



CAROLE-ANNE ESCHENAZI

SE DÉVELOPPER
ET S'ÉPANOUIR
AVEC LE

FAROT DIVINATOIRE

(MÊME QUAND ON N'Y CONNAÎT RIEN !)

52
exercices
+
78
cartes
détachables



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles, 2020
ISBN: 978-2-212-57333-6

Carole-Anne Eschenazi

*Se développer et s'épanouir
avec le tarot divinatoire
(même quand on n'y connaît rien!)*



2 exercices bonus

J'ai envie de vous proposer deux exercices supplémentaires, un peu hors catégorie, mais qui me paraissent primordiaux car ils concernent notre rapport à notre corps. Et comme je souhaite que ce livre soit pour vous comme un grimoire magique intégrant *toutes* les dimensions du développement personnel, j'ai décidé d'ajouter ces bonus qui peuvent nous permettre de mieux incarner notre corps et de le maintenir en santé et en vitalité.

EXERCICE 53

Maigrir avec le tarot

Voici un exercice qui me tient particulièrement à cœur. En effet, les problèmes de poids ont fait partie de mon parcours depuis l'adolescence. J'ai traversé des phases d'hypophagie et d'hyperphagie, j'ai été grosse et j'ai été maigre, j'ai vécu dans ma chair les troubles du comportement alimentaire. Ce parcours du combattant m'a aussi amenée à comprendre à quel point ce sujet, au-delà de ma seule expérience personnelle, est une problématique majeure de nos sociétés contemporaines. C'est pourquoi j'ai eu envie d'inclure un exercice traitant de cette thématique dans cet ouvrage.

Dans cet exercice, il n'est pas question de vous inciter à entrer dans la spirale infernale des régimes à outrance (d'autant plus que je suis moi-même une rescapée de cette spirale). Il est, au contraire, question de vous aider à trouver le *juste* poids, celui dans lequel vous pouvez vous sentir bien, physiquement, intellectuellement *et* psychologiquement. C'est un exercice qui a pour but de vous réconcilier définitivement avec la balance, voire de pouvoir l'exclure une fois pour toutes de votre vie.

Vous allez commencer par prendre quelques instants pour définir votre état d'esprit par rapport à votre poids actuel. Ce petit check-up doit intégrer trois dimensions : la dimension physique (le corps), la dimension intellectuelle (les pensées), et la dimension psychologique (les émotions). Pour chaque dimension, demandez-vous : comment je me sens à ce niveau-là avec le poids que je pèse actuellement ?

Exemples : par rapport à mon poids actuel :

- ★ Au niveau physique : je me sens gros, lourd, maladroit, moche, trop massif, disgracieux, mal dans ma peau, encombré par tous ces kilos, etc.
- ★ Au niveau intellectuel, je me sens : prisonnier de mon besoin de nourriture, incapable de résister à l'appel du sucre, convaincu que je n'arriverai jamais à maigrir, manquant de confiance en moi, etc.
- ★ Au niveau psychologique, je me sens : plein de honte, frustré, impuissant, découragé, rempli de dégoût de moi, triste, etc.

Notez vos résultats ci-dessous.

Par rapport à mon poids actuel :

- ★ *Au niveau physique, je me sens :*

.....
.....

- ★ *Au niveau intellectuel, je me sens :*

.....
.....

- ★ *Au niveau psychologique, je me sens :*

.....
.....

Prenez votre jeu de tarot. Faites défiler les cartes sous vos yeux. Puis, pour chacun des niveaux (physique, intellectuel, psychologique), choisissez une carte pouvant symboliser votre ressenti. Notez le nom de ces cartes ci-dessous et placez-les en dehors du jeu.

- 1)
- 2)
- 3)

À présent, réfléchissez à l'état que vous aimeriez atteindre, en intégrant là aussi les trois dimensions physique (le corps), intellectuelle (les pensées), et psychologique (les émotions).

Exemples : l'état que je voudrais atteindre :

- ★ Au niveau physique : je voudrais avoir un corps mince, plein de santé et de vitalité, svelte, gracieux, léger, souple, sans bourrelets, beau, etc.
- ★ Au niveau intellectuel : je voudrais me sentir libre par rapport à la nourriture, plein de confiance en moi, fier de mon amaigrissement, libéré de mes addictions alimentaires, en paix avec moi-même, etc.
- ★ Au niveau psychologique : je voudrais ressentir de l'apaisement, de la joie, de la sérénité, de la douceur à mon égard, etc.

Notez vos résultats ci-dessous.

L'état que je voudrais atteindre :

- ★ *Au niveau physique, je voudrais :*

.....

- ★ *Au niveau intellectuel, je voudrais :*

.....

- ★ *Au niveau psychologique, je voudrais :*

.....

Reprenez votre jeu de tarot. Faites à nouveau défiler les cartes sous vos yeux. Puis, pour chacun des trois niveaux, choisissez une carte pouvant symboliser l'état que vous souhaitez atteindre. Notez le nom de ces cartes ci-dessous et placez-les ensuite en dehors du jeu.

1)

2)

3)

Reprenez une nouvelle fois votre jeu de tarot, avec les cartes restantes. Attention, cette étape de l'exercice est la plus délicate

car vous allez devoir laisser votre intuition prendre complètement le gouvernail.

Faites défiler les lames sous vos yeux. Et, en vous concentrant, choisissez celles qui, visuellement, et de façon tout à fait intuitive/instinctive, vous semblent pertinentes pour représenter le chemin que vous allez devoir suivre pour aller de votre état actuel à l'état souhaité. Autrement dit, sélectionnez les arcanes qui vous paraissent d'instinct représenter toutes les actions nécessaires, incontournables, qu'il vous faudra *obligatoirement* mener pour passer de l'état A à l'état B. Retenez au minimum 5 cartes, et 8 au maximum.

Placez les lames retenues devant vous. Pour chacune d'elles, explicitez dans le tableau ci-après la raison de votre choix.

Exemples : j'ai choisi intuitivement les cartes suivantes : le Diable, la reine de coupes, le 8 d'Épées, le 6 de Coupes, la Tempérance, l'Étoile et l'as de Coupes (voir les images correspondantes dans le cahier en fin d'ouvrage). Les raisons de mon choix :

- ★ Le Diable : je dois arrêter mes addictions alimentaires.
 - ★ La reine de Coupes : je dois apprendre à prendre soin de moi.
 - ★ Le 8 d'Épées : je dois sortir de mon auto-emprisonnement.
 - ★ Le 6 de Coupes : je dois me réconcilier avec mon passé.
 - ★ La Tempérance : je dois développer ma sérénité.
 - ★ L'Étoile : je dois retrouver la connexion avec mon corps, l'incarner pleinement.
 - ★ L'as de Coupes : je dois réapprendre à m'aimer pour de vrai.
- À vous !

CARTE	RAISON DE MON CHOIX

Lorsque le tableau est rempli, mettez ces cartes dans le bon ordre : celui qui est le plus judicieux à suivre (« *D'abord* je dois faire ça, *puis* ça, *puis* ça... »).

Une fois vos lames classées dans l'ordre le plus stratégique, reprenez chacune d'elles puis, en fonction de ce qui vous a poussé à la choisir, déterminez une action *concrète* à engager. Ainsi, pour reprendre les exemples de la carte du Diable et de la reine de Coupes, cela pourrait donner :

- ★ Le diable = arrêter les addictions => comprendre pourquoi je suis addict à la bouffe et mettre en place de quoi soigner cette addiction.
- ★ La reine de coupes = prendre soin de moi => arrêter de me traiter de gros, me masser, me dorloter, être bienveillant vis-à-vis de moi.

Lorsque toutes vos actions sont définies, déterminez sous quelle échéance vous allez les mettre en place. Remplissez alors le tableau ci-dessous.

ACTION	ÉCHÉANCE

Votre plan de bataille est prêt pour partir à la conquête de votre poids de forme !

EXERCICE 54

Guérir avec le tarot

Tandis que j'étais en pleine écriture de cet ouvrage, j'ai rencontré un petit pépin de santé. Rien de très méchant, mais suffisant pour me faire garder la chambre pendant une semaine. J'en ai évidemment profité pour me reposer, mais aussi pour méditer, réfléchir sur moi, et réfléchir à la façon dont le tarot pourrait me venir en aide durant cette période forcée d'hibernation. C'est ainsi que j'ai conçu cet exercice, dont j'ai donc été la première cobaye et dont j'ai pu tirer de grands bénéfices.

Vous pouvez l'utiliser lorsque vous faites face à un ennui de santé, en complément, bien sûr, des traitements prescrits par votre médecin (auquel cet exercice ne saurait se substituer).

Prenez votre jeu de tarot. Faites défiler sous vos yeux les 78 cartes et choisissez celle qui, visuellement, représente pour vous votre maladie (c'est-à-dire la façon dont vous percevez cette maladie, ce qu'elle vous inspire, ce que vous ressentez vis-à-vis d'elle). Notez son nom dans le tableau ci-dessous.

MA MALADIE	LA CARTE QUI LA REPRÉSENTE

Maintenant, prenez quelques instants pour définir comment vous vous sentez avec cette maladie, en intégrant les trois dimensions déjà vues dans l'exercice précédent : la dimension

physique (le corps), la dimension intellectuelle (les pensées), et la dimension psychologique (les émotions). Pour chaque dimension, demandez-vous : *Comment je me sens actuellement à ce niveau-là par rapport à cette maladie ?*

Je sais que ce n'est pas une étape évidente car les ressentis physiques, intellectuels ou émotionnels liés à une maladie sont généralement loin d'être agréables. Prenez votre temps et soyez doux avec vous durant toute cette étape.

Exemples : par rapport à ma maladie :

- ★ Au niveau physique : je me sens mal, nauséux, fatigué, cassé en deux, faible, douloureux, envahi, fourbu, agressé...
- ★ Au niveau intellectuel, je me sens : prisonnier de mon corps, faible devant la maladie, en colère devant cette injustice...
Ou au contraire : combattif, décidé à vaincre le mal, prêt à me battre...
- ★ Au niveau psychologique, je me sens : plein de peur, fragile, triste, submergé, honteux...

Notez vos résultats ci-dessous.

Par rapport à ma maladie,

- ★ *Au niveau physique, je me sens :*

.....

- ★ *Au niveau intellectuel, je me sens :*

.....

- ★ *Au niveau psychologique, je me sens :*

.....

Prenez votre jeu de tarot. Faites défiler les cartes sous vos yeux. Puis, pour chacun des niveaux (physique, intellectuel, psychologique), choisissez une carte pouvant symboliser votre ressenti. Notez le nom de ces cartes ci-dessous et placez-les en dehors du jeu.

- 1)
- 2)
- 3)

Prenez à nouveau quelques instants de réflexion pour définir l'état de guérison que vous aimeriez atteindre.

Exemples : l'état de guérison que je voudrais atteindre : me sentir de nouveau bien dans mon corps, me réconcilier avec moi-même, ne plus vivre dans la peur, mieux exprimer mes émotions pour ne pas rendre mon corps malade, etc.

Notez vos résultats ci-dessous.

L'état de guérison que je voudrais atteindre :

.....
.....

Reprenez votre jeu de tarot. Faites à nouveau défiler les cartes sous vos yeux. Puis choisissez une carte pouvant symboliser l'état de guérison que vous souhaitez atteindre. Notez le nom de cette carte ci-dessous et placez-la ensuite en dehors du jeu.

Ma carte de guérison :

Reprenez une nouvelle fois votre jeu de tarot. Mélangez les cartes restantes et étalez-les, faces cachées, devant vous. Piochez-en 7. Retournez les 6 premières et laissez pour l'instant la septième carte de côté. Notez leurs noms ci-dessous.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Voici comment interpréter les 6 lames.

Les cartes 1 et 2 représentent ce que vous pouvez faire au niveau physique pour aider à votre guérison. Les cartes 3 et 4

représentent ce que vous pouvez faire au niveau psychologique pour aider à votre guérison. Les cartes 5 et 6 représentent ce que vous pouvez faire au niveau spirituel pour aider à votre guérison.

Consultez les livrets de votre jeu de tarot (celui qui l'accompagne et celui que vous avez créé vous-même en partie I). Résumez le message associé à chaque carte dans le tableau plus bas. Puis, dans la colonne de droite, inscrivez l'action que cela vous inspire.

MESSAGE DE LA CARTE	ACTION QUE CELA M'INSPIRE
Carte 1:	
Carte 2:	
Carte 3:	
Carte 4:	
Carte 5:	
Carte 6:	

Une fois vos 6 actions définies, déterminez sous quelle échéance vous pouvez les mettre en place dans le tableau ci-dessous.

ACTION	ÉCHÉANCE

Vous n'avez plus maintenant qu'à mettre ces actions en place, en vous souvenant de prendre soin de vous, de vous dorloter, et de vous traiter comme la personne unique, précieuse et exceptionnelle que vous êtes.

Et la septième carte, alors ?

Je ne l'oublie pas 😊 ! Retournez cette septième lame. Notez son nom ci-dessous.

La septième lame :

Cet arcane représente ce que vous pouvez apprendre de votre maladie, ce qu'elle a à vous transmettre d'essentiel et de bénéfique. Consultez les livrets de votre jeu de tarot et notez les messages associés à cette carte.

Messages de la carte :

.....
.....
.....

Que vous inspirent ces messages ? Comment regardez-vous à présent votre maladie ?

.....
.....
.....