



*Cette revue a pour vocation de tisser un lien entre tous ceux qui peuvent nous transmettre avec talent le sel de la spiritualité.*

*"Ars Tenebrae" traite de l'histoire de l'occultisme (sorcellerie, démonologie, etc...), des arts divinatoires, mais aborde également l'histoire des Religions, des Sociétés Secrètes, les divers courants mystiques qui ont, au cours des âges, forgé notre culture spirituelle et vous emmène découvrir, à travers différents articles, les lieux magiques et sacrés de France ou d'ailleurs.*

*les collaborateurs d'« Ars Tenebrae » veulent ignorer toute polémique et s'adressent à tous les « êtres de désir », quelles que soient leur appartenance et leur approche mystique.*



*Les informations données dans ces pages ne sont ni officielles, ni exhaustives et sont susceptibles d'évolution permanente.*

**SOMMAIRE :**

- *Médecine Douce : Chassez le Stress par les plantes(Hérodia).*
- *Esotérisme - Occultisme :. Ostara, fête du printemps (Lilith)*
- *Spiritualité : Fêtez la Saint Patrick (Lilith)*
- *Développement personnel : découvrez le Taiji Quan  
Témoignage de Marie sur la pratique du Tai  
Chi Chuan  
(forme Chen)*

*Rédactrice en chef : Lilith*

*Assistante à la publication et à la rédaction : Hérodia*

## Hérodia Attaque le Stress !!



Ce mois-ci, j'ai testé pour vous la détente par les plantes.



Pendant la journée

### « Rayon de soleil »

composition : tilleul, pétales de tournesols, monarde, mélisse, feuilles de framboisiers, fleurs de bleuets, souci des jardin, feuilles de noisetiers.

action : la détente sans endormissement.

Tisane élaborée par Les jardins de Gaïa, BP 14 F – 67 820 Wittisheim , [www.lesjardinsdegaia.com](http://www.lesjardinsdegaia.com)



Pour la nuit

### « tisane bonne nuit »

composition : 5g d'aubépine, 10g de mélisse, 10g de verveine, 10g bleuet, 5g de marjolaine.

Action : Une douce détente qui invite au sommeil.

Tisane élaborée par :Phytobrenne, Serge Guza Le Bois d'haut 36 220 MERIGNY

tel : 02 54 37 36 52 [sguza@club-internet.fr](mailto:sguza@club-internet.fr)

### "instant'bonne nuit

composition : Passiflore (fruit de la passion), tilleul, aubépine. Sous forme de sachets concentrés.

Action : Cette tisane favorise l'endormissement et le sommeil. Elle tient ses promesses mais son goût reste désagréable.

Tisane élaborée par : Equilibrance , en vente dans les commerces alimentaires.

## Les principales plantes relaxantes

### Valériane :

La racine de la valériane plusieurs substances reconnues pour leur propriété sédative.

### Passiflore :

Elle restaure progressivement chez les insomniaques un sommeil réparateur. Elle contient des flavanoïdes et des alcaloïdes

### Millepertuis :

Il est utilisé pour soigner les dépressions légères, en cas d'anxiété, et pour améliorer le sommeil. Il se compose de l'hypericine, de l'hyperforine, de flavanoïdes et de composés phénoliques. Il ne doit pas être consommé en association avec un traitement médicamenteux pour lutter contre la dépression.

### Marjolaine :

Elle est relaxante et antidépressive.

### Aubépine :

Elle réduit l'anxiété et apaise le sommeil. C'est une amie du cœur dont elle régule le rythme. Elle contient des flavanoïdes.

### Ballote :

Cette plante possède des propriétés anxiolytiques, antidépressives et sédatives. Elle peut être associée à un apport en magnésium pour un meilleur résultat.

### Lavande :

Elle est bénéfique en cas de nervosité et d'anxiété.

### Kawa Kawa :

Cette racine permet de lutter contre l'anxiété sans risque de somnolence. Elle est déconseillée pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

### Houblon :

Il combat l'anxiété et les troubles du sommeil (attention le houblon contient des phytoestrogènes)

### Escholtzia :

Cette plante supprime les difficultés d'endormissement et apporte un sommeil paisible. Elle contient des alcaloïdes.

### Coquelicot :

Il a des propriétés sédatives douces. Il contient des alcaloïdes.

### Avoine :

Elle est utilisée contre le stress et contient un alcaloïde (sédatif).

Ces plantes peuvent être utilisées en tisanes , en Huile essentielle ou en poudre (gélules en pharmacie ou en complément alimentaire).

## OSTARA 21 mars

*C'est la fête des divinités de la fertilité. Avec la montée en puissance du Soleil, les champs commencent à fleurir. Le jour et la nuit sont égaux. Pour de nombreux païens, le jeune Dieu qui arrive au pouvoir montre le chemin des célébrations et invite à la danse. D'autres dédient ce moment à Eostre, la déesse anglo-saxonne de la fertilité ou à Ostara, déesse germanique de la fertilité*

Selon la mythologie grecque, c'est le temps de l'année où Perséphone, fille de Déméter, remonte des ténèbres et se libère du règne de Hadès pour quelques mois. Déméter a créé, selon toute vraisemblance, la nécessité de récolter à l'automne quand Hadès ramène Perséphone aux Enfers. La terre redevient fertile uniquement au printemps lorsque Perséphone (devenue Reine des ténèbres) revient sur terre, et Déméter (déesse de la terre) se réjouit de voir sa fille de nouveau.

"Ostara" provient du nom de la déesse Eostre, d'où le mot anglais Easter tire son origine (Pâques). Celle-ci est une déesse de la fertilité, soit saxe (Eostre) ou germanique (Ostara).

Toutes les festivités reliées à l'équinoxe du printemps tournaient autour des champs et des semailles; les invocations de ce jour demandaient des pluies modérées afin de hâter la germination et du soleil pour réchauffer le sol et permettre la croissance.

Une autre des particularités de ce sabbat est d'essence spirituelle : c'est une période pour bannir les mauvaises influences ou chasser les mauvaises habitudes. En ce jour, on prononce des incantations de bannissement, qu'il s'agisse de choses ou de personnes.

Vers le 21 mars (équinoxe du printemps) Les énergies de la nature passent subitement de la léthargie hivernale à l'exubérance printanière. Sortant précipitamment du sommeil, la Déesse couvre la terre de fertilité, pendant que le Dieu se développe et gagne en maturité. Il parcourt les champs verdoyant et se réjouit de la luxuriance de la nature. Ostara étant l'équinoxe du printemps, le jour et la nuit ont la même durée. La lumière l'emporte sur les ténèbres ; la Déesse et le Dieu poussent les animaux sauvages à se reproduire. Ostara est l'époque des commencements, le temps d'agir et de "semer " des incantations pour récolter des gains, de s'occuper des jardins rituels.

### **Les déités à célébrer ou à invoquer**

- Eostre : déesse saxonne de la fertilité
- Ostara : déesse germanique

" Ô grande Déesse,  
tu t'es libérée de la prison glacée de l'hiver.  
Voici le temps où tout reverdit,  
ou le parfum léger des fleurs flotte sur la brise.  
Voici le commencement.  
Par ta magie, la vie renaît, Déesse Terre.

Le Dieu s'étire, il se lève avec une ardeur juvénile,  
pénétré des promesses de l'été. "

### Comment décorer votre autel

- Des oeufs durs décorés ou peints de couleurs vives pour symboliser la fécondité
- Des porte-bonheur (patte de lapin, un cent chanceux...)
- Si vous semez un jardin, placez vos paquets de graines ou vos nouvelles pousses sur l'autel.
- Les fleurs appropriées sont toutes les fleurs printanières comme les tulipes, les narcisses, les crocus, les jacinthes...

### Symboles et correspondances

- Encens : jasmin, sauge, fraise
- Arbre : saule
- Fleurs : violette, tulipe, jacinthe, fleurs printanières
- Couleurs : vert, jaune, mauve, rose
- Chandelles : vertes, jaunes
- Pierres : aquamarine, jaspé rouge, héliotrope
- Planètes : Jupiter et Neptune
- Carte du Tarot : Lune, arcanes majeurs 18
- Influence : intuition, savoir ésotérique, lois du karma

### Aliments traditionnels

- Toutes les pousses sont considérées comme sacrées; les premières feuilles de moutarde et de pissenlit étaient un cadeau magnifique si l'on pense que nos ancêtres ne consommaient presque pas d'aliments frais au cours de l'hiver.
- Pour souligner le retour de Perséphone des enfers, on ajoutait, comme garniture, des fleurs aux salades.
- Les œufs tiennent la place d'honneur lors de ce festival, car ils restent le symbole universel de la fécondité. Ils annoncent une période de fertilité et d'abondance.

### Les plats à servir

- Salades de jeunes pousses
- Garniture de luzerne et de persil pour les plats
- Garniture de fleurs (pétales de rose, capucine, violette...) pour les salades
- œufs durs décorés de motifs ou peints de couleurs vives
- Omelettes
- Quiches
- Tarte sucrée aux œufs
- Gâteau au miel
- Gâteau des anges
- Baklavas

- Brioches
- Gaufres
- Hydromel
- Lait
- Punch au lait
- tisanes

## Tradition.

Lors de l'équinoxe du printemps, la tradition veut que l'on se rende dans les champs pour cueillir des fleurs sauvages. Vous pouvez aussi vous rendre chez un fleuriste et en choisir quelques-unes qui vous attirent spécialement. Apporter-les ensuite a la maison et cherchez à découvrir leur symbolisme magique en consultant différents ouvrages, en faisant appel a votre intuition, a un pendule ou a toute autre méthode.

Les fleurs que vous avez choisies reflètent vos pensées et vos émotions profondes. En cette période ou la vie se renouvelle, il est important de former le projet de faire une promenade a pied dans un jardin, un parc, une forêt ou d'autres lieux de verdure. Votre promenade ne doit avoir aucun autre but.

Elle sera plus qu'un simple exercice. Et même plus qu'un moment pour apprécier la nature.

Que votre promenade soit une célébration, un rituel pour la nature elle-même. Parmi les autres activités traditionnelles, mentionnons les semailles, la préparation d'un jardin magique et toutes les pratiques associées aux plantes --- qu'elles soient du domaine de la magie, de la médecine, des cosmétiques, de la cuisine ou de l'art. Parmi les aliments qui ont le ton de cette journée (servir des repas adaptés aux saisons est un excellent moyen de s'harmoniser avec la nature), mentionnons ceux qui contiennent des graines, comme le tournesol, la citrouille et le sésame, de même que les graines de la pomme de pin.

Les germes sont tout aussi appropriés, de même que les légumes verts a feuilles. Les mets a base de fleurs, comme les capucines farcies ou les petits-fours aux œillets ont également leur place ici

\*\*\*\*\*



## Le doux printemps revient...

Jacques DELILLE (1738 – 1813)

Le doux printemps revient, et ranime à la fois  
Les oiseaux, les zéphyr, et les fleurs, et ma voix.  
Pour quel sujet nouveau dois-je monter ma lyre ?  
Ah ! Lorsque d'un long deuil la terre enfin respire,  
Dans les champs, dans les bois, sur les monts d'alentour,  
Quand tout rit de bonheur, d'espérance et d'amour,  
Qu'un autre ouvre aux grands noms les fastes de la gloire ;  
Sur un char foudroyant qu'il place la victoire ;  
Que la coupe d'Atrée ensanglante ses mains :  
Flore a souri ; ma voix va chanter les jardins.  
Je dirai comment l'art, dans de frais paysages,  
Dirige l'eau, les fleurs, les gazons, les ombrages.  
Toi donc, qui, mariant la grâce et la vigueur,  
Sais du chant didactique animer la langue,  
Ô muse ! Si jadis, dans les vers de Lucrèce,  
Des austères leçons tu polis la rudesse ;  
Si par toi, sans flétrir le langage des dieux,  
Son rival a chanté le soc laborieux ;  
Viens orner un sujet plus riche, plus fertile,  
Dont le charme autrefois avait tenté Virgile.  
N'empruntons point ici d'ornement étranger ;  
viens, de mes propres fleurs mon front va s'ombrager ;  
Et, comme un rayon pur colore un beau nuage,  
Des couleurs du sujet je tiendrai mon langage.  
L'art innocent et doux que célèbrent mes vers,  
Remonte aux plus beaux jours de l'antique univers.

(Les jardins, Chant 1)

## **Fleur de Printemps :**



**Hyacinthus x « Ostara »  
jacinthe 'Ostara'**

**Famille :** Liliacées

PARFUM DE PRINTEMPS ! Cultivées dès l'Antiquité pour la douceur de leur parfum, les

jacinthes le sont aujourd'hui pour les multiples utilisations qu'elles autorisent : en forçage précoce ou tardif, en pot, en jardinière, en massif, en fleurs coupées ou sur un vase. Originaires de Méditerranée orientale, la jacinthe d'orient est une plante vivace. La jacinthe 'Ostara' est appréciée en mars pour le parfum dégagé par sa hampe florale composée d'une multitude de délicates petites fleurs bleu violacé très odorantes. Pour avoir de belles fleurs, plantez les jacinthes en automne, tous les 20 cm environ, à 10 cm de profondeur dans une terre légèrement sableuse. Sachez aussi apprécier son parfum dans votre intérieur; en effet, vous pourrez planter la jacinthe dans un pot après les 5 jours de réfrigérateur, mais aussi la disposer dans un vase et la voir ainsi se déployer pour parfumer votre maison.



## **SAINT-PATRICK** **(Evêque – vers 390 – 463)**

### **Son histoire :**

Saint Patrick est fêté le 17 mars, jour de sa mort, par les Celtes et Irlandais du monde entier. La première fête qui lui a été consacrée ne s'est pas déroulée en Irlande mais au Etats-Unis à Boston (Massachusetts) en 1737.

Saint Patrick serait né en Bretagne, c'est à dire la Grande-Bretagne d'aujourd'hui, d'un père décurion et d'un grand-père prêtre, il était probablement un Druide irlandais. A l'âge de 16 ans, Patrick fut enlevé par des pirates irlandais. Patrick réussit à s'enfuir et à gagner l'île Lérins où il resta 2 ans, fréquentant ainsi un haut lieu de prière et de rencontre spirituelle créée par Saint Honorat.

De retour en Irlande Il devint prêtre et étudia profondément la Bible latine. Mettant l'accent surtout sur la vie monastique, il se forma auprès de Germain d'Auxerre pour apprendre la science et la sagesse qui font les grands évêques.

Il faut cependant savoir que le christianisme irlandais est très différent du christianisme romain en raison de la pénétration faible des légions. Il est en effet le résultat d'un mélange entre le christianisme romain et les traditions celtiques. Le christianisme celtique admet par exemple le « jeûne contre Dieu ». Lorsqu'un Chrétien irlandais estime que Dieu s'est montré injuste à son égard, il a le droit d'entreprendre un jeûne pour obliger Dieu à reconnaître son erreur. Cette pratique ressemble curieusement à ce qui se pratique en Inde.

Patrick chasse les serpents qui infestent l'Irlande grâce à un bâton magique. Il utilisera la feuille du trèfle pour expliquer le mystère de la Trinité aux Irlandais (Père, Fils et Saint Esprit = trois personnes en un seul Dieu). La fête de la saint Patrick est d'ailleurs appelée « fête du Shamrock », c'est-à-dire du trèfle, emblème national de l'Irlande. Un jour, il creuse un trou dans la terre pour montrer les flammes de l'Enfer (et non pas du Purgatoire qui ne sera « découvert » que plus tard) aux incroyants.

Au moment du Jugement Dernier, c'est saint Patrick qui conduira les âmes des Irlandais ressuscités au lieu du Jugement.

C'est Patrick qui fera de l'Irlande ce que l'on a appelé « île des saints », d'où partiront plus tard des évangélistes vers le continent. Parmi les plus célèbres : saint Colomban et saint Gall qui fondera le monastère à l'origine de la ville de Saint-Gall en Suisse.

## La prière de Saint Patrick

« Pour te faire connaître, Seigneur, aux peuples d'Irlande tu as choisi l'évêque Saint Patrick ; à sa prière et par ses mérites, accorde à ceux qui ont la joie d'être chrétiens d'annoncer aux hommes les merveilles de ton amour. Par Jésus le Christ, notre Seigneur ».



### **Le Trèfle :**

Devenu l'emblème national d'Irlande, cette plante n'a été que très récemment associée à l'île verte (ou pays des verts pâturages). La coutume de porter un trèfle à sa veste pour la saint Patrick n'est apparue que depuis le XVIIe siècle. Jusqu'alors les irlandais portaient une croix spécialement conçue pour l'occasion.

### **Les « Leprechauns » :**

Autre symbole de la saint Patrick le « Leprechaun », dont le nom est tiré de l'ancien nom irlandais « lechorpan » qui signifie petit homme. Se sont des êtres d'une race mythique d'elfe facétieux. La barbe et les cheveux roux ou blancs, les yeux verts et les oreilles pointues, ils possédaient de nombreuses richesses. Habillés de vert, coiffés d'un chapeau haut de forme ou d'un tricorne, portant des chaussures à boucle qu'ils fabriquaient eux-mêmes grâce à leur talent de cordonniers.

On dit que celui qui parvenait à capturer un leprechaun pouvait le forcer à révéler la cachette de son trésor, qui était sensé se trouver au pied d'un arc en ciel.

Selon la légende, ils avaient également l'aptitude d'accorder 3 vœux aux mortels réussissant à en attraper un, mais ils devaient faire attention de ne pas le perdre de vue car les leprechauns sont des êtres très rusés et malicieux.

### **Représentation et attribut :**

La plus ancienne représentation de saint Patrick est sculptée sur la croix de pierre du roi Flann (IXe-Xe siècle, Clonmacnoise, Irlande). Au Moyen-Age, il est représenté en évêque, avec *mitre* et *crosse*.

Mais on le reconnaît surtout grâce au *trèfle* souvent représenté sur sa crosse. Un *serpent* est parfois enroulé autour de la crosse.

A partir du XVIIe siècle, Patrick est représenté en évêque barbu, tenant un trèfle.

## **Vœux de la Saint Patrick**

**Puissiez-vous avoir  
Une maison contre le vent  
Un toit contre la pluie  
L'amour d'une famille unie**

**Puissiez-vous toujours être entourés  
De gens joyeux et d'éclats de rire  
De tous ceux que vous aimez  
Puissiez-vous avoir  
Tout ce que votre cœur désire.**

**Pour fêter la Saint-Patrick**

[http://baladesurtoile.free.fr/PG\\_Espacedecouvertes.html](http://baladesurtoile.free.fr/PG_Espacedecouvertes.html)

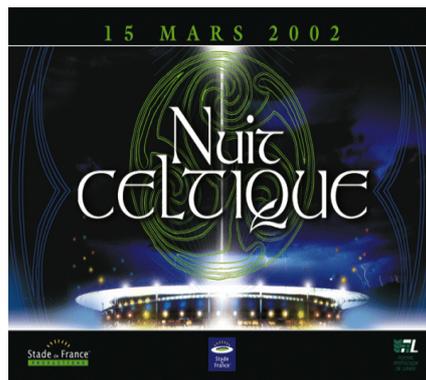


<http://membres.lycos.fr/evelynebedard/St-Patrice/index.html>

## **La Saint Patrick au stade de France : 15 mars 2002**

**Le 15 mars 2002 aura lieu une grande «Nuit Magique»  
dans le stade de France.**

<http://www.antourtan.org/nuit-celtique/presentation.html>



## Découvrez Le Taiji Quan

**Le Tai Chi (Taiji)** : ce terme signifie le faite suprême. Il représente également un concept millénaire chinois de l'univers, vu dans son dynamisme. Ainsi, selon la conception chinoise, le cosmos repose sur un système binaire que symbolisent les deux principes actifs complémentaires, le Yin et le Yang. De cette dualité découle la création.

**Chuan (quan)** : ce terme signifie poing, boxe.

**Taichi chuan** signifie donc : l'art de combat qui applique les principes du Taichi, c'est à dire : dynamisme, circularité, alternance, transformation, dualité...

Discipline ancestrale chinoise, le Taiji Quan est un véritable art de vie. Il s'enracine dans les arts de tradition martiale et les courants de pratique taoïste de santé et d'éveil. Fondé sur la subtile dynamique du Yin et du Yang, l'art du Taiji Quan est en toute chose de ne rien séparer mais d'unir la puissance et la souplesse, la vitalité et le calme.

### Son origine :

C'est un moine Taoïste nommé Chang San Feng qui, selon la tradition populaire, aurait créé le Taiji Quan.

Ce moine, expert en art martiaux, aurait assister au combat entre une grue et un serpent. Celui-ci esquivaient les coups de becs, secs et droits, de l'oiseau par des mouvement souple, sinueux, lents et ininterrompus, pour ensuite contre-attaquer avec une rapidité foudroyante.

C'est alors que le moine comprit que les mouvements circulaires et ininterrompus sont à préférer aux mouvements droits et saccadés.

Son histoire remonte cependant au règne de Ch'ien Lung (1735-1795), quatrième empereur de la dynastie Ch'ing. C'est durant cette période que l'on vit opérer l'un des plus grands maîtres de Taiji Quan : Wang Tsung Yueh, auteur d'un célèbre écrit intitulé « *Traité classique de Taiji Quan* ».

Dans les premières décennies du XIXème siècle, le Taiji Quan n'était enseigné qu'à quelques élèves par les membres de la famille *Chen* qui vivaient dans un village de la province de *Ho Nan*, mais ce sont les membres de la famille *Yang* qui eurent le mérite de diffuser le Taiji Quan en Chine :

Puisque les membres de la famille *Chen* n'acceptaient pas d'étrangers parmi leurs élèves, *Yang Lu Chang* eut recours à un stratagème en se faisant embaucher comme domestique dans cette famille et **il épia ses leçons pendant longtemps, pour ensuite s'entraîner en cachette pendant la nuit.**

Le maître finalement le découvrit mais, étonné par l'habileté montrée par le jeune et rusé domestique, il décida de l'accepter parmi ses élèves. *Yang Lu Chang* devint en peu de temps le meilleur d'entre eux et il s'installa ensuite à *Pékin* où il ouvrit ensuite une école et commença à enseigner son art.

Par la suite le Taiji Quan s'enseignait en public, **uniquement comme une forme salubre d'exercice physique**.

Les autres aspects du Taiji Quan, et en particulier les aspects martiaux, étaient transmis à quelques élèves triés sur le volet.

Dans la pratique du Taiji Quan il existe plusieurs styles dont le « **style Chen** ». Appelé également *Lao Chia* (vieille charpente), c'est le style le plus ancien. L'enchaînement fondamental est caractérisé par une alternance de mouvements lents et souples avec mouvements rapides et vigoureux.

Marie, une adepte, nous livre ici son expérience de la pratique du Taiji Quan dans sa forme *Chen*.

## *la pratique du Tai Chi Chuan ( forme Chen )*

En pratiquant le Tai Chi Chuan, seulement, se mettent en fin au repos, au silence, l'intellect et l'émotivité - affectivité pour permettre à la corporalité , aux sensations de s'épanouir pleinement, de s'exprimer avec ampleur.

Le superficiel et l'agitation laissent place à l'intimité authentique, au jaillissement du centre véritable ou de la vérité fondamentale de Soi. Chaque forme effectuée, déployée, a toute son amplitude propre à prendre ; à chaque fois comme une respiration ou un instant de vie se lie à un(e) autre.

Je ne suis plus dispersée mais au contraire rassemblée, réunifiée (ou ... unifiée enfin ...) avec le sentiment d'être en totalité avec le reste de l'espace autour de moi, avec l'univers et au-delà, avec ce qui m'est extérieur en un accord silencieux.. c'est presque comme d'instinct que , dans la vie quotidienne, désormais, je me surprends à bouger autrement, retrouvant des postures plus confortables, plus souples au niveau des genoux, des bras et du dos. Je me déplace de manière moins linéaire, comme d'avantage en rond. Je regarde différemment : à partir d'une base (fondement ou fondation), d'un milieu de Moi-même, plus attentivement, plus calmement et de manière plus vaste.

Mais, par dessus tout, la pratique du Tai Chi Chuan m'a redonnée un goût de vivre, ancré, qui avait disparu depuis ma huitième année ; une saveur issue de la terre et montée jusqu'au ciel, comme relié à travers la femme que je me retrouve être, vivante encore... et cela tient du miracle si je m'y abandonne un peu.

Cet art permet de se simplifier, d'appivoiser sa rage, le manque ( et chacun a le sien ?). Il apprend un sens de la dignité, du respect et de la perfection.

Tant que me portera la terre, je vivrai dorénavant avec cet art martial qui apporte tellement mieux que ce qui peut lui être donné.

*Marie*

Site :

<http://perso.wanadoo.fr/xiaojia/>

# BIBLIOGRAPHIE

## Sur le Tai chi chuan

Thomas Dufresne et Jacques Nguyen, **Taiji Quan** - Art martial ancien de la famille Chen, Editions *BUDOSTORE*

Catherine Despeux : **Taiji Quan Art martial, technique de long vie**, - commentaires sur la pratique, description de la forme, dessins. Guy Trédaniel.

Georges Saby : TaijiQuan (tomes I et II) ; commentaires sur la pratique, description de la forme, photos. Union Art TaijiQuan.

Chang Dsu Yao : secret de l'énergie vitale. Editions de Vecchi.

## **AUTOUR DE LA SAINT PATRICK**

MEY Patrick : « **Saint-Patrick, Nouveau druide ou apôtre éclairé ?** »

PONS Blaise, RIGOT Robert : « **Patrick, l'évangile pour l'Irlande** » Fleurus (belles histoires, belles vies).

KURZAWA Frédéric : « **Petite vie de saint Patrick** », Desclée de Brouwer.