

Symboles et archétypes dans le récit *Impur* de Patrick Simon

par Nadine Léon
Août 2020

Ce voyage dans le monde des ombres parcourt le chemin qui va de l'innocence profanée à une possibilité de reconstruction de soi et de renaissance à travers l'amour.

"Comment un enfant se sent impur parce qu'il est abusé par un père : c'est le thème de ce roman publié dans la collection Pavillon de minuit des éditions du tanka francophone."

-- l'auteur.

Dans cette recension, j'ai suivi pas à pas le parcours initiatique que le récit propose pour tenter d'en décrypter la symbolique dans ses divers passages. Pour une meilleure compréhension, il est conseillé de lire l'ouvrage. Un ouvrage qui vaut le détour et qui touche dans le profond. L'inceste ou l'abus sur mineur sont des thèmes tabou que l'auteur a toutefois traité sans vulgarité. Il a su raconter un vécu dramatique et scabreux avec beaucoup de délicatesse, à travers le voyage introspectif à rebours du narrateur. Difficile de marcher dans le noir pour aller affronter les propres dragons, n'est-ce-pas ? Ce genre de récit d'abord, puis cette recherche en accompagnement par la suite, pourraient venir en aide ...

« Alors je reçois ces images dans la pénombre de ma chambre. Des images que j'ai depuis enfouies au plus profond de moi. Mais dont les effluves restaient. Si je suis devenu envieux de la féminité, n'était-ce pas à cause d'un homme qui me renvoyait une image nauséabonde ? Sexe, silence, suintement et solitude ont la même première lettre. Celle qui maintenant se décline en des missives de la nuit pour retrouver le goût de l'authentique, même enfoui à son tour dans l'intimité d'un écrivain publique et impudique. Si je reviens dans ma chambre, que vais-je retrouver ? »

Ce récit est l'histoire d'une blessure profonde où l'inceste ravage non seulement un corps mais aussi une âme. Se pose alors la question : qu'est-ce l'amour quand on se sent à jamais impur.

**Impur de Patrick Simon – Collection Pavillon de minuit
Les Éditions du tanka francophone, 2016.**

INTRODUCTION

Les mots sur la quatrième de couverture m'ont tout de suite capturée. On y trouve le présage d'une descente aux mondes des ombres. C'est un monde qui appartient un peu à tous, après tout chacun de nous a un enfant meurtri au fond de soi. Nous avons tous plus ou moins subi des expériences traumatisantes durant l'enfance, expériences qui s'en vont épaissir les ombres de notre subconscient une fois devenus adultes. Ces ombres sont liées à la douleur et sont souvent refoulées dans des zones de l'oubli. Ce qui ne veut pas dire qu'elles disparaissent, elles sont toujours bel et bien là, sauf qu'elles agissent dans l'ombre, comme l'indique leur nom.

Le subconscient devient en quelque sorte mémoire universelle qui va nourrir et se nourrit de l'inconscient collectif, celui qui appartient à toute l'humanité et par conséquent à chacun de nous. Lorsque quelqu'un subit une violence, c'est toute notre humanité qui la subit et qui en reste imprégnée.

Dans le cas de ce livre il s'agit là d'une chose plutôt grave. Je suis particulièrement sensible au problème de l'enfance parce que je m'occupe de mineurs en difficulté en les accueillant au sein de ma famille, certains d'entre eux ayant été eux aussi victimes d'abus. La lecture de ce récit de 86 pages m'a profondément touchée et ce n'est pas un hasard si j'ai eu le désir de l'approfondir.

Ce récit contient un grand nombre d'éléments que j'aimerais relire en tant que parcours qui va de l'ombre à la lumière, riche en symboles qui fonctionnent comme des balises pour ce cheminement dans l'intériorité d'une meurtrissure, celle de l'inceste d'un père contre le fils.

Le long de cet approfondissement on verra combien l'élément Eau occupe tout le récit, le faisant devenir un parcours initiatique de purification et, comme tout parcours initiatique, on pourra repérer les divers passages et les épreuves qui le parsèment.

J'ai également individué de nombreux archétypes qui insèrent le récit dans une dimension plus vaste, portant l'histoire d'un vécu personnel vers un plan collectif à l'humanité.

Ce voyage dans le monde des ombres parcourt le chemin qui va de l'innocence profanée à une possibilité de reconstruction de soi et de renaissance à travers l'amour.

Ce récit n'appartient pas seulement à qui l'a écrit, il appartient à tous. Il aborde un thème, celui de l'inceste, qui se perpète depuis la nuit des temps, un crime marqué par l'interdit mais souvent toléré et étouffé sous le lourd couvercle du silence. Ce récit ouvre le couvercle...

Je n'ai pas l'intention de faire une étude historique ou sociale de l'inceste mais de comprendre, à travers l'écriture de l'auteur, comment on sort de ce trauma. Ce qui m'intéresse en fait c'est le pouvoir des mots, leur pouvoir de transformation.

Pour finir, en une deuxième partie, je ferai cette étude en m'appuyant sur les archétypes contenus dans les runes de l'antique culture scandinave. Les runes sont les lettres d'un alphabet considéré sacré, représentant les étapes de la nature, des saisons et de notre existence. Elles sont considérées porteuse d'une connaissance plus profonde, en relation avec les archétypes qui gouvernent et expriment notre paysage intérieur et le parcours de notre évolution.

Certes, les cultures qui ont imprégné le plus la culture française sont celles gréco-romaine et judéo-chrétienne, de même que la culture celtique pour laquelle j'ai un sentiment d'appartenance, mais la culture scandinave a des aspects qui me fascinent beaucoup. J'aime entre autres prendre en modèle ces femmes du nord. La rudesse des lieux où elles devaient survivre a fait d'elles des femmes guerrières, compagnes de leur contrepartie masculine plus que soumises.

Et puis ce n'est pas vraiment l'influence culturelle qui m'intéresse, mais plus celle spirituelle. C'est pourquoi mon analyse se fera également à la lumière d'une sagesse de tradition hindou.

Après cette explication sur ma démarche, je prendrai en considération un à un tous les mots-clé du texte et je tenterai de comprendre de quel symbole ils sont porteurs et quelle en est la résonance. Le narrateur met-il en acte un processus de guérison et de résilience et si oui, comment ? c'est ce que je chercherai de découvrir en cheminant entre les mots.

PREMIÈRE PARTIE

Symboles et éléments

– Ombre

L'Ombre est une projection obscure de la réalité. On reste dans l'indéfini tout comme dans le récit où les personnages n'ont ni nom ni apparence. Le narrateur nous porte graduellement dans son monde intérieur. Il le fait pas à pas, avec délicatesse, comme par peur d'effrayer qui le lit.

Il nous emmène dans un monde d'abord de femmes qui n'apparaissent que sous forme de lettres tandis que le protagoniste, l'enfant, n'est que "une silhouette indiscernable"(p29) et les parents n'ont pas plus de consistance "je n'en vois guère que l'ombre"(p59). Plus tard quand le père sera affronté, sans vraiment l'être, il n'en restera pas moins "transparent" (p68). Le seul personnage à se mériter un nom est Cathy, la femme avec laquelle le narrateur vit. C'est une figure rassurante. Elle représente un peu la normalité, bien que leur rapport semble peu consistant, donc moins menaçant pour le narrateur (p16).

Mais l'ombre c'est aussi notre subconscient.

"je faisais des rêves d'ombres qui me poursuivaient à n'en plus finir."(p20).

Le premier pas vers la lumière c'est de regarder notre ombre. L'affronter revient à affronter nos peurs, nos douleurs refoulées, tout ce que nous n'acceptons pas de nous, tout ce qui nous fait mal. C'est là que se nichent nos blessures plus profondes, c'est là que se cache notre enfant meurtri dans le cas de trauma infantile. Pour se protéger on la projette souvent sur les autres, comme pour éviter de la faire notre et pouvoir continuer à l'ignorer en nous. Mais quelquefois ignorer nos douleurs finit par faire encore plus mal et alors il faut trouver le courage d'affronter ce dragon qui nous opprime, l'apprivoiser dans la mesure du possible ... ou bien le tuer. Comment tue-t-on un dragon ?

– Silence

Le parcours du narrateur commence avec ce silence qui se rompt "Tu vas mourir... Tu es mort." ouvrant à un éventuel processus de guérison.

Le silence et l'ombre sont un signe de dépersonnalisation.

« Seul au creux de mes silences... » (p19), « Mais de lui il n'y a que silences. Il vient sans me parler. Il vient à tâtons jusqu'à mon lit. » (p63).

La violation de l'espace intime porte à la fragilisation de l'être et à son double anéantissement, mis en acte par le père contre le fils, non seulement l'anéantissement de son innocence et de sa volonté mais aussi celui de son rapport avec les autres. En effet pour ne pas être découvert dans son méfait le père fera de tout pour réduire le fils au silence, discréditant ses paroles, projetant sur lui son sens de culpabilité et de honte. À son tour l'enfant actualise ses mécanismes de défense avec un détachement qui risque de se répéter à l'infini, par peur de souffrir. Dans quel recoin de quelles ténèbres se cache-t-il l'enfant meurtri ?

– Papillon noir

Le papillon est un symbole de transformation et métamorphose, partie intégrante d'un voyage initiatique.

Quelques jours avant de recevoir cet ouvrage, un papillon est venu rendre visite à notre jardin. Quand elles sont fermées ses ailes sont noires et je remarquais leur contraste avec le blanc de la fleur de chrysanthème où il s'était posé. C'était un Vanessa, un de ces papillons migrateurs qui arrivent chez nous en automne. Lorsqu'il ouvra ses ailes colorées, il y eut cet instant magique que les haïkous, écrivains de haïkus, aiment tant... le papillon est l'un de mes animaux totem et quand il est venu nous virevolter autour, j'ai pensé qu'il voulait peut-être signifier quelque chose.

“Le papillon appartient à l'élément Air, mais aussi à la Terre dans ses phases précédentes de chenille et de chrysalide.

Il représente les différentes étapes de la vie, de chenille à chrysalide à papillon.

Il est aussi un symbole de la légèreté et de l'éphémère.

En tant qu'animal totem il peut renforcer notre aptitude au changement et nous aider à passer avec légèreté d'une phase à l'autre de notre vie.

Dans la tradition grecque le papillon est une représentation de l'âme et de la psyché. Le papillon totem ou animal de protection nous offre son accompagnement joyeux dans notre élévation spirituelle et à travers nos diverses périodes de transition, jusqu'à ce que nous ne réalisons ce que nous sommes vraiment.

Les papillons sont des insectes pollinisateurs qui permettent à la nature de porter ses fruits et de se renouveler. S'il devient notre animal de protection il nous aidera à répandre la beauté et l'harmonie autour de nous, tout en contribuant à l'amélioration du monde et à la continuité de sa bonté.

Au stade de chenille, il nous indiquera le chemin vers notre intériorité, le cocon où pouvoir s'isoler le temps nécessaire de notre préparation au passage, durant notre parcours évolutif.”

(Terre Mère MotherEARTH, Album Animaux totem, page Facebook)

En lisant à diverses reprises de ce papillon noir dans *Impur*, le vanessa s'est à nouveau posé dans ma mémoire. C'est sous forme de papillon que le passé douloureux ré-affleure à la mémoire du narrateur, “Ces soubresauts du passé sont des paroles muettes, un papillon noir sur mon épaule. Lorsqu'il s'envole, il va vers les ténèbres et s'y confond”. J'ai pensé que ses ailes noires pouvaient représenter le narrateur lorsqu'il était replié sur lui-même : elles se confondaient alors avec l'ombre, passant facilement inobservé, et à un niveau plus profond, elles représentaient peut-être le subconscient, ce qu'il y avait de caché en lui. “j'étais celui qui virevolte en silence, dans la nuit” (p. 22), et aussi “Pendant mon adolescence, j'étais devenu ce papillon noir et léger que nul ne remarquait” (p. 26).

Un vanessa ne garde pas les ailes fermées à l'infini et en me demandant de quelle couleur pouvaient être les ailes ouvertes de notre narrateur, j'ai compris qu'elles avaient la couleur de la poésie, une poésie qui parcourt tout l'ouvrage et qui se révèle aussi dans les tankas finals.

Cette pensée m'a réjouie car elle répondait en partie à la demande que je pouvais me faire à propos de la résilience. Celle-ci pouvait se manifester à travers le don de l'écriture. On le comprend durant les échanges de mots doux qu'il a avec ses femmes de papier, comme il les appelle : “ensemble et chacun de nous se métamorphosait à l'approche de l'autre...”(p. 34).

La résilience s'avère lorsque ayant vécu une grande souffrance on réussit à transformer celle-ci en force et en don d'amour pour les autres. Plus la souffrance est grande, plus forte en sera la résilience. Et la poésie est un don d'amour. Elle peut créer une résonance puissante dans le cœur des autres, leur transmettre une vibration de beauté. Chez l'auteur comme chez le

lecteur le pouvoir des mots peut activer un processus de transformation et de guérison s'il porte à une prise de conscience de soi.

– Élément Eau

L'Eau est l'élément présent dans tout le récit. C'est un élément relié au principe féminin, au Yin de la tradition chinoise que l'on retrouve aussi dans l'ombre. Il représente l'adaptabilité, la passivité et la réceptivité.

“Dans l'être, elle coule jusqu'aux profondeurs.”

~ Lao-Tseu

Chez les Celtes l'élément Eau symbolise le psychisme, les émotions, l'affectivité, les eaux de l'inconscient dans lesquelles on s'enfonce au moment du Grand Passage.

C'est un élément cyclique et multiforme. Il représente la force de l'humilité pour le fait qu'il descend toujours vers le bas tandis que son ascension se produit à travers la légèreté de la vapeur ou de la brume qui symbolise l'élévation spirituelle.

L'élément Eau est associé à notre capacité de changement et de transformation.

En effet, dans la nature cet élément passe du ciel jusqu'aux profondeurs de la Terre qu'il traverse pour revenir à la surface, apportant des énergies secrètes.

L'eau est notre élément premier, avant notre naissance à la lumière du jour. À travers l'eau, nous avons également l'initiation primordiale, passage de la purification vers une renaissance, sous forme de rituel.

Eau glacée “des images remontent en moi ... J'y entre comme on entre dans les eaux glacées d'un torrent.” (p. 19)

Eaux troubles ou plutôt troublantes où les mots à peine effleurent pour allumer les sens dans les échanges épistolaires que le narrateur développe avec des femmes qu'il ne rencontrera jamais. “je suis humide de partout”, comme révèle une femme dans sa correspondance.

“je me pose à chaque fois la question de ma propre sécheresse, de mes propres désirs de sensualité, eaux profondes s'il en est.” p.40.

Eau symbolique

“Dans le flux et le reflux de la mer, il faut être quelqu'un d'autre, réapprendre la vie, le respect de soi comme des autres.” (p.58)

– Miroir

À la fois apparence illusoire et révélateur de vérité, bouclier protecteur et fenêtre sur l'autre.

“elle m'écrira comme à son miroir” (p.37) “Nous voilà comme dans un miroir. Dans votre transparence s'inscrit peu à peu votre âme.” (p.43). Le miroir peut révéler. Le miroir peut aussi cacher si on le met entre soi et les autres. Qu'y a-t-il au-delà du miroir ?

Le miroir est relié aux archétypes féminins de l'eau et de la lune, pour leur capacité de refléter.

Cet objet est souvent considéré comme une porte ouverte sur une autre dimension, ce qui donne l'idée de passage et nous fait retourner au parcours d'introspection du narrateur.

On a tendance à répéter à l'infini les situations traumatiques que nous avons vécues, souvent de façon inconsciente. Le narrateur a été séduit par ce père à travers un inceste homosexuel qui l'a touché dans sa partie féminine.

Au-delà du genre auquel nous appartenons, les principes féminin et masculin coexistent en chacun de nous, en diverses mesures selon qu'on soit fille ou garçon et selon chaque individu.

Le principe féminin gère le monde de la sensibilité, des émotions et de l'empathie. Il est source d'intuition, créativité, tendresse et protection, d'accueil et d'écoute profonde.

C'est cette partie-là que le narrateur recherche dans ses femmes de papier par la voie de l'écriture et de la sensualité. À travers cette forme de séduction qui agit entre eux c'est peut-être la séduction subie que le narrateur tente de reproduire, dans la tentative de retrouver ce dont on l'a dérobé "je me posais encore et encore la question d'une telle attirance pour ces femmes de papier, vers ce besoin d'y déceler le mystère de la féminité"(p37), "... une seule idée de la relation : séduire et être séduit comme unique approche de l'autre"(p67).

Le miroir renvoie aux symboles de révélation, de pureté et de conscience de soi. L'ombre, l'eau, le miroir, tous les trois sont liés au principe féminin et à l'introspection. Affronter notre ombre intérieure dans le miroir de la vérité "La vérité nue"(p57) peut révéler des aspects cachés de nous-même, permettant ainsi de nous évoluer.

– Corps

L'eau est l'élément qui nous compose pour la majeure partie.

Dans le corps humain, l'eau est présente dans un haut pourcentage sous la forme de sang, lymphe, liquide interstitiel entre les cellules, mais aussi liquide amniotique, lait maternel, urine, sueur, larme, liquide séminale. Comme elle est étrange cette alchimie de l'amour qui nous fait aimer les "eaux du corps" de l'autre et nous fait éprouver de la répulsion lorsque cet amour est absent "une humidité glacée d'effroi, comme après le passage d'une limace" (p65).

Notre corps ne ment pas, c'est un révélateur de vérité.

– Chakra Sacré

Notre physique n'est pas seulement fait de matière mais aussi d'énergie vitale. Selon la tradition orientale cette énergie circule en spirale autour de la colonne vertébrale et s'entrecroise en 7 points principaux, appelés centres énergétiques ou chakra en hindou.

L'Eau est l'élément qui correspond au deuxième chakra, appelé Chakra Sacré. C'est le centre énergétique de la procréation, mais aussi de la sensualité, des émotions et de la créativité. C'est le lieu intérieur où l'on rencontre l'autre dans une relation d'intimité qui peut être physique, créative ou spirituelle.

Avec ses visites nocturnes répétées, le père a fini par créer une attente chez l'enfant. Et l'attente peut être le lieu de l'angoisse et de la peur, mais c'est aussi le lieu du désir "je me sens encore quelque part impur"(p20). Le désir s'active dans le deuxième chakra (situé deux doigts sous le nombril) qui régie notre sexualité selon le principe du plaisir. Lorsqu'il est déséquilibré, comme dans le cas d'un abus ou de relations malsaines par exemple, ce chakra peut être bloqué ou suractivé. Le jeune garçon ressent ce désir en lui, l'interprétant comme quelque chose qui lui appartient et dont il s'accuse pour la mauvaise gestion qu'il se reprochera encore, une fois devenu grand "Écrire et répondre à toutes ces femmes, je le faisais en espérant laver les impuretés de mes propres chairs qui gardaient en elles le témoignage d'une violence subie et pas assez refusée." (p62).

L'énergie des chakras qui parcourt tout notre être et qui se manifeste différemment selon les centres qu'elle touche est l'énergie cosmique qui parcourt toute chose de l'univers.

Lorsque nous la recevons elle entre dans le flux de notre corps, de notre mental et de notre esprit. C'est notre énergie vitale et nous la restituons au monde à travers nos gestes, nos actes, nos

émotions, nos sentiments, nos pensées, en un mot à travers notre vie et aussi notre interaction avec tout ce qui nous entoure. Elle devient partie de ce que nous transmettons au monde. En fait, tout comme l'eau n'appartient pas au fleuve, l'énergie n'est que de passage en nous et ne nous appartient pas vraiment. Elle appartient à l'univers.

L'énergie du Chakra Sacré, appelé aussi par les hindous la propre demeure ou résidence du soi, est l'une des énergies les plus puissantes de la nature qui se relie à la loi de la reproduction et de la préservation de l'espèce. C'est le centre énergétique qui permet à la vie d'avoir une continuité...

Pour retourner à notre enfant je crois qu'aucun enfant ne soit dans la capacité de contrôler une telle énergie, déjà que pas même ce père ne réussit à le faire, transmettant au fils son incapacité. Néanmoins l'enfant devenu plus tard adulte développe un sentiment de culpabilité envers ce désir qu'il éprouvait "je me sentais coupable... avoir eu ce désir trouble et ambigu d'attendre avec une sorte de plaisir cette approche des chairs..." (p67). Mais la nature est ainsi faite, dans certains cas elle s'impose à nous sans qu'on puisse décider et ce désir culpabilisant n'était qu'une simple réaction naturelle aux stimulus reçus, produisant ainsi un sentiment d'ambiguïté dans le for intérieur de la victime.

Ce centre énergétique très puissant peut également nous donner la force de la détermination et le pouvoir de nous relever.

Dans le cas où nous le maintenons équilibré, il nous permet de garder le contact avec nos émotions, de construire une relation de confiance avec les autres et de les respecter – ce à quoi aspire le narrateur "réapprendre le respect, la confiance en l'autre" (p61) – ainsi que la capacité de nouer des alliances avec autrui et de s'abandonner au courant du fleuve de la vie.

C'est l'énergie qui peut déclencher le processus de la résilience. D'autant plus que ce chakra est directement relié au chakra de la gorge...

– **Encre, écriture, écriture ...**

"je reconstruis un autre moi-même, écrivant une sorte de négritude intérieure, et qui déverse avec l'encre sur le papier de la vie qui se déroule malgré tout."

L'encre : de l'eau colorée qui laisse une trace de nous sur des pages blanches où coulent nos mots.

L'écriture est associée au chakra de la gorge, considéré dans la tradition orientale comme centre de la pureté et de la vérité. Ce cinquième chakra est relié à la communication à travers le son. Il gouverne l'expression et le magnétisme personnel, la recherche spirituelle et la création artistique. Il nous permet d'exprimer notre univers intérieur plus profond en le rendant participant au monde extérieur. C'est aussi le centre de l'écoute de l'autre et du monde qui nous entoure.

Ce chakra possède une connexion naturelle avec le deuxième chakra lié à notre sexualité, centre où là aussi naissent émotions et créativité. Le passage de l'un vers l'autre est ce que la psychologie occidentale appelle *sublimation* (de l'énergie sexuelle en création artistique ou en spiritualité) – à part le fait que je n'apprécie pas un certain type de psychologie occidentale qui tend à tout analyser sous le profil de la pathologie, avec le processus de normalisation comme unique réponse, te collant des étiquettes dessus, donnant souvent une connotation morale à une énergie qui n'en a pas.

"Et je pensais qu'un seul endroit pouvait me convenir, celui de la poésie, au moins pour un temps. Le temps de me recomposer."

Toutefois une blessure au niveau du chakra sacré, physique ou émotive, peut entraîner un chakra de la gorge bloqué et se manifester sous la forme d'un caractère secret à l'excès ou d'une extrême timidité "l'impossibilité de partager avec toi cette douleur intime"(p16).

Ce monde informe décrit dans Impur, sans lieu ni temps définis, sans nom ni visage, appartient à la souffrance universelle, alimentée par la souffrance de chacun.

Lorsqu'on entreprend un parcours d'introspection, c'est que quelque chose nous ronge. Un parcours d'introspection marque un désir de changement et prépare le terrain pour que ce changement s'actualise. C'est un parcours en descente ... il faut descendre au profond de soi, aller fouiller les coins les plus obscures de notre grotte intérieure, ceux qui plus nous effraient. C'est revenir sur ce passé à la source de notre douleur. C'est comme s'immerger

“dans les eaux glacées d'un torrent.” Cela peut-être un cheminement douloureux vers la connaissance de soi, avec la difficulté de revivre, de supprimer ou de transformer les obstacles qui empêchent notre évolution. C'est avant tout un parcours de purification.

Le parcours d'introspection marque le passage vers une prise de conscience plus profonde de nous-même. Il s'inscrit dans l'itinéraire de vie de chacun, depuis la nuit des temps, depuis que les humains, et avec eux l'humanité toute entière, se sont ouverts à la conscience de soi.

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 nôtre 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'imaginerai 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

coté obscure 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 nôtre 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 méfaits 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**

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 nôtre, celle héritée de nos parents et celle de l'histoire de l'humanité.

CONCLUSION

– Le pouvoir des mots

Au tout début, les humains avaient peu de mots à disposition, ils étaient bien plus proches du silence primordial que nous. Leurs sens étaient bien plus en éveil, ils étaient plus instinctifs, intuitifs et créatifs. Leur approche du monde, de même que sa représentation et l'expression verbale, était du type magique plus que technique et scientifique.

Les premières représentations du monde se sont faites à travers des graffitis. Les primitifs dessinaient des scènes de leur quotidien à l'aide de figures simples. Plus tard ces figurations rudimentaires furent liées à des sonorités et à des mots. Par la suite les mots eux-mêmes ont été traduits en caractères, en signes qui pouvaient former des expressions ou bien des lettres.

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 nôtre 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.

Les archétypes et les symboles ont des racines profondes dans notre subconscient. Ils constituent une sorte d'archive de tous les passages évolutifs de l'humain lesquels constituent l'inconscient collectif.

Chacun de nous détient plus ou moins enfouis dans la mémoire atavique tous ces passages.

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 intégrisme 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.

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 un abus ou de mettre des mots dessus afin de commencer à sortir ce crime du silence et de la protection du tabou.

Je remercie l'auteur pour avoir abordé un sujet difficile 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.

...

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/AlbumAnimauxTotem