Sommaire

Le jardin des sorcières 1
Les 25 plantes qui veillent sur vous 9
Cultiver son jardin protecteur 31
Récolter sans tuer : les règles de la cueillette 39
Conserver le pouvoir : sécher, stocker, préparer 45
Les préparations de base : 7 recettes essentielles 51
La fumigation : brûler ses plantes 61
Les bains de protection : l'eau comme bouclier 69
Les sachets et poudres : protection à porter 77
Les huiles de protection : onction et massage 83
Le foyer protégé : plantes à la maison 89
Les plantes contre l'envie et le mauvais œil 95
Protéger son sommeil : les plantes de la nuit 103
Protéger ses enfants et ses proches 109
Les alliances : plantes qui se renforcent 115
Votre trousse de protection personnelle 121
Le calendrier des plantes protectrices 127
Aller plus loin : reconnaître les plantes dans la nature 135
Tableau des 25 plantes : votre guide de référence 141
Ce que le jardin vous a appris 145
Questions fréquentes 149
Petit lexique 151
Remerciements 153
Les auteures 154

Ensuite on récolte, au bon moment, de la bonne façon. On fait sécher, on range, on prépare. Et seulement après, on utilise. La fumée, le bain, le sachet, l'huile, la poudre déposée sur le seuil. Chaque étape compte. Une plante mal récoltée ou mal conservée a perdu sa force avant même qu'on s'en serve.

Voilà pourquoi le livre est construit comme un chemin. Vous pouvez bien sûr l'ouvrir n'importe où, piocher une recette, sauter à un chapitre qui vous appelle. Mais si vous le suivez dans l'ordre, vous verrez se construire sous vos yeux une autonomie complète. Du premier semis au dernier rituel, vous n'aurez plus jamais besoin d'acheter votre protection toute faite ni de dépendre de qui que ce soit. Et n'allez pas croire qu'il vous faut un grand terrain ou un budget. La plupart des plantes de ces pages poussent en pot sur un balcon, se trouvent dans une haie au bord du chemin, ou dorment déjà dans votre placard à épices. La protection par les plantes a toujours été l'affaire des gens modestes. Elle le reste.

Ce que vous tenez là n'est donc pas un grimoire de formules à réciter. C'est un manuel d'herboristerie de protection. Vingt-cinq plantes, choisies parce qu'elles poussent en France, qu'on les trouve dans un jardin, une haie, une lisière de forêt ou simplement le tiroir de la cuisine. Aucune n'est exotique, aucune n'est introuvable. Le laurier de votre placard à épices, l'ail de votre cuisine, le romarin de la jardinière du balcon : la protection commence souvent avec ce qu'on possède déjà sans le savoir.

Disons les choses franchement, parce que c'est important. Nous ne vous promettons aucun miracle. Une plante ne va pas

Celles qui dorment déjà dans votre cuisine

- **L'ail.** La plus vieille gardienne du monde, et la plus banale. Inutile de la décrire, vous la connaissez. Mais sous la gousse familière dort une histoire vertigineuse. On l'enterrait avec les pharaons et on en payait les bâtisseurs des pyramides. Les Grecs en déposaient aux carrefours pour la déesse des chemins de nuit. Toute l'Europe l'a accrochée en tresses aux portes des fermes contre les sorts, les bêtes de l'ombre et le mauvais œil, glissée dans les poches des voyageurs, suspendue au-dessus des berceaux. C'est une plante de feu, brûlante en bouche, qui chasse par sa seule force ce qui voudrait approcher. La gousse est la partie qui travaille, parfois la tige verte au printemps. Elle pousse sans effort : on enfonce une gousse à l'automne, on récolte les têtes l'été suivant quand le feuillage jaunit et se couche, et elle ne perd presque rien à vieillir. Sa garde est directe et sans détour. Une gousse au fond de la poche les jours où l'on se sent visé, une tresse près de la porte qui est à la fois garde-manger et sentinelle. Quand on doute par où commencer contre l'envie, on commence par elle.
- **Le laurier noble.** Feuilles vert sombre, épaisses, luisantes, qui libèrent un parfum chaud quand on les froisse. C'est le laurier de la cuisine, celui de la sauce et du pot-au-feu, mais c'est aussi l'arbre d'Apollon, dont la Pythie de Delphes mâchait les feuilles pour prophétiser, et dont on couronnait les vainqueurs, les poètes et les

empereurs. De cette double mémoire lui viennent ses deux vertus : il fait triompher et il détourne le mal. Plante solaire, de feu et de clairvoyance, on en brûlait une feuille pour s'éclaircir l'esprit avant une décision et pour ouvrir le regard. Vous l'avez déjà séché dans vos épices, et c'est un arbuste facile à garder en pot ou en pleine terre dans la moitié du pays, lent mais fidèle, qui vit des dizaines d'années. On cueille les feuilles toute l'année, les plus parfumées en plein été. Sa garde aime l'écrit et le secret : une feuille glissée dans le portefeuille pour la réussite, sous le paillasson pour le foyer, ou brûlée après qu'on y a tracé un souhait ou le nom de ce qui pèse. Méfiez-vous seulement de ses faux frères des jardins, le laurier-rose et le laurier-cerise, qui n'ont de laurier que le nom et sont, eux, franchement toxiques.

‡ **Le thym.** Un petit buisson ras, ligneux, aux minuscules feuilles gris-vert et au parfum puissant qui réveille tout. Son nom même, chez les Grecs, évoquait le courage et le souffle sacré qui montait des autels, car on en brûlait devant les temples. Les dames du Moyen Âge en brodaient un brin sur l'écharpe qu'elles offraient aux chevaliers, pour la bravoure. Plante de feu et d'allant, il aime le sec, le soleil, les rocailles. Il en existe quantité de variétés, du thym citron au serpolet sauvage, mais le thym de cuisine fait très bien le travail. La partie utile, ce sont les sommités fleuries et les feuilles, qu'on récolte au début de l'été, juste quand les petites fleurs apparaissent. Plus on le coupe, plus il se ramifie, c'est une plante

sont que des recettes de cuisine. Avec lui, ils deviennent de la protection. Les sept préparations qui suivent ne sont rien d'autre que l'alphabet qui sert ces éléments.

La lune, qui fait et qui défait

La sorcière ne prépare pas n'importe quand. Elle suit la lune. Ce qu'on veut bâtir, renforcer, charger de force protectrice, on le prépare en lune montante ou pleine, quand tout grandit. Ce qu'on veut nettoyer, dissoudre, renvoyer au loin, on le prépare plutôt en lune descendante, quand tout décline. Une protection se monte sur la lune qui croît, un nettoyage se fait sur la lune qui décroît.

Comme toujours, suivez la lune si elle vous parle, et passez outre si elle vous laisse froide. Mais elle donne à la pratique un rythme juste, et beaucoup de praticiennes ne s'en passeraient pour rien au monde.

Les sept gestes

L'infusion. Le geste le plus doux, pour les feuilles et les fleurs. On chauffe l'eau, on coupe le feu juste avant l'ébullition, on verse sur la plante, une bonne pincée par tasse, on couvre aussitôt pour garder les vapeurs, on laisse reposer cinq à dix minutes, on filtre. Une infusion se boit, parfume un bain, ou devient la base d'un spray. Elle ne se conserve pas, on la prépare sur le moment.

La décoction. Pour les parties dures qui gardent leurs secrets, racines, écorces, graines, baies. On les met à l'eau froide,

CHAPITRE 8

Les sachets et poudres : protection à porter

Comment emporter sa protection partout, sans baignoire, sans feu, sans rien à préparer sur le moment ?

La réponse tient dans un bout de tissu et trois pincées de plantes. Le sachet et la poudre sont l'élément de la terre, la protection solide, durable, qu'on porte sur soi et qu'on dépose là où il faut. Là où la fumée s'élève et où l'eau s'écoule, la terre, elle, reste. Le sachet tient dans une poche, sous un oreiller, au fond d'un sac. La poudre marque un seuil, se glisse dans une chaussure. Ensemble, elles forment la protection du quotidien, celle qu'on porte sans que personne ne sache.

Le sachet, petit sortilège qu'on porte

Un sachet, c'est un sortilège miniature. On enferme des plantes sèches dans un carré de tissu naturel, on le scelle, on le porte. La couleur du tissu peut suivre l'intention si ça vous parle, le blanc pour la pureté, le rouge pour la force, le noir pour absorber, mais un simple écru fait toujours l'affaire. Ce qui compte, c'est ce qu'on y met et ce qu'on y scelle.

Car un sachet se noue, et le nœud n'est pas qu'un nœud. C'est lui qui scelle l'intention dans le tissu. Beaucoup de praticiennes ferment leur sachet de trois nœuds, en disant à chacun ce qu'elles y enferment. Et une fois noué, un sachet se réveille : froissez-le entre vos paumes chaque fois que vous le reprenez,

la chaleur libère le parfum, et le parfum, c'est la plante au travail. Un sachet qu'on ne touche jamais s'endort.

Le sachet de poche

Celui qu'on garde sur soi, contre le cœur. Pour une protection franche, mettez dans votre carré de tissu une feuille de laurier, trois clous de girofle et une pincée de gros sel. Le laurier protège et fait triompher, le clou de girofle tient à distance les paroles qui blessent, le sel fixe tout. Nouez de trois nœuds en disant votre intention, réveillez-le entre vos mains, et glissez-le dans la poche que vous portez le plus.

Le sachet sous l'oreiller

Pour des nuits gardées, un petit sachet de lavande et de mélisse glissé sous l'oreiller. La lavande protège le sommeil, la mélisse apaise le cœur. On y reviendra plus en détail, car les plantes de la nuit méritent leur chapitre. Pour l'instant, sachez qu'un sachet veille pendant que vous ne veillez plus.

La poudre de seuil

Le seuil est la frontière magique entre votre chez-vous et le dehors, le point le plus sensible de toute la maison. La poudre de seuil la scelle. Réduisez en poudre fine une ou deux feuilles de laurier sèches, mêlez à une pincée d'ail séché en poudre et à du sel fin, et déposez cette poudre en une ligne discrète devant la porte d'entrée, d'un montant à l'autre. En la traçant, formulez

Deux détails donnent au sachet une couche de sens supplémentaire, à suivre si cela vous parle. La couleur du tissu, d'abord. Le blanc pour la pureté et la paix, le rouge pour la force et le courage, le noir pour absorber et renvoyer, le violet pour le sommeil et les rêves, le vert pour l'harmonie et le foyer. Un écru neutre fait toujours l'affaire, mais accorder la couleur à l'intention renforce le geste.

Le nœud, ensuite, qui scelle. Beaucoup ferment leurs sachets de trois nœuds, en confiant à chacun une part de l'intention. Pour les protections importantes, on en fait parfois neuf, trois fois trois. Le nombre compte moins que la présence qu'on y met : un nœud noué en pensant à autre chose ne scelle rien.

À vos mains : votre sachet de poche et votre ligne de seuil

Deux gestes à faire dans la foulée. Pour le sachet, prenez un carré de coton de la taille de votre paume, posez au centre une feuille de laurier, trois clous de girofle, une pincée de gros sel. Rassemblez les coins, nouez de trois nœuds en disant à chacun ce que vous scellez, réveillez le sachet entre vos mains, et glissez-le dans votre poche.

Pour la ligne de seuil, écrasez une feuille de laurier sèche en miettes fines, mêlez à une pincée de sel. Devant votre porte d'entrée, déposez cette poudre en une ligne discrète d'un bord à l'autre. En la traçant, dites clairement que rien de mauvais ne passe cette ligne. Vous venez d'armer votre poche et votre porte. Deux frontières de plus entre vous et ce qui pèse.

CHAPITRE 16

Le calendrier des plantes protectrices

« Qui connaît la saison de chaque plante n'a jamais les mains vides. »

Le jardin protecteur tourne avec l'année comme une grande roue. Il a ses temps forts et ses temps morts, ses récoltes et ses repos, et qui suit ce rythme n'a jamais à courir ni à forcer. Tout arrive à son heure. La sorcière ne lutte pas contre les saisons, elle danse avec elles, car la roue de l'année est elle-même un cycle de protection : on nettoie, on bâtit, on récolte, on range, et l'on recommence. Ce chapitre vous donne la roue complète, saison par saison, pour que vous sachiez toujours quoi récolter, quoi préparer et quel geste accomplir, quel que soit le mois où vous ouvrez ce livre.

L'hiver, le temps du dedans

Décembre, janvier, février. Dehors, presque rien à récolter, et c'est très bien ainsi. Le jardin dort. Restent les persistantes, romarin, sauge, laurier, genévrier, cyprès, qui gardent leur feuillage et restent disponibles. Le houx est la plante de cette saison sombre, dont on accroche un rameau aux fenêtres pour passer le creux de l'année.

C'est le temps du dedans. On trie les bocaux, on prépare les contenants, et l'hiver est la bonne saison des huiles, ces longues macérations qu'on laisse reposer à l'abri du froid. Le geste de la saison est le grand nettoyage : au passage de l'année,

CHAPITRE 18

Tableau des 25 plantes : votre guide de référence

Voici le cœur du grimoire, la page que vous rouvrirez le plus souvent, le registre de toutes vos gardiennes réuni d'un seul coup d'œil. Pour chaque plante, l'essentiel : la partie utilisée et le moment de la récolte, sa protection, les préparations qui lui conviennent, et où la trouver. Quand vous hésiterez sur la plante à employer, ou que vous voudrez vérifier une période, c'est ici que vous reviendrez.

Plante	Partie & période	Protection	Préparations	Où la trouver
Ail	Gousse · récolte l'été	Mauvais œil, envie	Poche, tresse, poudre	Cuisine, jardin
Laurier noble	Feuilles · toute l'année	Triomphe, détourne le mal	Sachet, huile, fumée	Jardin, épices
Thym	Sommités · début d'été	Courage, purification	Fumée, bain, infusion	Jardin, épices
Romarin	Brins · toute l'année	Purification, polyvalente	Fumée, bain, huile, sachet	Jardin, épices
Clou de girofle	Bouton séché · acheté	Contre les médisances	Poche, fumée	Épices
Fenouil	Graines · fin d'été	Garde portes et fenêtres	Brins aux ouvertures, sachet	Jardin, chemins
Basilic	Feuilles · été	Harmonie, anti-disputes	Pot, sachet	Pot, marché
Menthe poivrée	Feuilles · avant floraison	Purifie, chasse les cauchemars	Spray, infusion, fumée	Jardin, bord de l'eau
Sauge officinale	Feuilles · avant floraison	Grande purificatrice	Fumée, bain	Jardin
Lavande	Fleurs · juillet	Paix, sommeil	Sachet, bain, huile, spray	Jardin
Rue officinale	Brins · été	Bouclier fort, mauvais œil	Aux portes, miroir (gants)	Vieux jardins
Mélisse	Feuilles · avant floraison	Harmonie, apaise	Sachet, infusion	Jardin
Verveine officinale	Parties aériennes · en fleur	Purifie, bénit	Sachet, bain	Terrains secs