

CHANTAL **PISANI**

CARTES-MESSAGES  
POUR LIBÉRER  
SON ENFANT INTÉRIEUR

LIVRET EXPLICATIF  
DES CARTES

**jou**ence  
EDITIONS

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Mes 7 familles Bien-Être*, Lucie Baudon & Julie Zeitline

*Pratiquer la Loi de l'attraction au quotidien*,

Slavica Bogdanov

*L'Horoscope des fleurs symboliques pour cultiver ses énergies de vie*,

Natalia Serrano

*Sagesse et puissance de Ho'oponono*,

Maria-Elisa Hurtado-Graciet

*Sagesse et puissance de la Communication NonViolente*,

D<sup>r</sup> Anne van Stappen

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**Éditions Jouvence**

*France* : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse* : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

*Site Internet* : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*E-mail* : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-927-1

Mises en pages livret, cartes et couvertures : Anne-Sophie Peyer

Illustrations : AdobeStock.com / © idesign2000, © kusuriuri, © freepik.com,

© Nopi Pantelidou

**Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.**

# SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	p. 4
PRÉSENTATION DES 3 CATÉGORIES.....	p. 5
LE TIRAGE.....	p. 6

## L'INTERPRÉTATION DES CARTES

### 1<sup>re</sup> CATÉGORIE RELATION À SOI ET À L'AUTRE

Carte 1.....	p. 8
Carte 2.....	p. 9
Carte 3.....	p. 10
Carte 4.....	p. 11
Carte 5.....	p. 11
Carte 6.....	p. 12
Carte 7.....	p. 13
Carte 8.....	p. 14
Carte 9.....	p. 15
Carte 10.....	p. 16
Carte 11.....	p. 16
Carte 12.....	p. 17
Carte 13.....	p. 18
Carte 14.....	p. 19
Carte 15.....	p. 20
Carte 16.....	p. 21
Carte 17.....	p. 22
Carte 18.....	p. 23
Carte 19.....	p. 24
Carte 20.....	p. 25

Carte 21.....	p. 26
Carte 22.....	p. 27
Carte 23.....	p. 28
Carte 24.....	p. 28
Carte 25.....	p. 29
Carte 26.....	p. 30
Carte 27.....	p. 31
Carte 28.....	p. 32
Carte 29.....	p. 33
Carte 30.....	p. 34

### 2<sup>e</sup> CATÉGORIE TREMLIN

Carte 31.....	p. 36
Carte 32.....	p. 37
Carte 33.....	p. 38
Carte 34.....	p. 39
Carte 35.....	p. 40
Carte 36.....	p. 41
Carte 37.....	p. 41
Carte 38.....	p. 42
Carte 39.....	p. 43
Carte 40.....	p. 44

Carte 41.....	p. 45
Carte 42.....	p. 46
Carte 43.....	p. 47
Carte 44.....	p. 48
Carte 45.....	p. 49

### 3<sup>e</sup> CATÉGORIE ÉVOLUTION

Carte 46.....	p. 52
Carte 47.....	p. 52
Carte 48.....	p. 53
Carte 49.....	p. 54
Carte 50.....	p. 55
Carte 51.....	p. 56
Carte 52.....	p. 56
Carte 53.....	p. 57
Carte 54.....	p. 58
Carte 55.....	p. 59
Carte 56.....	p. 60
Carte 57.....	p. 61
Carte 58.....	p. 61
Carte 59.....	p. 62
Carte 60.....	p. 63

## INTRODUCTION

Nous avons tous un petit enfant au fond de nous. Il s'exprime tantôt avec souffrance, tantôt avec bonheur et créativité. Il est parfois ligoté par notre mental et les barrières inconscientes que nous avons édifiées, parfois spontané et frondeur. Il est notre partie émotionnelle, notre part sensible, vivante, profondément humaine avec sa créativité, ses trésors.

Peu d'enfants ont le droit d'être eux-mêmes. Ils sont là pour être conformes à ce que les parents attendent d'eux, pour faire plaisir, pour combler les manques... Et devant ces demandes de « façons d'être » envoyées inconsciemment par les parents, l'enfant cherche à se protéger. C'est ainsi que s'est mise en place une distanciation. Mais aujourd'hui que nous sommes adultes, cet enfant toujours au fond de nous nous appelle. Il demande à être reconnu pour nous donner tout son amour.

# PRÉSENTATION DES 3 CATÉGORIES

## LES 60 CARTES MESSAGES SONT RÉPARTIES EN 3 CATÉGORIES



### I « RELATION À SOI ET À L'AUTRE »

Quelle relation entretenons-nous avec nous-même ? Acceptons-nous ce que nous sommes ? Nous accordons-nous la confiance dont nous avons besoin ? Sommes-nous dans la réaction ou dans l'acceptation ? Ces cartes sont là pour favoriser un dialogue intérieur bienveillant. La relation à soi est étroitement liée à la relation à l'autre.



### II « TREMPLIN »

Cette catégorie regroupe les ressources qui sont les nôtres comme la résilience qui nous permet de « renaître » et de traverser les difficultés, mettant au jour nos richesses.



### III « ÉVOLUTION »

L'humain a une dimension sacrée. Il est enfant de la Terre, de la galaxie, du cosmos. Ces cartes parlent de sa part d'éternité manifestée par l'énergie de vie et l'Amour.

## LE TIRAGE

Prenez un instant chaque jour, quand l'envie vous prend, quand un événement vous tracasse ou une humeur particulière vous habite, et installez-vous dans le silence, à la rencontre de vous-même. Asseyez-vous devant votre jeu, dans un espace tranquille, et portez votre attention sur vos pieds au contact du sol. Laissez-vous établir le contact avec la Terre, qui vous porte et vous accueille sans conditions. Portez votre attention sur votre corps tout entier. Accueillez ce que vous ressentez.

Faites trois respirations profondes. Posez une question vous concernant ou simplement, tirez une carte pour vous, à cet instant.

Lisez le message en vous imprégnant de ce qu'il signifie, sans analyser, en vous laissant simplement ressentir. Reportez-vous ensuite au numéro sur le livret.

Remerciez-vous intérieurement pour ce temps que vous avez pris pour vous.

# L'INTERPRÉTATION DES CARTES

I<sup>re</sup> CATÉGORIE

## RELATION À SOI ET À L'AUTRE





*Personne ne peut te prendre ton amour  
ni partir avec. Ne te coupe pas de lui parce que  
l'autre te ferme sa porte. Ton amour est en toi,  
fais-le rayonner et laisse-toi réchauffer par sa force.*

**N**ous allons souvent chercher chez l'autre un substitut de ce qui nous manque. L'autre comble un certain temps notre vide et nos souffrances, mais tôt ou tard, le substitut cesse de jouer son rôle compensatoire et nous souffrons. À ce moment-là, si nous ne sommes pas conscient, nous reprochons à l'autre son manque d'amour et nous le blâmons ou pleurons sur notre propre handicap et croyons avoir perdu l'amour.

Souvent, nous cherchons l'amour à l'extérieur. S'il n'y est pas, nous tentons de combler cette absence en remplissant notre vie de toutes sortes d'occupations ou de possessions matérielles. Mais en réalité, nous souffrons de ne pas ÊTRE, ici-bas, de ne plus sentir ce qui fait de nous un être vivant. L'amour est ta propre capacité de rayonnement. Tu ne peux être dépossédé de cette richesse. C'est ton or intérieur. Tu ne peux le perdre, tu peux seulement t'en couper. Si tu tires cette lame, **c'est qu'il est temps pour toi de reconnaître ta richesse intérieure et de t'aimer**. Si tu as déjà avancé sur le chemin de l'acceptation, peut-être as-tu un pas de plus à faire pour inscrire cette rencontre encore plus profondément dans tes cellules.

Ce que tu cherches dans le regard de l'autre est là, en toi. Adresse-toi à cette partie de toi, dis-lui : « Bonjour mon



amour, je te reconnais, c'est toi qui te caches derrière mes colères, derrière mes vides, derrière mes détresses, tu es ma force, je t'accueille, j'ouvre ma porte intérieure pour que tu puisses te poser partout dans mon corps.

Viens, étale-toi, pose-toi dans mes cellules, je te vois enfin ! Depuis que tu attendais ! Merci d'être là et d'avoir été si patient. C'est qu'il faut longtemps, tu sais, pour se pardonner, pour cesser de se juger, de se maltraiter. Aujourd'hui, nous voilà réunis et maintenant que nous nous sommes retrouvés, c'est pour la vie ! »



*Si tu te rapproches de toi-même,  
tu pourras entrer dans une relation profonde  
avec les autres.*

**N**ous cherchons souvent dans l'autre ce dont nous avons besoin. Non pas parce que nous ne l'avons pas (nous avons déjà tout), mais parce que nous en avons perdu l'accès. De même, nous repoussons souvent chez l'autre ce qui ne nous plaît pas chez nous et que nous ne voulons pas reconnaître. Si nous acceptons de nous regarder avec bienveillance, il sera facile de le faire avec l'autre.

L'autre est un miroir pour nous-même. Il nous montre où nous en sommes.

Tirer cette carte t'incite à **faire un pas de plus vers l'acceptation de toi-même et des autres**. Ferme les yeux. Imagine le petit enfant que tu étais. Regarde, si tu peux lui faire un clin d'œil de connivence ou un petit geste de la main.