langage universel. Plus un mot offre une image simple et concrète, plus on a de la chance que celle-ci ait des racines profondes dans notre subconscient et qu'elle appartienne à un archétype archaïque universel, c'est-à-dire commun à tous les peuples.

Comme dans les temps antiques, j'imagerai les runes qui auraient pu être lancées au début du parcours introspectif de Impur et qui auraient fonctionné de balise, dans le but de redresser la rune Wunjo, symbole de l'enfant intérieur.

Je commencerai par la rune à l'origine du mal-être du narrateur. La situation de douleur qu'elle porte en soi a déclenché le désir d'un changement intérieur. Bien entendu cette rune se présente elle aussi à l'envers, sous ses aspects négatifs :

– Uruz

C'est la deuxième lettre de l'alphabet runique et elle représente la deuxième étape de notre vie. Symbole de l'énergie primordiale. C'est une énergie puissante mais difficile à contrôler. Elle est reliée à la Terre, à la fois créatrice et destructrice et associée à un ancêtre du taureau. Uruz représente l'instinct de survie, la masculinité, les pulsions primitives. Sous sa forme négative il signifie que nous sommes sous l'emprise de notre ombre, que de façon plus ou moins consciente, nous refusons de nous des choses que nous considérons peu appréciables, créant ainsi un blocage et une relation difficile avec la réalité. Il indique que quelque chose appartenant à notre enfance est resté enfoui dans notre subconscient. À l'envers, Uruz représente le côté obscur de cette force primordiale exprimée sous forme de pulsions et de passions incontrôlables. Mais il indique également que nous aurons besoin de beaucoup de patience, d'humilité et de persévérance pour détourner l'obstacle qui freine notre évolution.

Uruz à l'envers peut-être lu comme une invite à apprendre à se faire valoir, à ne pas se plier au vouloir d'autrui et à ne pas se laisser porter là où on ne voudrait pas.

Dans le récit, Uruz représente la relation destructrice entre le père incestueux et l'enfant. Entre eux notamment il y a ce désir malsain que le père incapable de réfréner ses pulsions sexuelles a activé chez l'enfant contre son gré, à cause de l'attente d'un contact non voulu qui se reproduit dans le silence secret de la nuit. Qu'est-ce qui pousse ce père à un tel acte ? Le désir de posséder l'innocence ? Le besoin de contrôler et dominer l'enfant ? De le détruire ? Ou bien est-ce un amour exprimé sous la forme d'une déviance ? Ou encore la reproduction d'une situation que lui-même a déjà vécu ? Tout ça reste sous forme de demandes informulées pour l'enfant qui a subi cette violence faussement liée au désir et au plaisir ... demandes auxquelles en âge adulte il n'a pu trouvé de réponse. En tout cas l'obscénité du père est quelque chose de profondément égoïste et d'ignoble... Le fait est toutefois que ce désir a créé un lien entre l'incestueux et la victime, lien duquel cette dernière peine à se délivrer. Uruz sous la forme négative constitue la base de partance du parcours de purification et c'est à partir de là que la rune-guide sera extraite.

– Raido

cinquième lettre de l'alphabet runique. Signifie le voyage du héros, loin de la protection de la famille, associé au cheval qui symbolise nos ressources et les talents reçus à la naissance. Raido a les mêmes racines que ride en anglais, qui signifie guider.

« Le voyage est notre révélation à nous-même, c'est se mettre à l'épreuve et à travers nos actions et nos réactions comprendre qui nous sommes et ce que nous faisons dans ce temps et dans ce monde. »

Umberto Carmignani et Giovanna Bellini, traduit de Runemal – Il grande libro delle rune.

« Qui d'autre puis-je être ? Peut-être parce que je me sentais différent d'une identité qu'on voulait bien m'assigner » (p57).

Un voyage peut s'accomplir de diverses façons :

- Voyage intérieur, à la conquête de l'indépendance et de l'autonomie, à la conquête de soi et de la propre identité en recherchant des expériences nouvelles.

- Voyage en arrière dans le temps. La connaissance de soi passe par la lecture attentive de la propre enfance. Nombre de nos comportements, de nos réactions et de nos choix, ainsi que la qualité de notre paysage émotif dépendent de ce que nous avons vécu durant notre

enfance. Beaucoup de notre mal-être y trouve ses racines, « se sentir menacé de toute approche » (p25), « les morsures de l'enfance » (p58). Dans le récit, le narrateur fait retour à l'épisode douloureux de l'inceste « des images que depuis j'ai enfouies au plus profond de moi, mais dont les effluves restaient » (p63).

- Voyage hors de soi, hors du propre égocentrisme, vers la propre réalisation dans le monde. Aller vers les autres pour se faire don « Sarajevo, la Bosnie- Herzégovine était en Europe, à peine à mille kilomètres de chez moi. Et je me sentais concerné. Je venais de faire mon entrée dans un long processus pour le développement des droits humains à la paix et contre les violences, toutes les violences. » (p54). Dans l'action humanitaire du narrateur s'amorce le processus de résilience. La propre douleur entre en résonance avec celle des autres et se transforme en désir d'aider le prochain ou d'aider la justice.

- Voyage dans la communication écrite, à travers les mots le voyage vers l'autre. Entreprendre un voyage, comme le nom l'indique, c'est emprunter une voie et la parcourir. Le narrateur emprunte la voie de l'écriture et de la navigation sur internet pour entreprendre son voyage dans l'intériorité féminine « Échanger sans finitude pour établir le lien avec d'autres... pour des femmes qui voulaient partager des choses privées » (p32), « Au fur et à mesure que je recueillais les intimités des autres, je prenais possession de ma propre intimité. » (p33). Tout comme la nature, dont l'expansion est souvent de type spéculaire, aime se répandre selon le principe du miroir, ne sommes-nous pas, nous et notre semblable, le miroir l'un de l'autre et se pencher sur l'autre ne revient-il pas à se pencher sur soi ?

Avec la rune Raido, le voyage du héros se subdivise en trois épreuves : affronter et combattre le dragon, conquérir le trésor, délivrer la jeune femme que le dragon tenait prisonnière.

– Le dragon

C'est un animal mythologique et magique qui appartient à notre imaginaire atavique et collectif. L'affronter c'est avant tout affronter les monstres qui nous habitent de l'intérieur, comme ces émotions négatives provenant d'expériences refoulées, auxquelles on n'a pas encore donné de nom ni de mots et qui sont restées bloquées dans notre physique et notre mental, se manifestant de façon psychosomatique « il était difficile d'assembler les mots » (p20).

C'est regarder en face ce qu'on a cherché en vain d'oublier « C'est alors que j'ai pris la décision d'aller revoir ce père, lui dire ce que je ressentais chaque nuit qu'il venait me troubler. » (p69). Certaines meurtrissures restent à jamais gravées dans la peau de notre être. Elles ont la couleur de la violence, subie directement ou dont nous avons été témoins, la couleur de la douleur, la notre ou celle des autres qu'on a fait propres, ou encore elles peuvent avoir la couleur de nos sentiments de frustration.

Le dragon est celui qui lance des flammes contre son ennemi ou contre sa victime. Dans son sens symbolique, la brûlure inflige parfois des blessures inguérissables « Pourquoi se remémorer cette brûlure ? » (p13).

Combattre le dragon peut coûter beaucoup d'effort et demander beaucoup de courage. Pour le narrateur, le dragon est la lourde empreinte, encore nauséabonde, que le père a laissé en lui « il avait voulu violemment une intimité, sans me demander mon avis, sans se préoccuper de ma personne, du respect nécessaire. » (p70) et qu'il tente d'effacer avec

l'éloignement et l'indifférence « Tu vas mourir... Tu es mort. Combien de fois l'ai-je pensé ? » (p25), « au point qu'une part de moi le considérait déjà mort » (p33). Mais ceci ne suffit pas. Et alors comment le tuer, ce dragon ?

Cela reviendrait non seulement à renier ce père, mais surtout à rompre le lien qui l'unit à lui hors de sa volonté, interrompant son influence néfaste. Des années après, le narrateur décide d'accomplir le voyage pour affronter son père « Et enfin lui dire : Tu ne représentes plus rien pour moi. C'est cela ta mort. le voyage fut long. Comme si je rebroussais chemin » (p72). Cette rencontre reste cependant décevante, la souillure reçue ne semble pas vouloir s'effacer.

Le dragon peut aussi être une invite à apprivoiser nos émotions négatives persistantes, à les accepter et à les considérer comme de l'énergie en potentiel. L'énergie en soi n'est ni positive ni négative, tout dépend de l'utilisation qu'on en fait, par exemple l'énergie déployée dans la colère peut se traduire en "une lutte contre..." ou bien de façon positive en "combativité en faveur de...". En outre accepter les propres émotions négatives permet d'accepter celles des autres. C'est emprunter le chemin vers la tolérance qui commence avec l'acceptation de la propre misère pour accepter celle d'autrui.

« Mais l'impureté, depuis, a continué à me roder autour. » (p68). Il nous faut apprendre à dominer la magie noire de ce dragon dont la résonance nous maintient sous l'emprise écrasante de l'autre, pour la transformer en magie blanche et en pouvoir de guérison, pour soi et pour notre prochain, processus que seule l'alchimie de l'amour peut engendrer... « Ce nous, c'était mon Amour et moi. Nous allions tout donner, l'un à l'autre, dans la fulgurance et le fragment. » (p83).

Une fois le dragon tué ou apprivoisé, quel trésor le narrateur pourra-t-il conquérir et aura-t-il suffisamment de force intérieure pour le découvrir et s'en approprier ? Rompre le lien avec le père a également comporté une rupture avec tout le reste de sa vie « Moi, j'étais trop pris dans mes silences, dans mon mal-être. J'ai tout quitté, pas seulement elle. » (p76). Comme une page blanche à recommencer avec une nouvelle forme d'écriture.

– Le trésor

Le trésor en jeu dans le parcours de l'introspection est la conquête de soi. Cela comporte une prise de conscience et de la transparence envers nous-même. C'est devenir ce qu'on est, faire ce pourquoi on a été conçu, entreprendre de nouveaux projets et s'ouvrir à de nouvelles expériences qui contribueront à notre évolution. C'est apprendre à se connaître et cette connaissance de soi nous permet aussi de comprendre notre rôle dans la vie, si non de le savoir avec certitude, du moins avoir l'intuition du pourquoi de notre venue sur Terre. Notre processus d'auto-réalisation peut alors aller de l'avant, une fois que nous avons pris acte de nos talents et de leur potentiel. C'est la conquête de notre liberté intérieure et la possibilité de l'exprimer librement. C'est aussi savoir se mesurer avec les propres limites et conquérir la sagesse de la patience. « N'est-ce pas plutôt reconnaître sa réalité fragmentaire, avec ses faiblesses, son désir de vivre avec l'autre comme de vivre avec soi, son histoire ? » (p86).

– Délivrer la jeune femme prisonnière du dragon

« Alors je me suis blotti encore plus dans un véritable silence, sous mes draps. », « je me suis enfoui dans des songes de plus en plus épais. N'importe lesquels, pourvu qu'ils m'emmène loin, très loin, de ses gestes... » (p66). Dans l'impossibilité d'échapper aux

méfais de quelqu'un, il ne reste souvent que la possibilité de fuir de nous-même, c'est une réaction auto-défensive que nous aurions tous, je crois. Abandonner l'enveloppe du corps en pâture au malfaiteur, se retirer à un niveau de conscience mineure pour se sauver soi-même, loin du monde du sensible. Comme déjà exprimé précédemment, durant l'inceste du père au fils, l'enfant a subi un abus du type homosexuel, c'est probablement sa partie féminine dans le sens Yin du terme qui a été touchée et endommagée (selon une antique philosophie chinoise, Yin et Yang sont les principes féminin et masculin qui résident en chacun de nous de façon indissociable). C'est sans doute cette partie-là qui est restée bloquée au plus profond de lui et qu'il tente de retrouver dans les femmes qu'il rencontre, en quête de la propre identité. À travers la sensualité, la sensibilité et les émotions typiques de l'univers féminin, peut-être cherche-t-il de rejoindre son principe féminin intérieur et à le réintégrer. Notre âme, notre anima, n'est-elle pas femme, elle aussi ...

Comment se délivrer de l'emprise maléfique du dragon qui se traduit en une possession obsessive, mentale et physique ?

La capacité de raconter introduit un mécanisme de libération et de résilience. À travers le récit il y a une forme de délivrance. Le fardeau peut être partagé et devenir ainsi moins lourd. Notre souffrance personnelle devient alors souffrance universelle. C'est pourquoi le récit est important parce qu'il permet d'élaborer le propre vécu de souffrance et de le consigner au lecteur qui représentent l'altérité, activant ainsi un processus de transformation.

Chacun a en soi une part de souffrance emprisonnée dans des zones obscures. Peut-être que le rôle de chacun est justement d'affronter la propre obscurité pour la porter à la lumière, de prendre cette part d'humanité obscure qui se perpète en nous pour la diriger vers un chemin de clarté. Ce serait donner un sens à la souffrance.

Dans le voyage de la vie, le héros n'est pas celui qui accumule gloire, médaille et honneur. C'est celui qui conquiert lui-même, celui qui pas à pas, geste après geste, contribue à transformer le mal en bien, à changer la propre souffrance en amour, à assumer en soi la souffrance universelle pour la transformer en amour universel. Avec ses intentions et son engagement envers le monde, envers la vie, c'est celui qui grâce à son cheminement aide à faire avancer l'humanité. Lorsque un arbre fleurit, la première fleur semble appeler toutes les autres. En réalité c'est le signe que le printemps vient d'arriver.

En nous évoluant c'est toute l'humanité dont nous sommes part qui évolue. Quand les temps sont mûrs, si nous le voulons, nous pouvons devenir cette petite fleur dont l'éclosion participe à la floraison de tout l'arbre-humanité. N'est-ce pas là le sens de notre venue sur Terre ?

Et nous voici arrivés à la fin de notre parcours guidé par les runes.

– Wunjo, retombé à l'endroit, indique le retour à l'innocence, après les épreuves de purification et la conquête de soi. En parvenant à cette rune finale de la séquence de Aett Freya, le moment est venu pour les principes masculin et féminin de se réconcilier et de solidariser afin d'embrasser l'enfant intérieur qui a été meurtri, le rassurer et lui dire qu'il n'a plus rien à craindre, que tout est terminé. « ... me sortir de moi-même comme d'une sorte de puits. » (p62). Grandir c'est tirer cet enfant-là d'où il s'est caché pour se protéger de

ses meurtrissures, l'écouter et le consoler. C'est un travail de prise de conscience après avoir affronté nos douleurs les plus refoulées. Les conséquences positives sont l'acceptation de notre passé tel qu'il est, la joie de vivre retrouvée et l'amour inconditionné envers soi-même. Wunjo est une rune de guérison, la racine wun provient de l'indo-européen wen que l'on retrouve dans le mot anglais win et qui signifie victoire. Wunjo nous rend également disponibles pour de nouveaux projets enthousiasmants, pour un nouveau départ et d'autres étapes de notre existence.

Selon la sagesse orientale, l'innocence est l'une des premières conditions pour rejoindre l'illumination. Une innocence qui transcende la misère humaine, la notre, celle héritée de nos parents et celle de l'histoire de l'humanité.

Conclusion

– Le pouvoir des mots

Les origines étymologiques de mot et de émotion sont différentes même si les deux mots se ressemblent et semblent s'appeler l'un l'autre. Les émotions naissent avant les mots, mais c'est important de savoir leur donner des mots pour pouvoir les gérer plus facilement. De même que les mots peuvent générer des émotions...

Communication : mettre en commun à travers l'expression, partager. Entre humains la communication peut prendre des aspects très complexes. N'oublions pas que nous sommes des animaux parlants et que l'évolution a même porté certains à devenir animaux écrivains... Comment se produit le pouvoir des mots? À travers quel canal se transmet-il ? Quelles peuvent être les conséquences ?

Durant la communication écrite peut s'activer un transfert d'énergie. Les sensations émotives que peuvent produire les mots en nous se transforment en expérience physique. Elles produisent des changements dans nos réactions chimiques, nos signaux, nos vibrations et nos fréquences. Les émotions sont le canal à travers lequel peut se réaliser l'empathie qui signifie éprouver le même ressenti que l'autre, entrer en contact étroit avec lui et qui permet de créer une connexion profonde entre deux personnes. Exprimer les émotions à travers les mots permet de les consigner aux autres, tout en les faisant entrer dans l'archétype qui les concerne le plus. En cas d'expériences négatives, les archétypes sont des contenants où les déposer, c'est un peu comme les ranger dans une boîte qui n'est plus seulement la notre mais qui appartient à l'humanité. C'est aussi pouvoir fermer cette boîte et poursuivre le propre parcours sans plus avoir le sentiment d'en porter seul tout le poids.

Quelquefois les mots, mais aussi l'espace entre les mots – le non-dit – peuvent entrer en résonance avec l'intériorité de l'autre, avec son vécu et son ressenti, avec ses besoins. Les conséquences peuvent se manifester sous la forme d'une transformation intérieure, qui consent le passage d'une forme à l'autre, d'une étape de l'être à une autre, d'une nouvelle prise de conscience ou d'un sentiment de réelle compassion, accompagné du désir de lutter pour contribuer à une amélioration des choses, chacun selon les moyens qui lui sont propres.

En lisant certains passages cruciaux de ce livre, je suis entrée en empathie avec cet enfant comme je le fais avec les miens et j'ai pleuré. Mes larmes ont rejoint le fleuve de larmes versées par les enfants abusés, maltraités, les enfants dont l'amour pour la figure parentale a été trahi, auxquels l'innocence de l'enfance a été arrachée et qui porteront ce douloureux

bagage pour le restant de leur vie. Je souhaite que d'autres pleurent en lisant ce récit, en lisant ces mots, que d'autres se lèvent contre ce monde où l'exploitation de l'autre, son assujettissement et son instrumentalisation, sont considérés comme des modèles à suivre. Ce monde où le respect pour l'autre, pour la vie est bafoué en continuation, où la vie a perdu sa sacralité, où les mots être, divin, esprit ont été estropiés, expropriés, d'abord transformés en dogme et en radicalisme malsains, puis que le matérialisme a rendu blasphèmes...

L'abus sur mineur est quelque chose d'inadmissible. C'est une blessure si profonde que toute une vie ne suffit pas pour la cicatriser. C'est un stigmate infligé avec lâcheté contre une personne encore dans l'incapacité de se défendre. Un acte criminel qui ne concerne pas seulement la victime mais notre humanité toute entière, qui touche ce que l'humanité a de plus vulnérable et de plus précieux, l'enfance porteuse de l'innocence primordiale ainsi que de son devenir.

Lorsque quelqu'un subit une violence, c'est toute notre humanité qui la subit et qui en reste imprégnée dans son inconscient collectif, commun à chacun de nous. Une humanité incapable de protéger l'enfance fera de même avec tout ce qu'il y a de fragile et de périssable dans la nature, le fera avec la Terre qui l'héberge, avec la vie qui l'anime.

Qui fait du mal à un enfant fait aussi du mal à moi.

...

On ne remerciera jamais assez ceux qui ont le courage de dénoncer.

Je remercie l'auteur pour avoir abordé un sujet tabou comme l'abus sur les mineurs, ainsi que pour m'avoir fourni du matériel à revendre sur lequel travailler, dont la richesse et la profondeur m'ont permis de progresser dans ma recherche sur le pouvoir des mots.

NadineLéon

...

Bibliographie

Impur de Patrick Simon – Récit – Collection Pavillon de minuit, Les Éditions du tanka francophone.

Runemal – il grande libro delle rune – origine, storia, interpretazione, di Umberto Carmignani e Giovanna Bellini, Edizioni L'Età dell'Acquario.

Du web : www.nadineleon-auteur.com/chakra.php

[www.facebook.com/TerreMereHarmonie/Album Animaux Totem](https://www.facebook.com/TerreMereHarmonie/Album%20Animaux%20Totem)