

# S'engrainer dans les vents automnaux

avec la Carotte sauvage,  
le Fenouil sauvage  
et l'Angélique des bois

— *soins rituels sauvages*





*L'Angélique des bois, Angelica sylvestris, Apiacées*

*La Carotte sauvage, Daucus carota, Apiacées*

## S'enraciner dans les vents automnaux

---

« Qu'est-ce que cela change d'habiter un monde dont je sais, à chaque instant, qu'il est peuplé d'autres formes de vie que la mienne ? Quelle différence cela fait dans une vie ? »

Estelle Zhong Mengual  
historienne de l'art  
dans son livre *Apprendre à voir*



## Inhalation de Fenouil sauvage

S'ancrer dans sa respiration

- Récoltez avec soin des **fruits encore verts de Fenouil sauvage** et pilez-les grossièrement.
- Mettez-en une belle poignée dans une casserole emplie à moitié d'eau froide, couvrez, et coupez dès que l'eau commence à frémir. Laissez infuser 7min.
- Placez votre visage au-dessus de la casserole avec une **serviette** autour de votre tête et de la casserole, ce qui permettra de contenir la vapeur d'eau.
- Inspirez et expirez profondément pendant 15 min en alternant respiration par le nez et respiration par la bouche.



## Mélange digestif

Réchauffer *Agni*, le feu digestif

- Récoltez avec soin des **fruits encore verts de Fenouil sauvage et de Carotte sauvage.**

Vous pouvez les croquer tels quels, frais, mélangés ensemble à la fin d'un repas ou les laisser sécher dans un endroit chaud, sec, bien ventilé, à l'abri de la lumière pour les consommer à d'autres saisons.

- Vous pouvez aussi infuser ce mélange avec les fruits de l'Angélique et faire une infusion concentrée digestive à la fin des repas.

## S'enraciner dans les vents automnaux

---

« Où sont les hommes ? demanda poliment le Petit Prince.

La fleur, un jour, avait vu passer une caravane :

– Les hommes ? Il en existe, je crois, six ou sept. Je les ai aperçus il y a des années. Mais on ne sait jamais où les trouver. Le vent les promène. Ils manquent de racines, ça les gêne beaucoup. »

Antoine de Saint-Exupéry  
dans son livre *Le Petit Prince*



## Élixir lumineux d'Angélique

S'envelopper de lumière dans les bourrasque automnale

- Cet élixir peut se faire avec les fruits ou les racines de l'Angélique.
- Remplissez un bocal de racines coupées en tronçons ou de fruits frais légèrement pilés d'Angélique et faites couler dessus **une moitié de miel** (du miel pour se relier à cette « plante ours » !) et une moitié d'alcool à 40°C et mélangez.
- Laissez macérer 3 semaines dans un endroit à l'abri de la lumière en remuant régulièrement.
- Vous n'êtes pas obligée de filtrer mais si vous voulez filtrer cet élixir, faites chauffer doucement le tout au bain-marie pour filtrer le miel (un peu d'alcool s'évaporerà).



## Huile d'ancrage à la Carotte sauvage

Retrouver le chemin du refuge intérieur

· Cette huile peut se faire avec les fruits ou les racines de la Carotte sauvage selon une des trois méthodes décrites dans le *document-racine : Macérât huileux*.

Je conseille toujours vivement la méthode par intermédiaire alcoolique.

## S'enraciner dans les vents automnaux

---

« Créer des mondes plus habitables, ce serait alors chercher comment honorer les manières d'habiter, répertorier ce que les territoires engagent et créent comme manières d'être, comme manières de faire. (...) Je dis habiter mais je devrais dire cohabiter, car il n'y a aucune manière d'habiter qui ne soit d'abord et avant tout "cohabiter" »

Vinciane Despret

philosophe

dans son livre *Habiter en oiseaux*



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