

# Rencontre

## PORTRAIT DES PLANTES

Découvrir une plante sur un aspect purement botanique ou purement médicinal n'est pas l'approche que nous préférons chez Séquoia & Valériane.

Un bon ouvrage de botanique vous présentera la plante en détail, assurez-vous à ce titre que la plante cueillie dans la nature est bien la bonne plante.

Pour les propriétés des plantes il existe de très bons ouvrages de phytothérapie.

Nous espérons vous faire découvrir et ressentir la plante différemment.



## OBJECTIFS

Sapin blanc

Ortie

Achillée millefeuille



SEQUOIA & VALERIANE

Pour chaque plante étudiée, n'hésitez pas et sortez les voir dans la nature, trouvez la plante étudiée et observez-la au fur et à mesure du cycle des saisons. La rencontrer sous toutes ses formes est une manière de bien la connaître et d'intégrer sa personnalité.

Une rencontre avec une plante est une rencontre de cœur à cœur, d'âme à âme. Un regard, un silence, une salutation, vous met en contact et agit déjà dans votre être.

S'accorder le temps d'une rencontre, c'est s'aimer vraiment, s'honorer, car la nature est autour de nous, en nous et nous sommes intrinsèquement lié à elle. Ce qui se passe dans la nature, se passe également en nous. Ce n'est pas dissociable.

Sortez par tous les temps, bien couvert s'il le faut, avec un parapluie si nécessaire. La cueillette ne sera pas de mise les jours de pluie, mais il est intéressant de voir les plantes sous le soleil et également sous la pluie.

Se protège-t-elle en se fermant ? L'eau glisse-t-elle sur leurs pétales ou les gouttes restent-elles à la surface ?

De même pour les plantes non protégées, n'hésitez pas à en cueillir une et la mettre de suite dans un vase, pour observer leur comportement. Vous serez étonné de voir la Reine des prés, se faner quasi immédiatement et le Bleuet résister quelques jours. Cela nous renseigne déjà sur leur affinité entre l'eau et le soleil.

Vous constaterez que nous avons choisi de nommer les plantes avec une majuscule, en effet, nous les considérons comme des êtres vibrants, méritant tout notre respect et de ce fait nous les nommons comme nous le ferions d'un ami, d'un compagnon.

Pour chaque plante nous allons décrire les divers aspects suivants :

- Son lieu et sa morphologie globale
- Ses feuilles
- Ses fleurs
- Ses fruits
- Ses messages
- Ses utilisations et les différentes formes galéniques.

Nous vous conseillons de vous munir d'un cahier dédié à vos rencontres, pour y noter le lieu, la date, joindre des photos, des dessins, des phrases qui vous viennent. Parfois des exercices, vous sont proposés lors des rencontres avec les plantes, vous pourrez y noter votre travail.

Vous allez découvrir tout au long de cette formation par correspondance l'herboristerie de l'Espace-Temps et plus particulièrement le lien avec la Temporalité alchimique.



## LE SAPIN BLANC

*Abies alba*

Pinacées

---



SEQUOIA & VALERIANE

Le Sapin, cet arbre, que nous croyons tous connaître, mais en réalité nous utilisons souvent le terme Sapin pour décrire des Sapins blancs, des Sapins Douglas, ou des Epicéas.

#### LIEU DE VIE

- Europe du nord
- Régions froides et humides, il craint la sécheresse
- Entre 300 et 2000m d'altitude
- Sol pierreux, pauvre et archaïque, voire absence de sol

#### RACINES

- Pivotantes
- Très profondes
- Stabilisent le sol
- Recherchent les informations en profondeur
- Très bon ancrage
- Ne se déracine pas mais risque de casser en cas de tempête

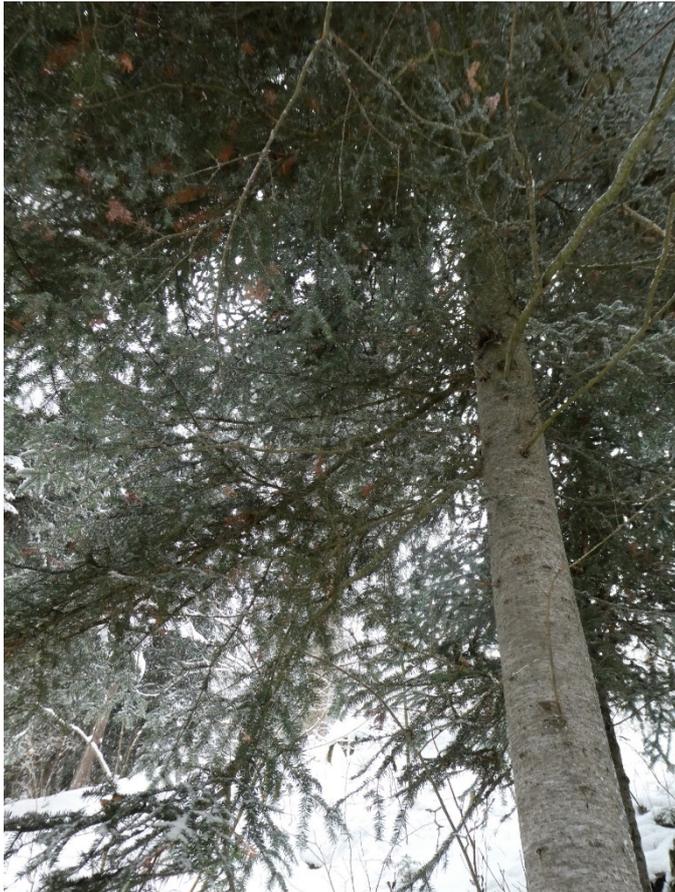


*Phytoembryothérapie, Dc Ledoux et Guéniot*



## ECORCE

- Argentée
- Lisse jeune puis craquelée
- Présence de résine et de pustules



S&V

## AIGUILLES

- En forme de peigne, porte le nom de Sapin pectiné également (du mot peigne)
- Présence de deux bandes blanches sous les aiguilles
- Echancre terminal de l'aiguille

- Lorsque l'on tire sur une aiguille, cela laisse une cicatrice circulaire sur le rameau



S&V

## BOURGEONS

- Petits
- Non résineux



SEQUOIA & VALERIANE

## CÔNES

Arbre monoïque, vient du latin et signifie une seule maison : l'arbre possède des fleurs mâles ET des fleurs femelles.

Chez les conifères, nous parlons de cônes et non de fleurs. Les organes sexuels, étamines et ovules sont disposés sur des bractées.

### CÔNES MALES

- Petits
- Jaunes
- Pollen abondant



*Cônes mâles (Pixabay)*

### CÔNES FEMELLES

- Jeunes cônes verts
- Seulement en haut de l'arbre



*Cône femelle (Pixabay)*



SEQUOIA & VALERIANE

## FRUITS

- Cônes verts puis bruns
- Dressés vers le ciel
- Se désarticulent sur l'arbre
- Ne tombent jamais entiers au sol
- Les écailles contiennent deux graines



*Pixabay*

## PLANÈTE ET ÉLÉMENT

Comme tous les conifères il est associé à la planète **Saturne**, en lien avec le Temps, la quatrième dimension.

Vous retrouverez les informations sur les planètes plus tard dans la formation dans l'onglet Herboristerie de l'Espace-Temps.

Le Sapin blanc, par son ancrage est fortement relié à l'élément **Terre**.

## MESSAGE

- **Verticalité**
- Valeurs
- **Profondeur**
- Hauteur

Le Sapin blanc nous parle de verticalité dans nos vies, de notre connexion avec la Terre mère et le Ciel.

Sa force réside dans l'ancrage qu'il nous propose, et l'accès à la profondeur de nos vies.

Il nous accompagne dans les moments de solitude, ses traits blancs toujours par deux nous indiquent qu'il chemine toujours à nos côtés, en tant que père, que protecteur.

Il est le fondement, la base, la Source, c'est pourquoi nous vous le présentons en premier.

Sa force réside dans sa structure et sa verticalité, il nous aide à nous positionner dans nos vies, dans la droiture, en accord avec nos valeurs.

Etroitement lié au Temps, comme tous les conifères qui sont apparus au secondaire, il travaille sur notre passé, et nous apporte des bases solides et fortes sur lesquelles nous appuyer pour édifier notre futur.

En travaillant sur la verticalité, le Sapin accompagne l'être humain dans tous les processus de croissance, pour les enfants, et aussi pour les personnes âgées qui perdent leur faculté à se maintenir dans leur verticalité.

Une balade en forêt saura nous rappeler combien il rend notre respiration ample et



SEQUOIA & VALERIANE

fluide. Comme tous les conifères, il purifie et assainit l'air.

La fatigue s'envole à ses côtés, il saura nous soutenir, nous redresser et nous donner la force dont nous avons besoin.

## RÉCOLTE ET TRANSFORMATION

Rien de plus simple, sortez en forêt et respirez !

Pour les préparations ci-dessous les jeunes pousses vertes au printemps sont utilisées en :

- Tisane
- Teinture mère
- Macérat huileux
- Macérat glycéринé de bourgeons
- Elixir spagyrique

Il est également possible de distiller les rameaux du Sapin blanc pour les galéniques suivantes :

- Huile essentielle
- Hydrolat



## RENCONTRE

En conscience, recevez cet échantillon n°1 d'huile essentielle, ouvrez-le avec respect et sentez la puissance du Sapin blanc.

Puis lisez à voix haute ce message qui vous est adressé.

*Je suis le Sapin blanc et je t'accompagne, non tu n'es pas seul, je chemine à tes côtés et je t'invite à me rendre visite.*

*Tu es venu aujourd'hui jusqu'à moi, et je t'ai montré mon tronc argenté, mes aiguilles et leurs bandes blanches, je t'ai montré ceci pour te dire où que tu ailles je chemine à tes côtés, où que tu ailles je te permets de trouver la force, que tu puises dans la terre mère, dans Gaïa, la force que tu peux faire remonter dans ton corps pour te tenir droit dressé, tu as vu où je pousse, ces pentes, mon tronc est parfaitement droit, vertical. Tu peux faire comme moi. Où que tu sois quel que soit la situation dans laquelle tu te trouves, tu peux rester droit, debout, physiquement et mentalement et moi je serai là pour te construire, te reconstruire.*

*A chaque fois que tu penseras que ton environnement est bancal, et que tu ne peux plus tenir, viens alors me voir.*

*Je te donne mon essence, je te donne cette odeur, je peux t'illuminer de la profondeur de tes pieds enracinés jusqu'au sommet de ta tête dirigée vers le ciel telle ma cime. Et je suis là dans ce paysage enneigé, ou personne n'a marché avant toi. Tu peux poser l'empreinte de ton pas, je t'invite, viens me voir, je t'invite, redresses-toi, je t'invite, je te protège, tel un*

*père, tel un compagnon de voyage, tel un compagnon de chemin, tu peux me suivre, je suis à tes côtés je marche en parallèle, je ne te tire pas en avant, je ne te retiens pas, je t'accompagne, quelques soient tes envies, tes convictions je suis là et je t'aime. Tu n'es plus seul, tu ne seras plus jamais seul car où que tu sois tu trouveras une forêt, et s'il n'y a pas de forêt, fait appel à tes souvenirs, fait appel à notre rencontre, aujourd'hui, car je suis là près de toi, avec toi.*

*En t'accompagnant je te purifie, je purifie l'environnement dans lequel tu te trouves, pour qu'aucun élément ne puisse t'empêcher d'être droit, de grandir de t'épanouir.*

*Je suis à tes côtés pour toujours.*



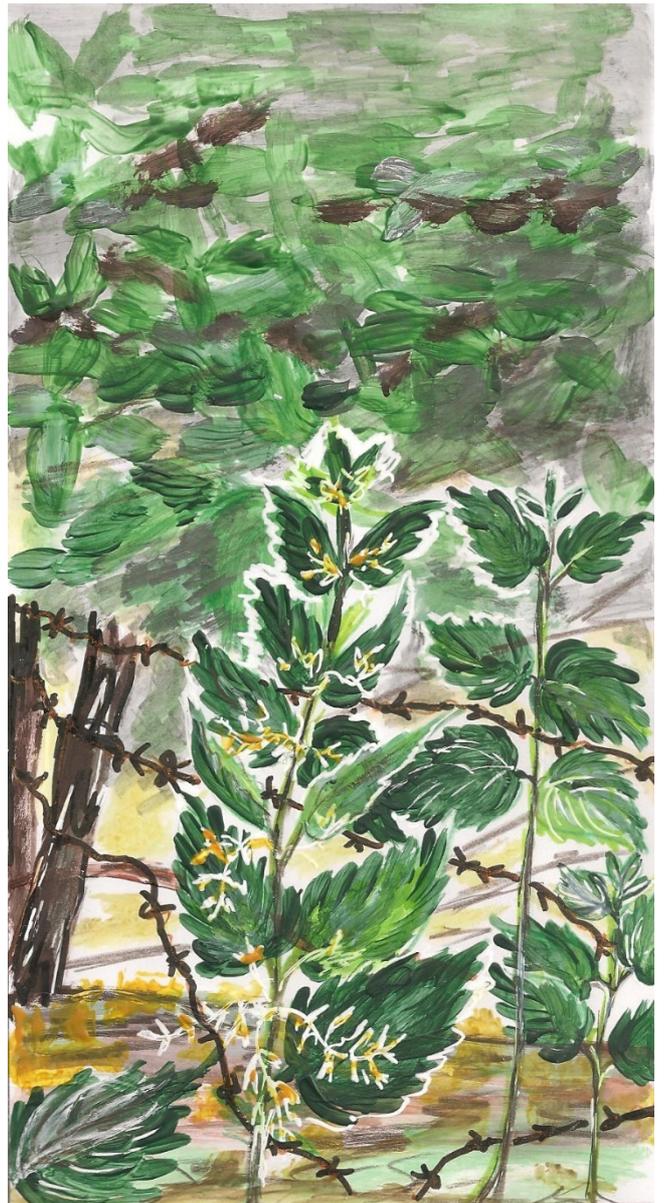
SEQUOIA & VALERIANE

## ORTIE

*Urtica dioica*

Urticacées

---



SEQUOIA & VALERIANE

## LIEU DE VIE

- Proche de l'homme et de ses activités (élevage par exemple), elle est également présente sur des ruines.
- Pousse en colonie, en bordure de terrain ou de chemin, dans des décombres
- Préfère la mi-ombre.
- Indique un changement de l'état du Fer dans le sol
- Indique un excès de matière organique végétale et animale

Purifie, nettoie l'excès d'azote notamment, reminéralise le sol

Gardien du lieu

## LÉGENDE

On raconte que l'Ortie enflamme les amours.

On se rendait auprès d'une Ortie un vendredi avant le lever du soleil, on la saupoudrait de sel en prononçant le nom de l'être convoité puis on l'enterrait, racine en l'air après le coucher du soleil et on y mettait le feu. Ainsi croyait-on que la personne désirée s'enflammerait d'amour.

## RACINES

Racines traçantes en réseau ce qui donne de nombreux bourgeons et forme des touffes

## FEUILLES

- Feuilles pointues au sommet, en forme de cœur à la base
- Grossièrement dentées
- Dessinent une croix vue du dessus
- Pétioles à deux stipules
- Tiges quadrangulaires poilues



## POILS

Les tiges et les feuilles sont poilues.

L'Ortie brûle, elle ne pique pas.

La base de ces poils durs contient de l'acide formique et de l'histamine.

La pointe fine est très cassante et si elle casse, le liquide se trouvant à la base du poil se dépose sur la peau.

Ceci disparaît si l'Ortie est cuite ou séchée et coupée en petits morceaux.



SEQUOIA & VALERIANE



SEQUOIA & VALERIANE

[www.sequoia-valeriane.ch](http://www.sequoia-valeriane.ch)

Volet 3 - Mois 1 - Page **13** sur **21**

## FLEURS

Plante dioïque, qui vient du latin et signifie deux maisons : il existe des plantes mâles et des plantes femelles.

## FLEURS MÂLES

- Petites grappes de fleurs dressées
- 4 étamines en croix
- Par temps sec, leurs boutons s'ouvrent brusquement et dispersent leur pollen sur les fleurs femelles
- Fécondation par le vent et non les insectes (anémophile)



S&V

## FLEURS FEMELLES

- Longues grappes de fleurs pendantes



*Pixabay*

## FRUITS

Les fruits secs ont une odeur de carotte.

## PLANÈTE ET ÉLÉMENT

L'Ortie est en synergie avec la planète **Mars**, dans la dynamique de l'action et de la combativité.

Par son action elle est liée à l'élément **Feu**.

## MESSAGE

- **Force et vigueur**
- Dépassement de soi
- Détruit pour reconstruire
- Décisions pour aller de l'avant

L'Ortie nous remue, elle nous met en mouvement. La stagnation n'existe pas. Un des principes de l'univers est que tout est continuellement en mouvement et vibre. L'Ortie dans ces extrêmes nous pousse à bouger, à prendre des décisions. Dans une



SEQUOIA & VALERIANE

certaines formes d'agression, car rappelons-le, elle brûle. L'agression permet d'éliminer les obstacles pour qu'une nouvelle activité puisse se développer. Elle fait disparaître ce qui est vieux et usé et fait place pour le neuf. Il faut bien intégrer que l'agression et l'activité créatrice sont inséparables.

L'Ortie brûle, attaque et agresse, elle a une action catabolique, elle détruit pour reconstruire.

En parallèle elle donne la force pour vivre ce changement et l'énergie pour reconstruire. Dans les périodes de vie où vous vous sentez bousculé, déstabilisé par de grands changements et n'arrivez plus à suivre, la fatigue étant trop grande, l'énergie absente, en cas de manque de Fer, l'Ortie peut être votre alliée. Elle vous donnera l'énergie nécessaire pour faire abandonner vos anciens schémas et vous en faire construire de nouveaux.

## RÉCOLTE ET TRANSFORMATION

Pour toutes les utilisations suivantes, cueillez les jeunes feuilles idéalement au printemps, avant la floraison.

- Tisane
- Teinture mère
- Elixir spagyrique



## RENCONTRE

Munissez-vous de votre cahier d'herboriste.

Infuser les feuilles de votre échantillon 2 et buvez la tisane en notant dans votre cahier les expériences où vous avez connu la destruction de quelque chose dans votre vie, une relation, la perte d'un emploi...

Puis dans votre souvenir, notez les richesses qui vous ont été présentées par la suite, des retrouvailles avec vous-même, des rencontres réalisées, des actions que vous avez réalisées alors que vous vous en pensiez incapable, les situations où vous vous êtes dépassés.

Si vous vous trouvez dans une de ces situations actuellement, demander à l'Ortie de vous donner la force et le courage de dépasser ce stade.

Notez toutes vos impressions, physiques et émotionnelles, ressentez dans votre corps, à chaque gorgée la puissance de cette plante, parfois mal aimée, mais tellement nécessaire pour votre évolution personnelle.



## ACHILLEE MILLEFEUILLE

*Achillea millefolium*

Astéracées

---



SEQUOIA & VALERIANE

## LIEU DE VIE

- Plante herbacée vivace
- Aime les terrains secs, sablonneux
- En bord de chemin
- Sol tassé, passage des hommes et du bétail
- Dans les prairies
- De 20 à 60cm

## LÉGENDE

- Son nom vient du Héros Achille. Le centaure Chiron lui a enseigné son usage
- Selon les légendes, Achille aurait pansé les blessures et les plaies de ses soldats et guéri le roi Télèphe
- En Chine, on séchait les tiges pour tirer les oracles du Yi King
- Le 24 juin les Irlandais font des bouquets pour se protéger des maladies

## RACINES

- Rhizome rampant
- Les stolons sont rougeâtres
- Le plante peut coloniser
- Le réseau racinaire est peu profond



S&V



SEQUOIA & VALERIANE

## FEUILLES

- Composées
- Foliole linéaire, profondément divisées
- Alternes très découpées
- Aspect de sourcil – également appelé Sourcil de Vénus



S&V



S&V

## FLEURS

- Floraison entre mai et août
- Famille des Astéracées, les fleurs sont regroupées en capitules – lien avec la sociabilité
- Fleurs radiées : présence de ligules en périphérie et de tubules au centre
- Corymbes blanches, ou roses, parfois jaunes
- Toutes les plantes sont aromatiques avec une légère odeur camphrée



S&V

## FRUITS

Petites graines dans les fleurs séchées, allongées.



SEQUOIA & VALERIANE

## PLANÈTE ET ÉLÉMENT

L'Achillée est fille de **Vénus**, dans sa finesse, son découpage, sa féminité. Par ce découpage elle fait un avec l'élément **Air**.

## MESSAGE

Mille feuilles - Mille possibilités

- Choix
- **Discernement**
- Identification de l'essentiel
- Identifier toutes les contradictions
- Processus de décision
- Augmente la confiance en soi

Lorsque la vie vous présente de nombreuses possibilités, que toutes ne peuvent pas être concrétisées, des choix s'imposent.

Lorsque qu'il est vous impossible de choisir, vous avez l'impression d'être dans une impasse, alors l'Achillée qui connaît les mille facettes, vous aiguillera et vous présentera des signes qui vous permettront de choisir sereinement.

Il ne s'agit pas là d'une analyse mentale des pour et des contres, mais d'une rencontre cœur à cœur qui vous éclairera sur la bonne direction à suivre, le meilleur pour vous, votre décision qui est déjà prise intérieurement, mais dont la conscience n'a pas encore accès.

L'Achillée vous accompagne, vous éclaire, ce ne sera pas son choix, ce sera le vôtre, pris dans le calme car vous savez ce qui est le mieux pour vous.

Millefeuille, mille choix, plante du discernement, une plante des plus importante dans nos périodes de doute.

Elle soigne également toutes nos blessures pour nous permettre de rebondir, tel Achille qui l'utilisa, elle panse nos plaies, stoppe les saignements du corps et également du cœur, elle nous le rappelle en se teintant parfois de rose.

## RECOLTE ET TRANSFORMATION

Récolter les sommités fleuries de mai à août.

- Tisanes
- Teinture mère
- Macérat huileux
- Elixir spagyrique
- Huile essentielle
- Hydrolat



SEQUOIA & VALERIANE

## RENCONTRE

Munissez-vous de votre cahier d'herboriste.

Partez-vous promener, à la rencontre de l'Achillée si la saison le permet.

En hiver, infusez les feuilles de votre échantillon 3 et buvez la tisane en notant des thèmes de votre vie pour lesquelles des décisions sont à prendre.

Si vous trouvez dans une phase d'indécision, demandez à l'Achillée de vous montrer toutes les possibilités qui s'offrent à vous.

Notez tout ce qui vous vient en tête, sans filtre. Faites un mind-mapping : au centre le thème choisi et autour s'articulent des idées qui vous viennent, comme la feuille de l'Achillée, dessiner les options, reliées les, rebondissez sur d'autres idées.

Au calme, certain de ne pas être dérangé, faites une cartographie des possibles, et une fois que vous sentez que le travail terminé, posez cette feuille dans une enveloppe, dans le secteur Ouest de votre maison, lié au projet et laissez agir.

Observez dans les jours qui viennent les synchronicités qui se présentent à vous, les hasards qui n'en sont pas. Le futur vous guide et vous indique ce qui est le meilleur pour vous.

