

— Tifenn-Tiana Fournereau —

Le
MINI-GUIDE
ultime des
POTIONS et
SORTILÈGES



animae

Le grimoire de poche indispensable pour débuter en magie blanche !

Tu te sens une âme de sorcière mais tu ne sais pas par où commencer ? Dans ce mini-guide, l'auteure te livre tous ses secrets et recettes.

Consécration des outils, mise en place de l'autel, propriétés magiques des pierres et des plantes, incantations, pouvoir de l'intention... tu disposeras des bases indispensables pour pratiquer la magie en toute sécurité.

Tu trouveras également de nombreuses recettes de bains, philtres, élixirs et potions ainsi que la marche à suivre pour créer amulettes, talismans et autres *spell jars* puissantes.

Tifenn-Tiana Fournereau est médium et cartomancienne. Elle est l'auteure de *Ma bible de la magie blanche* (Éd. Leduc) et du *Mini-guide ultime des signes et synchronicités* (Éd. Animae).

12 euros
Prix TTC France

ISBN : 978-2-38564-072-9



9 782385 640729

animae

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure !

C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avertissement

L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation des rituels décrits dans ce livre, les conséquences qui en découleraient et une interprétation erronée des conseils prodigués.

Édition : Hélène Meurice
Maquette : Evelyne Nobre
Correction : Nathalie Billaut
Couverture : Antartik
Illustrations : Adobe Stock

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 978-2-38564-072-9

— Tifenn-Tiana Fournereau —

Le
MINI-GUIDE
ultime des
POTIONS et
SORTILÈGES



animae

SOMMAIRE



Avant-propos	15
---------------------------	----

1. MAGIE, MODE D'EMPLOI 19

L'éthique en magie	21
Pose ton intention.....	21
Sache que si tu ne crois pas en la magie, tu ne la verras jamais !	22
Place à ton intuition	25
Ne perds pas de vue ton éthique	26
Trouve l'équilibre	27
Reste humble	28
Patience et persévérance !	29
Les préparatifs	33
Le nom magique	33
La méditation	35

Le principe	35
Travaux pratiques	36
La visualisation	37
Le principe	37
Travaux pratiques	39
La purification de ton lieu de pratique	41
Le cercle de protection	43
Création du cercle de protection	44
L'autel	46
La création de ton autel	47
Les éléments de base sur ton autel	47
Où l'installer ?	47
Ingédients et matériel	49
Les vêtements	50
Le choix des couleurs	51
Les outils principaux	53
l'athamé	53
Le balai	53
La boussole	54
Le bol	54
Le chaudron	55
La cloche	55
La coupe	55
l'encensoir	56
Le grimoire	56
Le miroir	57
Le tambour	57
Le pentacle	57
Les encres	58

Les outils divinatoires	59
Les cartes	59
Le pendule	59
Le miroir noir	60
Les runes celtiques	60
La boule de cristal	61
La consécration des outils	62
Les bougies	64
Blanche	64
Noire	65
Marron	65
Argentée	65
Dorée	66
Bleue	66
Rouge	66
Rose	66
Violette	66
Jaune	67
Orange	67
Verte	67
Les encens	67
Les précautions d'emploi	68
Mes encens de prédilection	69
Les pierres et les cristaux	74
Les précautions d'emploi	74
Mes pierres et cristaux de prédilection	76
Les plantes	86
Les vertus des plantes	87
Mes plantes de prédilection	90

Les huiles essentielles	99
Les précautions d'emploi	99
Les vertus des huiles essentielles	100
Mes huiles essentielles de prédilection	102
L'eau de lune	109
Les sels	111
Le sel d'Epsom	111
Le sel de la mer Morte	112
Le sel rose de l'Himalaya	112
Le sel noir	113
Le sel rouge d'Alaea	113
Le sel bleu de Perse	114
Le sel vert d'Hawaï	115
Quand pratiquer ?	117
Les jours de la semaine	117
Dimanche	118
Lundi	118
Mardi	119
Mercredi	119
Jeudi	120
Vendredi	120
Samedi	120
Les moments de la journée	121
Les phases de la Lune	122
La nouvelle lune/lune noire	122
La lune croissante	124
La pleine lune	124
La lune décroissante	124
L'influence du zodiaque	125

Les esbats : célébrations lunaires	128
Janvier.....	128
Février.....	128
Mars.....	129
Avril	129
Mai	129
Juin.....	130
Juillet	130
Août.....	130
Septembre.....	131
Octobre	132
Novembre	132
Décembre	132
Les sabbats : célébrations solaires.....	133
Samhain (31 octobre).....	133
Yule (21 décembre).....	134
Imbolc (2 février)	136
Ostara (21 mars)	136
Beltane (1 ^{er} mai)	137
Litha (21 juin).....	138
Lughnasadh (1 ^{er} août).....	138
Mabon (21 septembre).....	139
 2. LES RECETTES MAGIQUES.....	 141
Les recettes de potions, philtres et élixirs	143
Potion protectrice	145
Potion de santé	146
Potion d'immunité hivernale	148

Philtre ou élixir d'amour	150
Élixir aphrodisiaque.....	152
Élixir de prospérité	154
Élixir de chance	156
Élixir de désenvoûtement	158
Potion d'ouverture du troisième œil	159
Élixir de rêves lucides	161
Potion pour te concentrer.....	163
Les recettes d'huiles magiques élémentaires	165
Huile magique SPM (syndrome prémenstruel).....	169
Huile magique pour appeler la guérison	169
Huile magique d'amour	170
Huile magique d'abondance	171
Huile magique pour développer ta spiritualité	172
Les recettes de bains rituels.....	173
Bain de lâcher-prise.....	174
Bain rituel de nouvelle lune	177
Bain rituel de pleine lune	179
Bain rituel pour t'ouvrir à l'amour	181
Bain bouclier lumineux	183
Bain rituel pour y voir plus clair	185
Bain détente.....	187
Bain rituel pour briller de tous tes feux.....	189
Confection d'amulettes et de talismans.....	191

L'amulette	191
Le talisman	193
Charme protecteur	194
Bracelet talisman pour rester en pleine forme	196
Amulette armure	198
Sachet attrape-rêves.....	200
Talisman de réussite	201
Confection de bouteilles magiques	203
<i>Spell jar</i> pour la joie	204
<i>Spell jar</i> de protection	206
<i>Spell jar</i> pour la motivation.....	208
<i>Spell jar</i> pour t'aimer plus	210
<i>Spell jar</i> d'abondance.....	212
Recettes annexes.....	215
Infusion SPM (syndrome prémenstruel)	215
Bâton de fumigation	218
Spray bonne nuit	220
 3. LES SORTS.....	 223
Trente sorts puissants	225
1. Appelle la guérison	227
2. Retrouve le moral	229
3. Trouve l'amour	232

4. Fais grandir tes sentiments	235
5. Ravive la flamme	237
6. Appelle une nuit passionnée	239
7. Surmonte ta rupture avec panache	242
8. Soigne ton cœur blessé	244
9. Tiens à distance les personnes toxiques	247
10. Déjoue un sort qui t'a été lancé	249
11. Protège-toi des énergies négatives	252
12. Attire la chance.....	255
13. Appelle l'argent	258
14. Récupère l'argent qu'on t'a emprunté	260
15. Développe ta sensibilité médiumnique	262
16. Ouvre ton troisième œil.....	265
17. Renoue avec ton enfant intérieur.....	267
18. Retrouve le chemin du sommeil	270
19. Obtiens des messages en rêve.....	272
20. Débarrasse-toi de tes angoisses nocturnes.....	275
21. Dope ta confiance en toi	278
22. Développe tes talents	281
23. Débarrasse-toi du syndrome de l'imposteur	283
24. Réussis ton entretien d'embauche	286
25. Obtiens le boulot de tes rêves.....	289
26. Apprends à t'aimer	291
27. Contrôle ta colère.....	294
28. Dissipe ton sentiment d'envie.....	296

SOMMAIRE

29. Libère-toi de tes peurs.....	299
30. Appelle un nouveau départ	301
 Crée ton propre sort.....	 305
Remerciements.....	309
À propos de l'auteure.....	311
Bibliographie	313

AVANT-PROPOS



À titre personnel et collectif, l'année qui vient de s'écouler à été extrêmement difficile. Elle a remis en balance ma spiritualité, et a soulevé des questions existentielles fortes.

Après avoir écrit le *Mini-guide ultime des signes et synchronicités*, je me suis replongée dans la pensée jungienne, je suis partie à la recherche de mes parts d'ombre, ce qui m'a beaucoup aidée à me reconnecter à moi, à ma spiritualité et aussi à ma manière de pratiquer.

La magie est vraiment un outil formidable de croissance spirituelle et personnelle, et j'espère que ce livre t'aidera à développer la tienne.

Après avoir partagé tout ce que je savais ou presque sur le sujet dans *Ma bible de la magie blanche*, j'ai eu envie d'un autre format plus tourné vers les recettes. J'y transmets certains sorts présents dans mes autres ouvrages, mais surtout des nouveautés. Des recettes de bains, d'huiles, de philtres, d'élixirs et de potions, mais aussi la marche à suivre pour créer des amulettes, des talismans et des bouteilles magiques, tous très puissants.

Si tu découvres l'univers de la magie, ne brûle pas les étapes et prends bien le temps, avant de te ruer sur la pratique, de te familiariser avec l'éthique, l'intention et les autres préparatifs, car ils sont d'une importance capitale avant de se lancer dans les rituels. Si tu t'intéresses à la magie (blanche, rouge ou verte) ou que tu as déjà en ta possession des ouvrages que j'ai écrits, tu as certainement déjà pris

connaissance des points qui vont suivre, mais n'hésite pas à t'y replonger, une piquête de rappel n'est jamais de trop.







1.

MAGIE,
MODE D'EMPLOI

L'ÉTHIQUE EN MAGIE



Les sorts que je te propose ici sont un moyen de te reconnecter à toi et à ton intuition mais aussi, je l'espère, à la nature, aux éléments, à la Lune, ainsi qu'à ta puissance intrinsèque. Pratiquer régulièrement peut être une vraie source de transformation et d'épanouissement.

Pose ton intention

Dans l'optique de la réussite d'un sort, l'intention est un point de départ important. Quand tu veux vraiment voir apparaître quelque chose dans ta vie,

il faut avant tout que tu saches pourquoi. Sonde d'abord ton cœur, aligne ton corps et ton esprit, et réfléchis soigneusement à ce que tu désires et à ce que tu veux que le sort t'apporte, non pas matériellement, mais à ton être authentique. C'est grâce à cette réflexion que tu rassembleras et canaliseras ton énergie intérieure pour réaliser tes rêves. Rien ne se produit par enchantement, la vraie magie vient de toi : de ton énergie, de ta détermination, de ta personnalité, mais aussi du degré de croyance que tu mets dans ta pratique.

Sache que si tu ne crois pas en la magie, tu ne la verras jamais !

Si c'est un formidable outil pour t'aider à t'accomplir, il ne faut pas que tu oublies que tu dois en parallèle impérativement te mettre en action. Il existe de nombreux outils qui t'aideront à encapsuler tes intentions et qui te permettront d'accroître tes chances de réussite.

Souviens-toi toujours du principe de réalité, dans le domaine de la santé en particulier : ainsi, si tu souffres d'une maladie grave (mentale ou physique), la magie te sera bénéfique, mais ne se substituera en aucun cas à un suivi médical, qu'il soit holistique ou plus traditionnel.

Les sigils

On ne peut pas parler d'intention sans parler des sigils. Ce sont des sceaux qui renferment une intention magique.

Cette forme de magie est assez récente, puisqu'elle remonte seulement au ^{xx}e siècle. Elle a été créée par l'artiste peintre, occultiste et magicien anglais Austin Osman Spare ; il trouvait les pratiques magiques trop complexes et cherchait une forme simplifiée qui ne rebuterait pas les débutant·e·s.

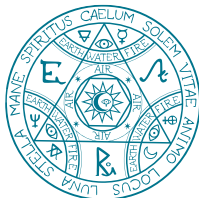
Cette magie se pratique en traçant un symbole représentant ton intention. Ce signe peut se faire sur n'importe quel support, à condition qu'il soit lisible et qu'il ait du sens pour toi. Ton intention pourra être

interprétée directement par ton conscient ; c'est un travail créatif de ton inconscient qui va alors inscrire le message afin d'orienter ta vie dans la direction souhaitée.

L'idée est de l'intégrer totalement pour l'activer et ensuite le détruire.

On ne pourra l'appeler « sceau magique » qu'après sa disparition. Comme toujours en magie blanche, il ne faut pas imprégner le sceau de négativité. Emploie des affirmations toujours au présent et pour toi-même, par exemple : « Je souhaite réussir », plutôt que : « Je ne veux pas échouer. »

La création de sigils est très flexible, n'hésite pas à trouver la technique qui te parlera le plus pour générer les tiens.



Place à ton intuition

Ma pratique de la magie est certes le fruit d'un héritage culturel et familial, mais elle résulte pour beaucoup d'intuition et d'empirisme. Ce que je partage dans cet ouvrage ne suit aucun système de croyance à proprement parler et ne demande aucun prérequis magique. Les listes d'ingrédients, les incantations et les étapes sont là pour te guider ; cependant, les objets ne sont que des objets, ils ne servent que de support à ta pratique, car, je ne le dirai jamais assez, le vrai pouvoir vient de toi !

Permets-toi de remplacer des ustensiles par d'autres qui te parlent davantage et de t'approprier les textes des incantations ! Pas besoin d'être Baudelaire, tes intentions te guideront. L'essentiel est que tu sois à l'aise et sûr·e de toi.

Dans un premier temps, je te recommande de t'exercer seul·e afin de mieux connaître tes besoins, tes préférences, et surtout d'apprendre à te laisser guider par ton intuition.

Par la suite, cheminer avec d'autres personnes peut te permettre d'intensifier la puissance de tes sorts – l'adelphité est une force, dans le domaine de la magie comme dans la vie quotidienne !

Ne perds pas de vue ton éthique

J'ai le regret de t'annoncer qu'aucun des sorts de ce livre ne te permettra de te venger de ton ex, ni de provoquer une poussée d'acné à un·e rival·e. Les sorts de vengeance peuvent parfois sembler tentants, mais ils sont très contre-productifs : au lieu de t'émanciper de l'énergie négative, tu la cultives. Je ne crois pas en la règle de trois, qui dit que si tu envoies un sort malveillant à quelqu'un, il te revient par trois fois, mais je pense que l'énergie négative appelle l'énergie négative.

Concentre-toi plutôt sur le positif. La meilleure vengeance sera toujours de profiter de ton bonheur et de le laisser irradier. Tu vas donc tacitement suivre un petit code moral : la magie invoquée ici ne fait de mal à personne, y compris à toi.