

Les rituels  
de la  
Cueilleuse indigène

Bien vivre et s'épanouir au fil des saisons

## Avertissement

L'allumage de feux en extérieur et de bougies en intérieur doit respecter la réglementation en vigueur et les consignes de sécurité. Assurez-vous de prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter les risques d'incendie. Ne laissez jamais un feu ou une bougie sans surveillance et éteignez-les complètement avant de quitter les lieux. Ni l'auteurice ni l'éditeur ne peuvent être tenus responsables de tout incident lié à l'allumage d'un feu ou d'une bougie, ni des conséquences de l'utilisation ou de la consommation de plantes sauvages, qui peuvent être toxiques.

Design et graphisme: Mélodie Landry

Révision: Nolwenn Gouezel et Élyse-Andrée Héroux

Correction: Léa Arthemise

Déclinaisons numériques: Karine Chevrier Graphiste

Retouche de la photo de couverture: Alain Cusson

Crédits photos: Guy Bryant (Shutterstock), page 15; Africa Studio (Shutterstock), page 57; Chiyacat (Shutterstock), page 71; Wirestock Creators (Shutterstock), page 112; Mumemories (Shutterstock), page 115; Camille Crédeville, page 142; Laurence Ouellet, page 169; Nature's Charm (Shutterstock), page 175; Killian M (Shutterstock), page 186; Studio Light and Shade (Shutterstock), page 206; Potifor (Shutterstock), Pascal Guay (Shutterstock), page 210; page 218; bulbspark (Shutterstock), page 220; Benjamin Delille, page 223.

Toutes les autres photographies ont été prises par l'auteurice.

Photo de l'auteurice en couverture: Laurie Cardinal

© 2025, Madrigall Canada inc. - Flammarion Québec

Tous droits réservés

ISBN: 978-2-89811-358-1

ISBN (PDF): 978-2-89811-359-8

Dépôt légal: 3<sup>e</sup> trimestre 2025

Imprimé en Chine

flammarionquebec.com

**Isabelle Simard**

Les rituels  
de la  
*Cueilleuse indigène*

Bien vivre et s'épanouir au fil des saisons

Flammarion >  
Québec

# Table des matières

6	<b>INTRODUCTION</b>	78	Mon rituel familial de Litha
		79	Rituels de Litha : au lever et au coucher du soleil
11	Les rituels		
13	Le cycle de la lune	85	Juillet
19	La roue de l'année	86	La pleine lune de juillet
		87	Rituel de la pleine lune de juillet : une baignade au clair de lune
22	<b>LE PRINTEMPS</b>		
24	L'éveil des sens au printemps	91	Août
25	Mon rituel à l'arrivée du printemps	92	Lughnasadh
26	Rituel de printemps : une offrande à la nature	94	Mon rituel familial de Lughnasadh
31	L'équinoxe de printemps (Ostara)	95	Rituel de Lughnasadh : la fête des moissons
32	Mon rituel familial d'Ostara	100	La pleine lune d'août
33	Rituel d'Ostara : les boules et cartes de semences	101	Rituel de la pleine lune d'août : une cueillette nocturne de plantes médicinales
		104	Dix suggestions de plantes médicinales et leurs propriétés
39	Avril		
40	La pleine lune d'avril	107	Septembre
41	Rituel de la pleine lune d'avril : la cueillette du tussilage et la préparation d'un sirop	108	Mon rituel familial de septembre
		111	La pleine lune de septembre
		112	Rituel de la pleine lune de septembre : un ancrage familial
47	Mai		
48	Beltane		
49	Mon rituel de Beltane	116	Quelques idées de rituels estivaux
50	Rituel de Beltane : un pique-nique d'abondance		
53	La pleine lune de mai		
54	Rituel de la pleine lune de mai : un bouquet d'émerveillement	118	<b>L'AUTOMNE</b>
55	L'art de la cueillette respectueuse	120	Le plaisir des sens en automne
		121	Mon rituel au cœur de l'automne
59	Juin	123	Rituel d'automne : un remerciement en pleine nature
60	La pleine lune de juin		
61	Rituel de la pleine lune de juin : la confiture sacrée de fraises sauvages	127	L'équinoxe d'automne (Mabon)
		128	Mon rituel de sœurcière à Mabon
64	Quelques idées de rituels printaniers	131	Rituel de Mabon : des poupées de feuilles de maïs
66	<b>L'ÉTÉ</b>	135	Octobre
		136	Mon rituel familial de l'Action de grâce
68	L'ivresse des sens en été	137	La pleine lune d'octobre
69	Mon rituel estival	138	Rituel de la pleine lune d'octobre : des sachets de plantes aromatiques
70	Rituel d'été : le bâton de fumigation	143	Novembre
77	Le solstice d'été (Litha)	145	Samhain

- 147 Mon rituel familial de Samhain  
 148 Rituel de Samhain : un autel en hommage aux ancêtres  
 153 La pleine lune de novembre  
 154 **Rituel de la pleine lune de novembre : un voyage intérieur**
- 159 Décembre  
 160 Mon rituel du temps des fêtes  
 161 La pleine lune de décembre  
 162 **Rituel de la pleine lune de décembre : les couronnes de conifères**
- 166 Quelques idées de rituels automnaux
- 168 L'HIVER**
- 170 La finesse des sens en hiver  
 171 Mon rituel par temps froid  
 172 Rituel d'hiver : l'infusion d'épinette noire  
 176 Le solstice d'hiver (Yule)  
 178 Mon rituel des chandelles de Yule  
 180 Rituel de Yule : les allume-feux magiques
- 185 Janvier  
 187 La pleine lune de janvier  
 188 **Rituel de la pleine lune de janvier : l'encens boréal**  
 191 Mon encens indigène
- 193 Février  
 195 Imbolc  
 196 Mon rituel familial d'Imbolc  
 197 **Rituel d'Imbolc : le feu sacré**  
 201 La pleine lune de février  
 202 **Rituel de la pleine lune de février : des boules de nourriture pour la faune**
- 207 Mars  
 208 Mon rituel familial de la cabane à sucre  
 211 La pleine lune de mars  
 212 **Rituel de la pleine lune de mars : l'eau de bouleau**
- 216 Quelques idées de rituels hivernaux
- 218 CONCLUSION**
- 220 MON RITUEL DE REMERCIEMENT**



A close-up photograph of a lizard, likely a spiny-tailed lizard, with its head and body visible. The lizard is positioned in the upper left and center of the frame, with its head turned towards the right. The background is blurred, showing warm, golden-brown tones. The word "INTRODUCTION" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the image.

# INTRODUCTION



Depuis toujours, je vis au rythme des saisons, bercée par les cycles perpétuels de la nature. Chaque printemps, été, automne et hiver, je m'émerveille à nouveau, comme si c'était la première fois que je découvrais l'incroyable richesse du monde végétal. Ce règne est bien plus qu'une passion pour moi. C'est une religion, un cheminement spirituel qui m'apporte à la fois nourriture, médecine et sagesse.

Lorsque j'erre dans les sentiers boisés, que mes doigts effleurent les feuilles et les racines, je ressens une grande paix intérieure, une communion sacrée avec la Terre mère qui constamment me guide et m'aide à conserver mon équilibre. Ces moments sont des ancrages précieux. Ils me rappellent que, malgré les défis et les tempêtes, la nature est là, patiente et bienveillante, prête à nous offrir ce dont nous avons besoin pour guérir tant physiquement qu'émotionnellement.

Dans mon premier livre, *Les quatre saisons de la Cueilleuse indigène*, je vous ai parlé des plantes d'ici, de leurs vertus, de leur comestibilité et de la magie qu'elles recèlent. Aujourd'hui, je vous ouvre une nouvelle porte sur mon univers. Dans ces pages, je vous invite à me suivre au fil des mois et à découvrir l'art de ralentir, d'apprécier la beauté de la nature et de se connecter aux éléments.

Tout au long de l'année, je souligne les transitions et l'apogée des saisons ainsi que les phases de pleine lune. Mes rituels saisonniers marquent les moments cruciaux du cycle solaire et coïncident avec les célébrations de la roue de l'année, élaborée autour de traditions païennes. Quant aux pleines lunes mensuelles, chacune apporte son propre éclat et nous offre sa mystérieuse énergie.

Les connaissances ancestrales, qu'elles soient botaniques ou astronomiques, sont des trésors transmis de bouche à oreille, de génération en génération. Ces enseignements, empreints de respect et de vénération pour la Terre mère, sont comme un fil d'or tissé dans la trame du temps. Ils nous apprennent à vivre en harmonie avec notre environnement, à cueillir les plantes avec délicatesse, à suivre la course des astres et à nous aligner avec cette ronde cosmique. Ils nous guident, encore de nos jours, telle une boussole, en nous rappelant l'essence de notre existence.

Dans notre monde moderne, souvent déconnecté, il est crucial de renouer avec la nature et de la considérer non seulement comme une source de nourriture et de remèdes, mais également comme une alliée spirituelle. Car c'est en perpétuant les traditions millénaires que nous préserverons notre relation avec le vivant. J'éprouve aujourd'hui un besoin irrésistible de transmettre ce savoir, afin que les générations actuelles et futures puissent, elles aussi, ressentir cette connexion sacrée avec la Terre mère.

Lorsque nous avons pleinement conscience de notre environnement, par exemple quand nous nous arrêtons pour écouter le chant du vent dans les feuilles ou le silence de l'herbe qui pousse, quelque chose de profond se transforme en nous. Nous devenons plus calmes, plus ancrés et plus réceptifs aux vérités simples mais essentielles que les éléments nous murmurent. L'immensité du Grand Tout, cette danse terrestre et cosmique, nous invite à rester humbles et à reconnaître que nous n'en sommes qu'une infime partie. Et de cette vérité émerge un sentiment incroyable : la certitude que nous ne sommes jamais seuls et que la terre veille sur nous, nous soutient et nous offre subtilement à chaque instant ses enseignements.

Nous avons la chance, au Québec, de pouvoir profiter de quatre saisons distinctes à la beauté unique et aux défis particuliers. Au fil de l'année, chacune déploie ses trésors : les premières pousses et les fleurs printanières, qui ouvrent le bal du renouveau ; les plantes aromatiques et médicinales, qui s'épanouissent sous le soleil d'été ; puis, l'automne arrive avec ses couleurs flamboyantes et sonne l'heure du bilan et des dernières récoltes ; et lorsque le grand froid s'installe, c'est un temps de repos propice à l'introspection pour pouvoir renaître au printemps suivant. Ce cycle est un maître silencieux et chaque saison, un enseignement.

Nous sommes les enfants de la Terre mère, qui que nous soyons et peu importe d'où nous venons. Nous sommes les héritiers d'une sagesse ancestrale, et chaque rituel que nous accomplissons pour l'honorer nous rapproche un peu plus de notre

essence profonde. La nature québécoise n'est pas uniquement un décor : elle est vibrante d'énergie et toujours prête à partager avec nous ses secrets. Grâce à des gestes simples, comme déposer une pierre avec intention, ou observer un moment de silence au pied d'un arbre, nous renouons avec le sacré présent en toute chose.

*Que cet ouvrage vous inspire à suivre ce chemin empreint de magie verte, de mystère et de sagesse afin de nourrir votre corps, votre esprit et votre âme!*





# Les rituels

Depuis la nuit des temps, les rituels tissent un lien sacré entre l'humain et le divin, entre la terre et le ciel, entre le visible et l'invisible. Ils sont les battements de cœur des cultures, les murmures des ancêtres. Des danses tribales africaines aux lanternes flottantes asiatiques en passant par les transes chamaniques en Amérique du Sud, aux quatre coins de la planète, les peuples s'adonnent à des rites qui reflètent leur histoire, leurs croyances et leur relation avec leur environnement naturel. Au Canada, les nations autochtones perpétuent, elles aussi, des pratiques millénaires, par exemple la cérémonie du calumet, un rituel de communication avec le Grand Esprit où la fumée porte les prières et les intentions vers les cieux. Encore de nos jours, la suerie ou *sweat lodge* (hutte chauffée par des pierres brûlantes) est considérée comme un outil puissant de purification et de renaissance.

Mais qu'est-ce qu'un rituel au juste ? C'est une cérémonie, **un acte symbolique** et sacré qui nous invite à ressentir une connexion profonde avec le Tout, cette immense symphonie du vivant. Il est comme une passerelle vers l'invisible, un pont entre nous et la nature.

Pour moi, le rituel est **un espace où le temps est suspendu** et où nous choisissons consciemment de revenir à nous. Par des gestes symboliques, que ce soit en allumant une bougie, en nous promenant en silence dans la forêt, en respirant profondément ou en prenant un bain apaisant, nous offrons un sanctuaire à notre âme loin des turbulences de la vie quotidienne ; nous nous reconnectons alors à notre cœur, à notre esprit et à notre corps.

Le vrai rituel ne se trouve pas dans les livres ni dans les recettes mystiques données ici et là sur Internet et les réseaux sociaux. Ce n'est pas une suite d'actions mécaniques ni un simple assemblage d'ingrédients choisis à la hâte ou cueillis au hasard, le tout agrémenté de formules magiques toutes faites. C'est un acte intime, silencieux, presque secret, où l'on s'aligne avec les forces de la nature. Et c'est par **la pratique, la patience et l'écoute** que l'on découvre la vraie puissance du rituel. L'alchimie réside avant tout dans l'intention que vous y mettez, dans la conscience de chacun de vos gestes, dans le respect envers les éléments qui vous entourent. Ce n'est pas non plus dans les ingrédients que vous utilisez que se situe le pouvoir, mais dans la manière dont vous les intégrez dans votre démarche, et dans le sens que vous leur donnez.

Les secrets des rituels ne se révèlent qu'à ceux qui s'abandonnent à la nature et qui la laissent les guider sans précipitation. Il faut prendre le temps de se perdre dans la forêt, de s'asseoir au pied des arbres, d'écouter les murmures du vent ou encore d'observer la course des étoiles. C'est dans cette **communion silencieuse** que l'on commence à comprendre, à ressentir, à capter les signes subtils qui nous échappent souvent. La nature parle, mais peu d'entre nous entendent. Chaque chose possède une essence unique, son propre rythme, et c'est en apprenant à les saisir que la magie opère.

Dans notre monde moderne, une pression sournoise nous pousse à toujours faire plus, à être présents pour les autres et non pour nous-mêmes. Il est crucial de se rappeler que **prendre soin de soi n'est pas un luxe**, mais une nécessité. Un rituel, même symbolique, permet de ralentir, de faire une pause et de s'octroyer un espace sacré, un temps pour soi. C'est dans ces moments que nous pouvons recharger nos batteries, nourrir notre âme, nous recentrer et retrouver notre équilibre.

Alors, oui, il est facile de dire : « Prenez une pierre d'améthyste, deux gouttes d'huile essentielle de genévrier et quelques branches d'armoise pour protéger votre maison. » Mais la vérité, c'est que **cela n'a de sens que si ces éléments vous appellent**, si vous les choisissez avec intention, si vous ressentez leur énergie et leur pouvoir.



# Le cycle de la lune

Le cycle lunaire dure environ 29,5 jours. Les dates de la pleine lune sont donc différentes d'une année à l'autre, et chaque année comprend habituellement douze pleines lunes. Lorsqu'il y en a treize, ce cycle supplémentaire s'appelle la lune bleue.

Chaque pleine lune de l'année porte plusieurs noms inspirés par la nature et faisant référence à des événements saisonniers. Au Québec, la plupart de ces appellations proviennent des traditions des Premières Nations. Ainsi, chaque pleine lune est associée à un fruit, un animal, un phénomène météorologique ou une période en rapport avec la culture de la terre.

## Les phases de la lune

Chacune des phases de la lune nous apporte son énergie particulière.

### *La nouvelle lune*

Alors que le ciel est sombre et la lune invisible, ce moment de renouveau est idéal pour poser des intentions, planter les graines de nouveaux projets et réfléchir aux futurs changements. L'énergie de la nouvelle lune est douce, introspective, tournée vers l'avenir.

### *Le premier quartier*

La lune croissante, visible à moitié, nous pousse à l'action. Elle nous encourage à donner forme à nos projets, à persévérer dans les initiatives prises lors de la nouvelle lune.

### *La pleine lune*

Lorsque la lune est pleine, rayonnante, son énergie est à son paroxysme. C'est un temps de révélation, de libération et d'illumination. Tout ce qui a été, jusqu'alors, caché ou réprimé émerge à la conscience, demandant à être confronté ou transformé. La pleine lune est également un moment pour célébrer les réalisations, se délester de ce qui ne sert plus et exprimer ses intentions pour l'avenir.

### *Le dernier quartier*

C'est une phase de réflexion et de nettoyage. La lune décroissante nous invite à relâcher les tensions, à purifier notre esprit et à clore ce qui est en cours.