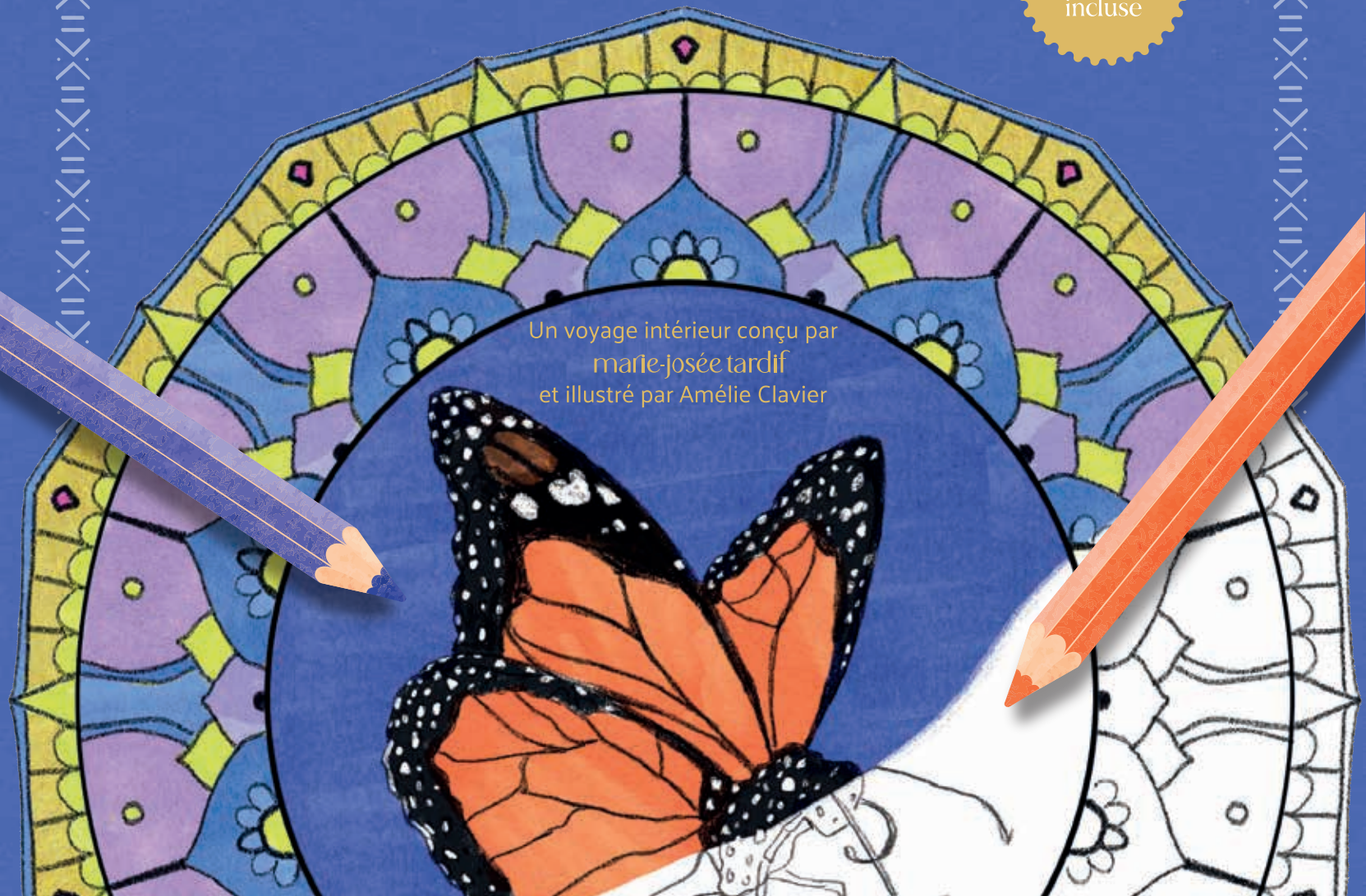
30 MANDALAS ANIMALIERS POUR COLORIER
SE RECONNECTER ET SE TRANSFORMER

SAGESSE *des animaux*

Méditation guidée audio incluse



Un voyage intérieur conçu par
marie-josée tardif
et illustré par Amélie Clavier

SAGESSE
des animaux

Méditation guidée audio incluse

30 MANDALAS ANIMALIERS

POUR COLORIER, SE RECONNECTER
ET SE TRANSFORMER

Un voyage intérieur conçu par
marie-josée tardif
et illustré par Amélie Clavier

Une publication de
Les Enseignements Kisis, Canada
www.mariejoseetardif.ca

Crédit photo 4ème de couverture : Hélène Gadoury
Conception graphique : Bonheur Factory
Mise en page : Brise Studio

INTRODUCTION

S'offrir les plus beaux crayons de couleurs

Les arts manuels ne font pas partie de mes plus grands talents, mais depuis toujours, je suis attirée comme un aimant chaque fois que je vois apparaître l'un de ces magnifiques coffrets de crayons à colorier qu'on retrouve ici et là en magasin. Les étalages somptueux de crayons, de pastels ou de feutres multicolores en laisseront peut-être plusieurs indifférents, mais si ce cahier est aujourd'hui entre vos mains, je parie que, comme moi, vous êtes charmés à la perspective de vous plonger dans le coloriage comme un enfant.

Le coloriage nous reconnecte directement à l'enfance. Ce temps béni de l'existence où les couleurs nous immergeaient sans retenue dans le monde de l'imaginaire. En outre, il y a quelque chose de profondément joyeux, pour l'adulte en moi, à retrouver les crayons et me laisser guider par eux. M'offrir des couleurs, c'est m'offrir le luxe d'un temps juste pour moi, pour me faire du bien et décrocher du tourbillon du quotidien. Colorier devient une expérience sensorielle et émotionnelle, un moment de pure indulgence pour l'âme.

Les animaux nous libèrent

Je voulais cependant que ce cahier soit plus qu'une simple activité de loisir. Il a été conçu comme une porte d'entrée vers votre intuition. Une occasion d'ouvrir un espace sacré dédié à votre exploration intérieure. Les 30 animaux que j'ai choisis à votre intention sont importants sur le territoire canadien. Chacun d'entre eux porte un message particulier, une leçon de vie pouvant nourrir votre chemin personnel et spirituel. Par le biais du coloriage, vous entrez dans une danse sacrée avec l'esprit des animaux, laissant leur énergie circuler à travers vous.

Dans plusieurs traditions spirituelles, les animaux sont des messagers de guérison. Ils nous relient à la nature, mais aussi à de puissants symboles. Dans mon parcours auprès du chef héréditaire anicinape Dominique (T8aminik) Rankin, j'ai appris à considérer les animaux comme étant bien plus que de simples êtres vivants. Les Peuples Premiers ont toujours ressenti une connexion d'amitié profonde envers eux. Mais leur relation avec « l'esprit des animaux » va bien au-delà de l'amitié. Pour eux, les animaux nous transmettent des leçons de vie. Ils peuvent réveiller en outre des énergies puissantes nous permettant d'évoluer. Entrer en connexion avec ces archétypes très anciens, c'est renouer avec une sagesse millénaire, laquelle nous relie à un ensemble encore plus vaste. Nous pouvons puiser à même ce réseau de significations profondes et collectives. Cela nous propulse vers une compréhension accrue de nous-même, en plus de nous donner accès à de formidables transformations intérieures.

Dans la conclusion de *On nous appelait les Sauvages* [1], grand-père Dominique Rankin nous encourage à redevenir nous-mêmes « un peu sauvages ». Pour lui, les animaux sont de grands professeurs de liberté. Parce qu'ils ne sont pas soumis aux mêmes règles que celles des humains, les animaux sont des modèles d'authenticité et de spontanéité. Se connecter à l'énergie d'un loup, d'un aigle ou d'un bison, par exemple, peut libérer des forces enfouies et nous faire gagner en amplitude de l'être. Reconnecter à l'animal en nous, ce n'est pas devenir chaotique ou incontrôlable. C'est plutôt retrouver un sain équilibre entre instinct et intellect, dans un monde où l'intellect a pris tant de place.

Dans *Femmes qui courent avec les loups*, Clarissa Pinkola Estés parle du « féminin sauvage », une force primordiale et libre qui se réveille lorsque nous sortons des cadres rigides imposés par la société. Bien que souvent associée aux femmes, cette force transcende les genres. Tous les humains possèdent un pôle masculin et un pôle féminin. La polarité féminine est cette énergie qui nous remet en contact avec notre intuition, nos émotions, notre corps, notre rythme et notre vérité profonde.

Plus que jamais, il m'apparaît urgent de réveiller les forces féminines en chacun de nous. Non seulement pour restaurer notre propre harmonie intérieure, mais aussi pour insuffler une grande dose d'harmonie dans notre monde extérieur qui en a bien besoin.

Le fabuleux pouvoir des cercles

L'apport des mandalas est loin d'être négligeable. Le coloriage des mandalas calme le mental et ouvre le cœur. Sans chercher à contrôler ni à juger, on libère notre esprit et on accède à ce que j'aime appeler « l'intelligence de l'amour » : la partie en soi plus grande que soi.

---

1. « On nous appelait les Sauvages », coécrit par Dominique Rankin et Marie-Josée, est publié aux Éditions le Jour. (ISBN : 9782890448162)

Bien plus qu'une simple forme géométrique, le cercle est central dans la philosophie des Peuples Premiers. Il représente l'infini, l'harmonie, la cyclicité de la vie et la quête d'unité entre toutes les choses. Dans les traditions autochtones d'Amérique, le cercle rappelle le mouvement sacré de l'existence et l'interconnexion entre tous les êtres. Il est à la fois une médecine, un lieu de rencontre, un espace sacré où tout se rassemble et trouve sa juste place.

Dans les rituels bouddhistes, le mandala est utilisé comme un outil de méditation et de contemplation. Le mot *mandala* en sanskrit signifie cercle et ce cercle symbolise la totalité, la perfection, l'ordonnancement de l'univers. Le centre du mandala, souvent considéré comme la source de toute création, représente le point de convergence entre les énergies cosmiques et terrestres. En méditant sur un mandala, le pratiquant se relie à cette source, retrouvant ainsi la paix intérieure et l'harmonie avec le monde extérieur.

Se plonger au cœur d'un mandala suppose une concentration naturelle, presque méditative. Ce mot même, 'concentrer', nous rappelle la notion de 'centre', là où tout converge et où l'esprit peut trouver l'apaisement. En se laissant absorber par les formes et les couleurs, on entre dans un état de présence profonde, recentré sur l'essentiel.

Des traditions spirituelles à la psychologie moderne

Colorier un mandala devient donc une manière de se connecter à soi-même. Le célèbre psychanalyste Carl Gustav Jung l'avait bien compris. En plus de s'intéresser à la notion de cercle, il s'est passionné pour les mandalas qu'il considérait comme des représentations symboliques de notre psyché, permettant d'accéder à des dimensions plus profondes de nous-mêmes.

Selon Jung, la création et l'observation d'un mandala facilitent ce qu'il appelle le « processus d'individuation », c'est-à-dire un mouvement de recentrage où nous intégrons progressivement les différentes facettes de notre être. Il avait lui-même dessiné de nombreux mandalas et constaté que, plus il avançait dans son travail intérieur, plus ces mandalas reflétaient un ordre et une harmonie croissants. Il voyait que cette forme nous structurait d'une bonne façon; que notre être fragmenté se sentait intuitivement guidé vers son centre et retrouvait ainsi un sentiment d'unité.

Créativité et réflexion

Tout au long de ce cahier, vous trouverez des questions et des pistes de réflexion accompagnant chacun des mandalas. Ces interrogations sont conçues pour vous plonger le plus possible dans votre processus méditatif et pour vous connecter au maximum à la sagesse des animaux.

J'insiste sur le fait que les enseignements proposés pour chaque animal ne sont que des suggestions, car il n'y a rien comme vos propres découvertes, basées sur votre propre expérience. Quelqu'un qui, par exemple, aura été gravement mordu par un chien durant son enfance n'aura certainement pas la même réaction en abordant la rencontre avec l'esprit du chien que celui ou celle qui éprouve un amour infini pour ces compagnons. À vous de voir où l'exploration de chaque esprit-animal vous guidera. Nous proposons. Vous disposez.

Mon souhait est que chaque question soit un guide vers une introspection profonde, vous permettant d'explorer votre propre chemin spirituel et de vous ancrer davantage dans la puissance de l'instant présent.

Un mot sur notre illustratrice

Les mandalas que vous découvrirez dans ces pages sont l'œuvre d'Amélie Clavier, une illustratrice au talent exceptionnel. Amélie n'en est pas à sa première collaboration avec nous. C'est elle qui a illustré notre coffret *La Médecine des Animaux*[2]. Son univers est empreint de douceur et de poésie. Son style invite à un voyage intérieur où règnent tendresse et émerveillement. Amélie était donc l'artiste tout indiquée pour nous reconnecter à notre enfant intérieur, tout en faisant en sorte que son travail soit accessible aux plus jeunes.

Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à colorier ses dessins qu'Amélie en a eu à les créer.

Rencontrer les animaux dans ses rêves

Puisque la médecine des rêves représente pour moi un outil de choix sur le chemin de la transformation intérieure, je ne pouvais m'empêcher de vous encourager à compléter votre rencontre avec les animaux des mandalas par une exploration onirique.

Après vous être plongé dans un mandala, vous aurez sûrement mieux ressenti la présence de chaque animal, en plus d'accueillir les enseignements qu'il avait pour vous. Ensuite, avant de vous endormir, pourquoi ne pas formuler l'intention de le retrouver dans vos rêves?

Les traditions ancestrales nous ont toujours incités à vivre de telles rencontres. Les animaux peuvent apparaître pour nous transmettre des enseignements, nous guider ou nous offrir un soutien spirituel.

---

2. Le coffret de cartes-médecines « La Médecine des Animaux » est publié chez Vega et co-écrit par Dominique Rankin, Marie-Josée Tardif et Marie Caiazzo. (ISBN : 9782381351902)

Faites confiance au langage des rêves : il agit souvent comme un fil invisible entre notre monde conscient et les royaumes infinis de l'âme. En posant une intention avec clarté et confiance avant de vous endormir, vous ouvrez la porte à d'extraordinaires rendez-vous. Peut-être qu'au réveil, une image, une sensation ou un message subtil vous habitera, vous laissant entrevoir une compréhension plus intime de votre lien avec l'animal et ses qualités.

L'expérience m'a aussi appris à utiliser le monde des rêves afin de lui confier mes plus grandes peurs. J'ai découvert avec émerveillement qu'une sorte de processus alchimique peut alors s'enclencher et que nos peurs transformées peuvent devenir nos plus grandes forces.

Quelques idées pour votre coloriage

Les animaux dans ce cahier sont présentés par ordre alphabétique, mais vous êtes bien sûr libres de les découvrir dans l'ordre qui vous appelle. Si vous souhaitez choisir un animal de manière spontanée, prenez un instant pour poser l'intention d'une rencontre significative. Vous pourriez même laisser venir un chiffre entre 1 et 30, puis vous reporter à l'index à la page 7 pour découvrir quel animal veut vous rencontrer en ce jour.

Soyez par ailleurs attentif aux rencontres répétées. Si un animal croise plusieurs fois votre route – en vrai, en image ou en rêve – il se peut qu'un message cherche à émerger du fond de votre être, à travers la loi des synchronicités.

Quand vous serez prêts à colorier, explorez la puissance du cercle qu'offrent les mandalas en commençant de l'extérieur vers le centre, dans un mouvement naturel vers l'intériorité et la connexion à soi. En progressant du contour vers le cœur du mandala, chaque couleur déposée devient une étape, un pas vers une rencontre plus intérieure avec l'animal représenté et ses enseignements.

INDEX

1. AIGLE 9
2. BERNACHE 13
3. BISON 17
4. CARCAJOU 21
5. CASTOR 25
6. CERF 29
7. CHAT 33
8. CHAUVE-SOURIS 37
9. CHIEN 41
10. COLOMBE 45
11. CORBEAU 49
12. ÉCUREUIL 53
13. GEAI BLEU 57
14. GRENOUILLE 61
15. HERMINE 65
16. HIBOU 69
17. LIÈVRE 73
18. LIBELLULE 77
19. LOUP 81
20. LOUTRE 85
21. LYNX 89
22. MOUFETTE 93
23. ORIGNAL 97
24. OURS 101
25. PAPILLON 105
26. PORC-ÉPIC 109
27. RATON-LAVEUR 113
28. RENARD 117
29. SERPENT 121
30. TORTUE 125

L'AIGLE

Recul et discernement

Avant de commencer

Quelles sont tes perceptions de cet esprit-animal ?
Ferme les yeux et imagine qu'il est devant toi et qu'il te regarde. Note ensuite tes sensations et les caractéristiques qui se dégagent de cet esprit. Ne réfléchis pas trop. Sois spontané.e.

_____

_____

_____

_____

_____

Sagesse de l'aigle

Voici quelques éléments supplémentaires qui pourraient peut-être t'inspirer, selon les enseignements que j'ai reçus de cet esprit du règne animal :

L'aigle symbolise la vision claire et la perspective. Il nous apprend à voir au-delà des apparences, à prendre du recul sur nos défis et à suivre notre chemin avec confiance. Son vol majestueux nous invite à nous laisser porter par le courant et prendre de la hauteur. L'aigle élève notre regard. Quand je plonge dans ses yeux, je ressens jusqu'à quel point l'aigle nous exhorte à quelque chose de radical. À travers son regard sans concession, j'apprends que je dois cesser de mentir, à moi-même et aux autres. C'est exigeant, mais ô combien libérateur!

Message à méditer

L'aigle nous rappelle que nous avons la capacité de prendre de la hauteur sur nos préoccupations et d'accéder à une compréhension plus vaste. Plutôt que de nous laisser piéger par les détails; plutôt que de tenter de tout contrôler, il nous encourage à prendre de la hauteur et à observer notre vie avec discernement. Son regard laser nous exhorte à voir clair en nous-mêmes, afin d'être vrai à 100% en tout temps.

Questions de réflexion

- Dans quels domaines de ta vie as-tu besoin de prendre du recul pour mieux voir ?
- Quelles peurs t'empêchent d'ouvrir pleinement tes ailes et de prendre de la hauteur?
- Y a-t-il des situations dans ta vie où tu n'es pas vrai.e à 100%?

Intention pour le coloriage

«Je me connecte à la sagesse de l'Aigle et je prends de la hauteur par rapport à ce qui me préoccupe le plus en ce moment.»

Intention pour le monde des rêves

«Aigle, montre-moi ce que je ne vois pas encore.»

Après le coloriage

Que ressens-tu que cet esprit a à t'enseigner ? Quelles qualités t'invite-t-il/elle à développer ? Quelles transformations pourrait-il/elle t'aider à opérer dans ta vie ?

_____

_____

_____

_____

À PROPOS DE L'AUTEURE

Marie-Josée

Autrefois journaliste pour de grandes chaînes de télévision et de radio au Québec et dans l'Ouest canadien, Marie-Josée Tardif a vu sa vie transformée à la suite de sa rencontre avec le chef héréditaire anicinape Dominique (T8aminik) Rankin. Unis dans la vie comme dans leur mission, ils partagent un chemin alliant respect des traditions et ouverture au monde contemporain.

Marie-Josée a consacré de nombreuses années à voyager à la rencontre des plus grands sages de la planète. Cette immersion lui a permis d'observer les points de convergence entre les divers courants spirituels et d'en dégager des repères essentiels. Elle aime tisser des liens entre ces enseignements et la philosophie autochtone, magnifiant ainsi leur force et leur portée.

Les Enseignements Kisis

Marie-Josée et Dominique forment un duo des plus créatifs et inspirants. Ils ont créé Les Enseignements Kisis pour nous permettre d'accéder à leurs multiples activités d'enseignement, de publication et de consultation.

En langue anicinape, le mot *Kisis* signifie *Soleil*. Ce symbole de chaleur, de rayonnement et de clarté reflète bien l'esprit dans lequel ils partagent leurs expériences. L'aîné Dominique incarne la mémoire vivante de sa tradition, tandis que Marie-Josée permet de voir combien les enseignements ancestraux apportent de précieuses réponses aux questionnements du monde moderne. Ensemble, ils tissent un pont entre le passé et le présent, entre la tradition et la réflexion contemporaine, tout en restant fidèles aux enseignements qu'ils portent.

Kina8at et la Fondation Dominique Rankin

Grand-père Dominique et Marie-Josée sont aussi les cofondateurs de deux organismes dédiés à la transmission des cultures autochtones, soit Kina8at-Ensemble et la Fondation Dominique Rankin. Ces dernières décennies, cette œuvre commune a permis à des milliers d'autochtones et d'allochtones de renouer avec les enseignements traditionnels, contribuant ainsi à un véritable mouvement de guérison et de réconciliation.

Du même auteur

À travers ses écrits, Marie-Josée explore la rencontre entre la sagesse ancestrale et les quêtes profondes de l'être humain. Qu'il s'agisse du témoignage poignant de *On nous appelait les Sauvages*, de la guidance offerte par *La Médecine des animaux,* ou encore de la réflexion introspective de *La Leçon de sitar*, chacun de ses ouvrages ouvre la porte aux plus belles transformations intérieures et donne un sens à la vie.

- *On nous appelait les Sauvages*, co-écrit avec Dominique Rankin et publié en 2011 au Éditions Le Jour.

- *La Médecine des animaux,* coffret de cartes médecine co-écrit avec Dominique Rankin et Marie Caiazzo en 2023 et publié aux Éditions Vega.

- *La Leçon de sitar ou l'Art de vibrer de toutes ses cordes*, écrit par Marie-Josée en 2007, puis réédité en 2024, dans une version mise à jour et enrichie, chez Les Enseignements Kisis.

Pour en savoir plus

Pour découvrir les publications et les enseignements de Marie-Josée et Grand-père Dominique
Pour vous abonner à leur infolettre
Pour consulter leur calendrier d'activités en présentiel et en ligne
Et pour mieux comprendre la portée de leur œuvre, visitez ces différents sites :

- Site personnel de Marie-Josée : www.mariejoseetardif.ca
- Site personnel de Grand-père T8aminik Rankin : www.dominiquerankin.ca
- Les Enseignements Kisis : lesenseignementskisis.podia.com
- Kina8at-Ensemble : www.kina8at.ca
- Fondation Dominique Rankin : www.fondationdominiquerankin.com

© 2025, Les Enseignements Kisis
Édition: BoD – Books on Demand, info@bod.fr

Impression: BoD – Books on Demand, In de Tarpen 42,
Norderstedt (Allemagne)

Impression à la demande
ISBN: 9782982250222
Dépôt legal: 06-2025

UN VOYAGE À TRAVERS LES MANDALAS ET LA SAGESSE DU PEUPLE ANIMAL

Les animaux sont de merveilleux enseignants. Ils nous apprennent la liberté, la spontanéité et la connexion au vivant. Dans un monde où l'intellect domine, ils nous rappellent l'importance de rétablir un équilibre, où l'intuition et le ressenti retrouvent leur juste place. Ce cahier de mandalas animaliers est une invitation à les rencontrer autrement : à travers le dessin, la réflexion, l'intuition… et même dans le monde des rêves..

BIEN PLUS QU'UN SIMPLE CAHIER DE COLORIAGE, CET OUVRAGE PROPOSE UN VÉRITABLE PARCOURS DE TRANSFORMATION INTÉRIEURE

Marie-Josée Tardif associe chaque mandala à une réflexion profonde, une intention et des pistes d'exploration qui permettent d'aller au-delà du geste créatif. Empreintes de tendresse et de poésie, les illustrations d'Amélie Clavier ouvrent un espace de dialogue avec soi-même à travers l'art et la contemplation.

Réveillez en vous une connexion oubliée, en résonance avec des symboles universels qui accompagnent les humains depuis des millénaires. Parce que les animaux peuvent aussi se manifester dans le monde des rêves, prolongez cette rencontre au-delà du papier, dans cet espace subtil où tout devient possible.

Un rendez-vous avec l'esprit des animaux… et avec vous-même.

Marie-Josée Tardif

Autrefois journaliste, Marie-Josée Tardif a vu sa vie transformée à la suite de sa rencontre avec le chef héréditaire anicinape Dominique (T8aminik) Rankin. Unis dans la vie comme dans leur mission, tous les deux partagent un chemin alliant respect des traditions et ouverture au monde contemporain.

Auteure, communicatrice et enseignante, Marie-Josée se consacre à l'exploration des traditions spirituelles du monde, en particulier les traditions autochtones. Elle œuvre depuis plusieurs années - au Québec et ailleurs dans le monde - à partager une sagesse qui nourrit la connexion à soi, aux autres et au vivant.

9 782982 250222

29,00 €

Photos de l'auteure : ©Hélène Gadoury
Conception graphique : ©Bonheur Factory

LES ENSEIGNEMENTS KISIS