

Sommaire

PRÉFACE DE GISLAINE DUBOC	13
PROLOGUE	15

PREMIÈRE PARTIE : RITUALISER LES TRANSITIONS DE VIE

INTRODUCTION	21
Le premier grand rite de passage et notre premier deuil :	
la naissance	22
Notre vie est une succession de deuils	27
La pratique rituelle, une médecine de la résilience	30
À quoi sert un rituel ?	33
Apprendre à mourir pour vivre plus pleinement	34
Pourquoi la pratique rituelle est-elle fondamentale aujourd'hui ?	37
Comment fonctionne un rituel ?	40
La fabrication de rituels	44
<i>Les éléments de base des rituels</i>	46
– <i>L'Intention, la posture et la parole</i>	46
– <i>Le contenant</i>	47
<i>Les trois grandes étapes du rituel</i>	48
– <i>Première étape : L'ouverture</i>	48
– <i>Deuxième étape : Le cœur</i>	49
– <i>Troisième étape : La fermeture</i>	50

<i>Le matériel</i>	51
<i>Le moment des rituels</i>	52
Le dernier grand rite de passage et notre dernier deuil – la mort	53
<i>La sortie du corps</i>	59
<i>La progression vers la lumière</i>	60
<i>Le retour à la maison</i>	61
<i>La levée du voile</i>	62
<i>La décision de poursuivre</i>	64

DEUXIÈME PARTIE : ET SI NOUS FAISONS QUELQUE CHOSE ?

Mode d'emploi	71
Rituel chronos ou rituel kairos ?	72
Mise en garde	75

PRATIQUES RITUELLES POUR QUITTER L'ENFANCE

Le Rituel d'appréciation	83
Le Rituel de la mue du serpent	86
<i>Le Rituel des premières lunes et de la quête de vision</i>	88
Le Rituel des premières lunes : <i>de la fille à la jeune fille</i>	88
Le Rituel de la quête de vision : <i>du garçon au jeune homme</i>	91
Le Rituel du maître du feu	91
Le Rituel du gardien de la lame	92
Le Rituel des bains glacés	94

PRATIQUES RITUELLES POUR TRAVERSER ET QUITTER L'ADOLESCENCE

Le Rituel de la mue du homard	97
Le Rituel de la majorité	99
Le Rituel du permis de conduire	102

Le Rituel de la célébration de l'autonomie	104
Le Rituel de la lettre au père ou à la mère	105
PRATIQUES RITUELLES	
LORSQUE LES ENFANTS QUITTENT LE NID	111
Le Rituel du raccrochage des gants	114
Le Rituel de la rénovation	119
Le Rituel du nouveau loisir	121
Le Rituel du grand rêve	122
Le Rituel du poulet rôti	124
PRATIQUES RITUELLES	
POUR QUITTER UNE MAISON	127
Le Rituel du tour du propriétaire	131
Le Rituel de l'allègement	132
Le Rituel de l'indien	134
Le Rituel des racines	136
PRATIQUES RITUELLES	
POUR QUITTER UN EMPLOI	139
Le Rituel de la colère	142
Le Rituel des cartes de gratitude	143
Le Rituel des oui et des non	144
Le Rituel de la semaine de vacance	146
PRATIQUES RITUELLES	
POUR LA SÉPARATION DU COUPLE	149
Le Rituel du rêve de vie	153
Le Rituel des rubans	154
Le Rituel du feu de la transformation	155
Le Rituel de la deuxième séparation	157
Le Rituel de la couverture	161
Le Rituel du dialogue d'adieu	165
Le Rituel de la cérémonie de complétion	170

PRATIQUES RITUELLES POUR LE PASSAGE À L'ÂGE MÛR 175

*Pour les femmes: Et si nous célébrions
le passage de la ménopause?* 175

Le Rituel de la rivière rouge et de la boîte blanche 179

Le Rituel de la grotte 180

Le Rituel du feu du dragon 183

Le Rituel du collier de lunes 184

Le Rituel du « châle de la crone » 185

Le Rituel de la coiffe d'argent 185

Et pour les hommes? 187

Le Rituel de la retraite du cerf 189

Le Rituel du passage de flambeau 191

Le Rituel de l'arbre de vie 192

PRATIQUES RITUELLES POUR ACCOMPAGNER LA FIN DE VIE ET LE PASSAGE DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA VIE 199

Le Rituel du cahier blanc 202

Le Rituel de l'épitaphe et de la dernière citation 204

Le Rituel du cercle de vie 205

Le Rituel de l'arbre du souvenir 206

Le Rituel de l'adieu et merci 208

ÉPILOGUE 209

REMERCIEMENTS 215

ANNEXE 217

Créer des enterrements qui vous ressemblent
et qui vous rassemblent 219

BIBLIOGRAPHIE 227