

# SOMMAIRE

---

Introduction	8	<b>CHAPITRE QUATRE</b>	
<b>CHAPITRE UN</b>		<b>🔑 Les animaux totems et leurs enseignements</b>	66
<b>🔑 Explorer son monde intérieur</b>	12		
Le voyage intérieur	14	<b>LES GROS MAMMIFÈRES</b>	68
La méditation : voyager au plus profond de soi-même	16	L'ours noir et l'ours brun	69
L'importance de tenir un journal	18	Le panda	70
Rencontrer son animal totem, un compagnon pour la vie	20	L'ours polaire	71
Le monde des rêves	24	Le bison (ou le buffle)	72
Rencontrer des animaux spirituels en rêve	26	Le dromadaire et le chameau	73
Se réveiller en plein rêve, rêver éveillé	28	La vache	74
		Le chevreuil	75
<b>CHAPITRE DEUX</b>		L'éléphant	76
<b>🔑 Relations et communication</b>	30	La girafe	77
Entrer en relation avec le monde naturel	32	Le gorille	78
Communiquer avec les animaux	36	Le cheval	79
Entretenir ses relations	40	Le kangourou	80
Être pleinement présent	44	Le lama	81
		Le lion	82
<b>CHAPITRE TROIS</b>		L'élan	83
<b>🔑 Savoir interpréter les signes</b>	48	Le puma (la panthère ou le léopard)	84
Illusion ou réalité ?	50	Le renne	85
Les animaux de l'ombre	52	Le rhinocéros	86
Ne rien négliger	56	Le tigre	87
Exemple d'interprétation : bonjour l'ours !	62	Le loup	88
Chacun son chien !	64	Le zèbre	89
		<b>LES PETITS MAMMIFÈRES</b>	90
		Le blaireau	91
		La chauve-souris	92
		Le castor	93
		Le chat	94
		Le coyote	95
		Le chien	96
		Le renard	97
		La chèvre	98
		Le singe	99
		La souris	100

Le cochon	101	Le moustique	142
Le porc-épic	102	Le papillon de nuit	143
La marmotte	103	Le scorpion	144
Le mouflon	104	L'araignée	145
Le lapin	105		
Le raton laveur	106	<b>LES REPTILES ET LES ANIMAUX</b>	
La mouffette (ou le putois)	107	<b>AQUATIQUES</b>	146
L'écureuil	108	Le crocodile	147
Le glouton	109	Le crabe	148
		Le dauphin	149
<b>LES OISEAUX</b>	110	La grenouille	150
Le geai bleu	111	Le poisson rouge	151
La poule	112	L'hippopotame	152
La colombe (ou la tourterelle)	113	La méduse	153
L'aigle	114	Le lézard	154
Le flamant rose	115	Le lamantin	155
L'oie	116	La pieuvre	156
La mouette (ou le goéland)	117	La loutre	157
Le faucon	118	Le saumon	158
Le colibri	119	L'hippocampe	159
L'autruche	120	Le phoque	160
La chouette	121	Le requin	161
Le perroquet	122	L'escargot	162
Le paon	123	Le serpent	163
Le pélican	124	L'étoile de mer	164
Le manchot	125	La tortue	165
Le corbeau	126	La tortue marine	166
Le rouge-gorge	127	La baleine	167
La cigogne	128		
Le cygne	129	<b>CHAPITRE CINQ</b>	
Le vautour	130	 <b>La voie de l'intégration</b>	168
Le pivert	131	Approfondir la relation	170
		Comment intégrer les conseils	
<b>LES INSECTES ET LES ARACHNIDES</b>	132	de son animal totem au quotidien	174
La fourmi	133	Les enseignements du tigre et de la tortue :	
L'abeille	134	Un mini-guide d'intégration	176
Le scarabée	135	Conclusion	182
Le papillon	136		
La libellule	137	Glossaire	184
La luciole	138	Ressources complémentaires	187
La sauterelle	139	Index	188
La coccinelle	140	Crédits iconographiques	192
La mante religieuse	141		