

# Se souvenir de la cyclicité de l'existence

avec la petite Pervenche,  
la Verveine officinale  
et la Prêle des champs

— *Soins sauvages*



*La Petite Pervenche, Vinca minor, Apocynacées*



*La Prêle des champs, Equisetum arvense, Équisétacées*

*Se souvenir de la cyclicité de l'existence*



*La Verveine officinale, Verbena officinalis, Verbénacées*

## Se souvenir de la cyclicité de l'existence

---

« Le spectacle de l'univers est un mouvement incessant de naissance, de développement, de destruction de formes. »

René Thom  
mathématicien,  
épistémologue



## L'alcoolature de petite Pervenche

Garder en mémoire l'alternance d'ombre et de lumière

- Cueillez les feuilles de petite Pervenche avec soin et respect en méditant sur la cyclicité de votre vie.
- Remplissez un bocal de feuilles.
- Recouvrez d'alcool à 90°C (ou, à défaut, à un degré inférieur).
- Laissez macérer 1 mois / 1 cycle lunaire à l'abri de la lumière à température ambiante.
- Filtrez avec une étamine. Rendez les plantes à la Terre.
- Embouteilliez cette alcoolature dans une bouteille avec une pipette compte-gouttes.
- Cette alcoolature se conserve au moins 3 ans.

Pour plus de détails sur la confection des alcoolatures, référez-vous au *document-racine : Alcoolatures*

Se souvenir de la cyclicité de l'existence

---

« Nous vivons dans l'oubli de nos métamorphoses. »

Paul Éluard  
poète

## Poudre reminéralisante de Prêle

Consolider sa structure et nourrir sa souplesse

- Cueillez des tiges stériles de Prêle des champs avec soin en vous assurant de bien la reconnaître.
- Faites-les sécher dans un endroit chaud, sec, bien aéré et à l'abri de la lumière pendant 2 à 3 jours.
- Réduisez en poudre les tiges secondaires (les « articles ») au dernier moment.
- Cette poudre peut être parsemée sur une soupe ou sur une salade ou servir de base du Gomasio ou du Prêle latte (voir le carnet de recettes sauvages).



## Se souvenir de la cyclicité de l'existence

---

« Du non-être fais moi passer à l'être  
De l'obscurité à la lumière  
De la mort à la non-mort  
Paix, paix , paix. »

Mantra extrait des Upanishads

Textes sacrés hindous

Se souvenir de la cyclicité de l'existence

# Savon de Prêle et de Millepertuis

Entrelacer l'ombre et la lumière

*Attention, la soude caustique est un produit dangereux et irritant : munissez-vous de masque, lunettes, de gants et de manches longues pour faire le savon.*

- Versez progressivement 126g de soude caustique dans un récipient en verre contenant 333g d'eau (et non l'inverse!) et mélangez bien.
- La préparation va beaucoup monter en température : laissez-la refroidir à 40°C en remuant de temps en temps.

PENDANT CE TEMPS :

- Versez dans une casserole 500g d'huile d'olive et 3CS de poudre de Prêle (voir recette plus haut) et mélangez bien.
- Au bain-marie, faites chauffer l'huile de Prêle jusqu'à ce qu'elle atteigne 40°C (pas plus!) et versez-la dans un saladier
- Faites de même avec 500g d'huile de Millepertuis.
- Pour que la saponification ait bien lieu il faut que l'eau+soude et l'huile soient à la même température quand vous les mixez ensemble.



- Versez la moitié de la soude à 40°C dans le saladier d'huile de Prêle et l'autre moitié dans le saladier d'huile de Millepertuis.
- Mixez jusqu'à ce que l'émulsion prenne.
- Versez ces 2 préparations successivement dans un moule en les mélangeant à l'aide d'une spatule.
- Attendez 6 mois avant d'utiliser.

## Se souvenir de la cyclicité de l'existence

---

« L'initiation c'est le processus par lequel nous abandonnons notre inclination naturelle à l'inconscience pour décider que, même si cela nécessite des souffrances, des efforts, de l'endurance, nous poursuivrons l'union consciente avec l'esprit profond, le Soi sauvage. »

Femmes qui courent avec les loups

Clarissa Pinkola Estés

écrivaine, psycho-analyste, conteuse



## Couronne de plantes du Solstice

Tresser la roue des saisons

- Dans un esprit de gratitude pour le soleil, la roue des saisons, les plantes sauvages et pour vous-même, couronnez-vous le jour du Solstice d'une belle couronne de plantes sauvages.
- Tressez la couronne avec vos gratitudes pour l'année écoulée.



## Le pot de la réminiscence du Solstice d'été

Laisser infuser ses intentions pour l'année

- Au petit matin du jour du Solstice d'été, lorsque le soleil s'apprête à se lever, cueillez avec joie, soin et gratitude les plantes sauvages médicinales qui vous appellent en vous connectant à votre coeur.
- Déposez-les dans un bocal en formulant pour chaque plante déposée une intention pour l'année à venir.
- Recouvrez-les d'alcool de fruits et fermez le bocal en vous assurant qu'il soit bien hermétique.
- Enterrez le bocal sous terre dans un lieu cher à votre coeur. Laissez vos intentions infuser pendant toute l'année.
- C'est un rituel magnifique à réaliser avec un cercle de femmes.



*Prenez soin e vous et des vivant.e.s autour de vous*