



dream  
realm

POTIONS



DE RÊVES



# POTIONS DE RÊVE

Les rêves ont la capacité de transcender le temps, l'espace et la réalité. C'est à l'intérieur des rêves que nous sommes en mesure d'échapper au monde banal, de sonder la profondeur de nos émotions, de découvrir les racines de nos systèmes de croyances les plus convoités et de comprendre ce que nous désirons vraiment.

Parfois, nos rêves peuvent même nous surprendre ou révéler des pensées choquantes que nous ne sommes pas forcément préparés à affronter, comme le coup de cœur secret et inavoué pour un camarade de classe ou un collègue. Oups !

Comprendre ce dont nous rêvons, tout comme s'organiser pour faire de nos rêves les plus fous une possibilité, c'est faisable. Il suffit de prendre un peu de recul, de rappeler à notre esprit qui commande et de glisser dans un sommeil réparateur plein d'illuminations. Avec le retour en force de notre volonté, nous pourrions nous concentrer pour rapprocher nos rêves de nous.

Un rêve comporte plusieurs facettes : un scénario évoqué pendant que nous dormons, le but d'une vie que nous brûlons d'atteindre ou un fantasme que nous aimerions jouer en vrai. Toutes ces idées sont ensemencées par le pouvoir de notre volonté et, avec un petit ajustement de notre état d'esprit, combiné à quelques équivalences

utiles, vous pourriez avoir tout ce que vous avez toujours imaginé au creux de votre paume.

Les potions suivantes marchent pour aider à se rappeler ses rêves, réaliser ses rêves, profiter d'une bonne nuit de repos et visiter le pays des rêves pendant l'éveil afin d'amener nos rêves dans la réalité.

Pour les alternatives véganes, veuillez vous reporter à la p. 28.

## **ÉQUIVALENCES**

### **ENCENS**

Laurier, cèdre, anis, sauge sclarée,  
jasmin, lavande, citronnelle,  
romarin

### **CRISTAUX AVEC LESQUELS TRAVAILLER POUR LES SORTILÈGES DE RÊVE**

Agate améthyste, quartz ange  
fantôme, quartz clair, calcite  
bleu, quartz de rêve, iolite, pierre  
de lune, quartz fumé, stilbite

### **JOUR DE LA SEMAINE POUR LES SORTILÈGES DE RÊVE**

Lundi

### **ASTRE POUR LES SORTILÈGES DE RÊVE**

Lune

### **SIGNES ZODIACAUX POUR LES SORTILÈGES DE RÊVE**

Poisson, Cancer, Scorpion

### **PHASE DE LA LUNE POUR LES SORTILÈGES DE RÊVE**

Lune descendante

# NE M'OUBLIE PAS



Vous est-il arrivé, en plein milieu d'un rêve super agréable, d'être tiré en sursaut du sommeil par le réveil ou quelque autre bruit discordant et que, soudain, tous les détails merveilleux de ce rêve si agréable se soient envolés ? Les plus expérimentés en sont victimes, même ceux qui tiennent un journal minutieux de leurs rêves. Le fait qu'on se rappelle parfois peu ou pas nos rêves après le réveil tient au niveau peu élevé des substances neurochimiques qui aident au stockage de la mémoire, à savoir la norépinéphrine, pendant les phases de sommeil paradoxal.

Biochimie mise à part, il serait sympa de pouvoir s'attarder sur les détails de nos rêves, chaque fois qu'on en a envie. Surtout si, dans le cas d'un rêve prophétique qui apparaît comme une mise en garde, se souvenir des faits et des détails peut se révéler utile par la suite. Cette potion permet justement cela : revivre ses rêveries et s'attarder un peu plus dans l'état de rêve avant de retourner dans le royaume des mortels.

## **Les équivalences clés dans cette boisson :**

**LE MYOSOTIS** : ce thé mauve concocté avec des boutons de myosotis, aussi appelé ne-m'oublie-pas, a une saveur douce et herbeuse. Il favorise un sommeil reposant et aide à garder bien présentes à l'esprit les pensées importantes.

**LE CAFÉ** : les équivalences du café peuvent accélérer les sorts, supprimer les cauchemars si l'on accroche un sachet de grains de café au-dessus de son lit et purifier un espace si on l'utilise pour les lavages de sol ou en pulvérisation. Le café contient un taux élevé de caféine, qui est connue pour booster la mémoire.



## INGRÉDIENTS

- ★ 125 ml ou ½ tasse de café chaud
- ★ 125 ml ou ½ tasse de lait chauffé à la vapeur (ou d'une boisson non lactée)
- ★ ½ c. à café de boutons de fleurs de myosotis
- ★ Édulcorant de votre choix, en quantité selon votre goût

### Garniture magique

- ★ Fleurs de myosotis



## RITUEL

AU RÉVEIL, ESSAYEZ DE NE PAS BOUGER. DÉTENDEZ-VOUS, RESTEZ DANS UN ÉTAT CONFORTABLE ET TÂCHEZ DE VOUS RAPPELER LA FIN DE VOTRE RÊVE, PUIS REMONTEZ-LE VERS SON DÉBUT. JETEZ SUR LE PAPIER TOUT CE QUI VOUS REVIENT. ENSUITE, LEVEZ-VOUS ET PRÉPAREZ LA POTION, EN INVOQUANT LES ÉNERGIES LUNAIRES ET L'ÉLÉMENT EAU POUR VOUS AIDER À VOUS RAPPELER VOTRE RÊVE.

## MÉTHODE

- ★ Passez le café et versez dans un mug de service.
- ★ Versez le lait à la vapeur dans un mug différent, ajoutez les boutons de myosotis et laissez infuser 3 minutes.
- ★ Filtrez le lait infusé dans votre café et sucrez à votre goût, en remuant. Garnissez avec les fleurs de myosotis.
- ★ À chaque gorgée, rappelez à vous un détail supplémentaire de votre rêve.

# SIESTE AU DAIQUIRI



Rien de tel que de pouvoir enlever ses chaussures et se détendre après une semaine longue ou stressante. Mais avec toute la tension accumulée, vous avez peut-être du mal à trouver le sommeil reposant que vous méritez. Cette potion favorise le sommeil et vous remplira d'une magie réconfortante en vous emportant au pays des songes.

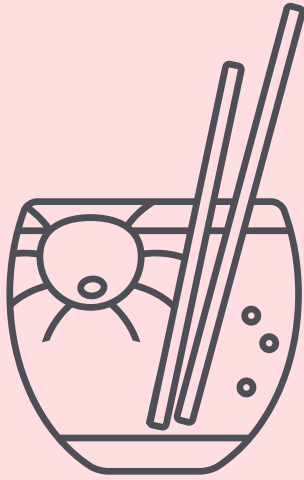
Cette potion est parfaite pour les gens qui veulent faciliter leur endormissement, sans avoir recours à une infusion de grand-mère. Si vous cherchez quelque chose de substantiel, de crémeux et de délicieux, alors cette préparation vous changera d'oiseau de nuit en marmotte avant que vous n'arriviez au fond du verre.

## Les équivalences clés dans cette boisson :

LA BANANE : ce fruit a la capacité de favoriser le sommeil, un sommeil sans douleur, de favoriser les rêves, de prévenir la dépression, de modérer le niveau de sucre dans le sang et de réduire la possibilité de crampes.

LA CERISE : les cerises ont le pouvoir d'aider aux séances de divination, de favoriser le sommeil, les rêves et une vue saine. Elles agissent aussi comme anti-inflammatoires.

LA FARINE D'AVOINE, LE LAIT D'AVOINE : l'avoine est une céréale consistante qui aide à favoriser les rêves ainsi qu'un bon ancrage, la prospérité, la beauté, la guérison et la magie visant la bonne santé.



## RITUEL

APPELÉZ À L'AIDE  
DES ARAIGNÉES  
POUR PRENDRE  
AU PIÈGE TOUT  
CE QUI GÊNE UN  
SOMMEIL REPOSANT :  
« ARAIGNÉE, OH,  
ARAIGNÉE, TISSE UN  
RÊVE SI DOUX, ATTIRE  
ET PRENDS DANS TA  
TOILE TOUT CE QUI  
EST MAL. ARAIGNÉE,  
CHÈRE ARAIGNÉE,  
EMPORTE-MOI DANS  
UN TOURBILLON DE  
SOMMEIL, PLUS DE  
STRESS, ALLÈGE MA  
POITRINE, FAIS-MOI  
DORMIR EN PAIX. »

## INGRÉDIENTS

- ★ 2 ½ c. à soupe de rhum léger
  - ★ 1 c. à soupe de triple sec
  - ★ 1 banane pelée
  - ★ 3 c. à soupe de jus de citron vert pressé
  - ★ 8 cerises au marasquin
  - ★ 1 c. à café de jus de cerise au marasquin
  - ★ 2 cuillères de glace vanille
- au lait d'avoine (ou tout autre dessert glacé à base de lait d'avoine)

### Garniture magique

- ★ Une cerise au marasquin et 8 tiges de cerises pour symboliser une araignée attrapant le mal dans sa toile

## MÉTHODE

- ★ Versez tous les ingrédients dans un blender.
- ★ Mixez sur vitesse lente quelques secondes, puis à vitesse maximale jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- ★ Versez dans un verre de service, puis garnissez avec l'araignée en cerise au marasquin (1 cerise piquée de 8 tiges).
- ★ Buvez et faites suivre par un verre d'eau tiède avant d'aller au lit.



# AU PAYS DES DOUX SONGES



Voici une recette qui m'a été transmise par ma famille du côté maternel. Il s'agit d'une potion magique qui vous aidera à trouver un sommeil reposant quand il s'acharne à vous fuir. Ma famille ne jure que par cette recette et je l'ai vue fonctionner de mes propres yeux. Elle est puissante, mais vous pouvez l'infuser de nuit en cas d'insomnie sévère.

## Les équivalences clés dans cette boisson :

LES FEUILLES DE GUANABANA (ou feuilles de tilleul) : le guanabana, aussi appelé corossol, est originaire d'Afrique et du Brésil. Ce fruit ainsi que ses feuilles sont utilisés dans les bains de déblocage puissants, quand une personne est opprimée par le destin. On peut aussi les utiliser pour briser des liens, des contacts, des amitiés ou de mauvaises habitudes et ramener l'équilibre chez l'individu.

LE CITRON : cet agrume aide à se débarrasser des énergies indésirables qui peuvent bloquer votre cheminement vers le succès. Il est utilisé pour nettoyer, favoriser les ouvertures spirituelles, purifier et ôter tous les blocages.

LE MIEL : comme les autres édulcorants, le miel est depuis longtemps associé à une connexion profonde et vibrante, à un amour et à une prospérité de long terme.



## INGRÉDIENTS

- ★ 5 ou 6 feuilles de guanabana
  - ★ 200 ml ou une tasse rase d'eau bouillante
  - ★ 2 c. à soupe de citron ou de citron vert pressé
  - ★ 2 c. à soupe de miel ou autre édulcorant de votre choix
- Garniture magique**
- ★ 1 citron tranché
  - ★ 1 feuille de guanabana fraîche



## RITUEL

APRÈS UNE DOUCHE OU UN BAIN CHAUD, ENFILEZ VOTRE PYJAMA LE PLUS DOUILLET. TAMISEZ LES LUMIÈRES ET ALLUMEZ QUELQUES BOUGIES BLANCHES POUR CRÉER UNE ATMOSPHÈRE SEREINE PENDANT QUE VOUS PRÉPAREZ CALMEMENT LA POTION.

## MÉTHODE

- ★ Pilez les feuilles de guanabana dans un mortier, versez-les dans un mug de service et ajoutez-y l'eau chaude.
- ★ Laissez infuser au minimum 3 minutes (ou passez 1 minute au micro-ondes).
- ★ Ôtez les feuilles et jetez-les en les remerciant pour leur aide.
- ★ En touillant, versez le jus d'agrumes puis l'édulcorant dans la quantité correspondant à votre goût. Garnissez avec une tranche de citron et une feuille de guanabana fraîche, et dégustez !



# LA PYRAMIDE DES SORCIÈRES

La pyramide des sorcières est une philosophie censée démontrer la fondation des arts magiques. Elle représente les quatre pierres angulaires de la compréhension nécessaire pour exceller dans la sorcellerie, avec le pinacle – ou sommet – représentant notre compréhension équilibrée des quatre premiers.

Le nom vient de ce que cette philosophie est généralement symbolisée par l'image d'une pyramide. Je me propose de vous expliquer la pyramide des sorcières dans le contexte de ce livre.

## SAVOIR

### **Élément : air**

« La véritable connaissance vient de l'expérience. »

Comprendre et faire des recherches sur les herbes, les cristaux ou d'autres ingrédients qui peuvent se révéler toxiques. Les recettes listées dans ce livre peuvent être ingérées sans danger, mais si

vous avez l'intention de créer vos propres breuvages, pommades, élixirs, toniques, teintures ou bains, obligez-vous à des vérifications préalables sur ce qui peut entrer sans danger en contact avec le corps humain, ainsi qu'avec nos amis les plantes et les animaux.

## OSER

### **Élément : eau**

« C'est en forgeant qu'on devient forgeron. »

Passer maître dans un art, ça ne s'apprend pas du jour au lendemain. Il faut une bonne dose de persévérance, de courage et d'audace pour remonter en selle, encore et encore, après les chutes. L'échec n'est qu'une opportunité supplémentaire d'apprendre une autre stratégie pour bien faire. Oser fait aussi référence à l'idée d'avoir la force de se regarder en face et de ne pas se mentir. Avoir le pouvoir de travailler à s'améliorer, soi et sa vie, c'est une réussite pour n'importe qui.





## VOULOIR

### **Élément : feu**

« Tu y as mis tout ton cœur ? »

Il faut énormément de volonté pour convaincre notre cœur turbulent de se concentrer sur une tâche donnée. À côté de la capacité à continuer de tendre vers un objectif par le biais de la bonne vieille technique du labeur, cette volonté de focaliser ses pensées et de pratiquer la visualisation est ce qui distingue le fait de vivre sa vie rêvée et celui de se contenter d'un boulot sans avenir. De quoi êtes-vous fait ? Allez, allumez-vous un feu sous vos fesses et attellez-vous à la tâche d'atteindre les buts que vous ambitionnez dans la vie.

## SE TAIRE

### **Élément : terre**

« Le silence en dit long. »

Il faut saluer les gens capables de garder un secret. Ce sont eux qui peuvent dessiner les plans directeurs de leur avenir et travailler pas à pas vers cet objectif, sans parler

de rien à personne jusqu'à ce qu'ils y soient parvenus. Tout à coup, tout le monde se retourne sur leur succès et se demande comment ils ont réussi à se bâtir cette vie merveilleuse. La raison pour laquelle ils ont accompli ces grandes choses, c'est qu'ils n'ont pas eu besoin d'embaucher cent architectes pour dessiner leur vision parfaite.

## ALLER

### **Élément : esprit**

« Ce qui compte est à l'intérieur. »

L'épanouissement véritable s'obtient en équilibrant toutes les autres pierres angulaires à l'intérieur de soi. Il s'agit notamment d'appliquer la connaissance acquise au fil de vos expériences, de refuser de se laisser abattre quand la vie vous présente des obstacles, de se lancer dans les plus grandes passions et tout ça sans se préoccuper le moins du monde de ce que les autres en pensent ou en disent.

