

Amandine Issaverdens

CONSULTATION INTÉRIEURE

40 cartes oracle pour trouver les réponses en soi

• • • ● Livret explicatif ● • • •

JouVence

Sommaire

Avant-propos.....	5
Introduction.....	7
Comment tirer une carte ?.....	8
Tirage : une carte.....	8
Tirage : passé, présent, avenir.....	8
Sinon.....	9
Message des cartes.....	10
1. Pleine conscience.....	10
2. Rêves.....	11
3. Inconscient.....	13
4. Inconscient collectif.....	14
5. Mémoires transgénérationnelles.....	16
6. Blessures émotionnelles.....	17
7. Émotions.....	18
8. État d'âme.....	20
9. Enfant intérieur.....	21
10. Crise.....	22
11. Faux self.....	24
12. Syndrome de l'imposteur.....	25
13. Confiance.....	26
14. Équilibre corps/esprit.....	28
15. Transmutation.....	29
16. Fausse croyance.....	30
17. Effet miroir.....	31
18. Refoulement.....	33
19. Introspection.....	34
20. Traumatisme.....	36
21. Schémas répétitifs.....	37
22. Hypersensibilité.....	38
23. Atypique.....	40

24. Communication.....	41
25. Pensée positive.....	42
26. Projection.....	44
27. Autosabotage.....	45
28. Thérapie.....	46
29. Ancrage.....	48
30. Éveil de conscience.....	49
31. Mental.....	50
32. Dépendance.....	52
33. Résilience.....	53
34. Pardon.....	54
35. Gratitude.....	55
36. Lâcher-prise.....	57
37. Ressources.....	58
38. Ego.....	59
39. Méditation.....	60
40. Universalité.....	62
Conclusion.....	63
Qui est Marion Bessière, l'illustratrice de cet oracle ?.....	64

Avant-propos

Cet oracle est né dans mon esprit après la rédaction de mon premier ouvrage, *Résilience : guide d'exploration de Conscience*, paru en mai 2021 aux Éditions Jouvence. Je trouvais pertinent de créer un jeu de cartes plus ancré dans le réel que ce qui existait déjà, tel un véritable outil thérapeutique afin de mieux se connaître. Ici, c'est une discussion entre vous et vous : vous qui êtes et rencontrez certaines problématiques, et vous qui vous observez être. Comme si vous étiez l'observateur observé, le thérapeute consultant. Je vous propose donc d'aller à la rencontre de ce qu'il se joue en vous en ce moment. Existe-t-il certains blocages, certains schémas répétitifs qui vous empêchent d'avancer ? Vos souffrances sont-elles conscientes ou inconscientes ? Qu'est-ce qui crée aujourd'hui certaines difficultés : votre histoire de vie ? Vos traumatismes non identifiés ? Votre filiation généalogique ou bien autre chose ? Vous allez pouvoir ici mettre un éclairage sur ce chemin, parfois sinueux, que vous parcourez en ce moment.

Avec ces cartes, j'é mets l'intention de vous accompagner pour mettre des mots sur certaines difficultés qui peuvent être, jusqu'ici, non conscientisées. Ainsi, la carte saura vous offrir le bon message, la bonne symbolique, au bon moment, telle une douce synchronicité. En utilisant les capacités de votre cerveau, les images mentales, les symboles, l'intention et le pouvoir des émotions, vous allez pouvoir plonger au cœur de vous-même, vers une exploration de conscience en toute autonomie.

ATTENTION

Cet oracle ne remplace et ne remplacera jamais une consultation auprès d'un professionnel. Si vous êtes en réelle difficulté, dans une certaine vulnérabilité psychologique, je vous invite plutôt à consulter un thérapeute extérieur qui saura vous accompagner comme le mérite votre situation. Lorsque nous sommes dans une grande vulnérabilité, notre propre jugement et nos capacités de raisonnement peuvent être, momentanément, altérés et cela peut biaiser nos capacités intérieures de discernement, de libre arbitre et de pleine conscience. Ces tirages de cartes restent avant tout un JEU de cartes et non une véritable consultation thérapeutique.

Introduction

Ce jeu de cartes oracle, comprenant quarante cartes à tirer, vise à vous accompagner, jour après jour, vers un peu plus d'autonomie quant à vos capacités de guérison intérieure. Vous êtes créateurs de votre vie, que cela soit de votre vie matérielle (extérieure) mais aussi, et surtout, de votre propre vie intérieure. Vous avez toutes les capacités nécessaires pour entreprendre une véritable introspection qui, je vous le souhaite, vous permettra de mettre en lumière certaines pistes thérapeutiques à explorer. Nous ne sommes pas toujours conscients de ce qui nous habite. Sans cette conscience des choses, de ce qui est, nous ne pouvons guérir de nos blessures émotionnelles, de nos difficultés de vie, de notre passé, de nos traumatismes, etc. Le but de ce jeu est que vous puissiez pousser une porte inconsciente vers plus d'exploration de conscience. La magie des synchronicités, chère à Carl Gustav Jung, aura toute sa place ici. C'est ainsi que j'é mets l'intention que ces cartes vous guident : en ayant confiance sur le fait que rien n'arrive par hasard, pas même le tirage et la lecture d'une carte. Paul Éluard disait : « Il n'y a pas de hasard, que des rendez-vous. » C'est ainsi qu'aujourd'hui, **vous avez rendez-vous avec vous-même.**

Dans chacune des cartes, vous retrouverez une image symbolique qui viendra toucher votre inconscient, une couleur spécifique qui parlera à votre cœur et un message, tel un mantra, qui éveillera votre esprit. J'ai mis du cœur à l'ouvrage pour trouver les symboles les plus parlants en fonction de la thématique de la carte. À vous ensuite de laisser infuser la guidance de la carte et ce qu'elle vient toucher en vous.

Comment tirer une carte ?

Tirage : une carte

Je vous propose de vous offrir un temps pour vous recentrer, peut-être en prenant quelques respirations conscientes, les yeux fermés quelques instants. Mélangez votre jeu de cartes, toujours en étant pleinement présent à ce que vous êtes en train de faire, puis étalez-les devant vous. Vous pouvez poser une question intérieurement ou simplement tirer une carte, intuitivement, sans question précise. Ainsi vous recevrez LE message que vous deviez lire aujourd'hui.

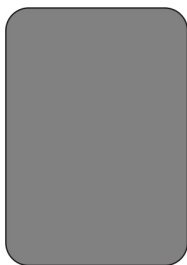
Observez la carte, ce qu'elle vous évoque et surtout quelles sensations corporelles et émotionnelles elle crée en vous. Laissez infuser le symbole de la carte dans votre inconscient. Vous pouvez ensuite lire le mantra associé ainsi que le message de la carte. Que vous évoque cette carte aujourd'hui ? Met-elle le doigt sur certaines difficultés rencontrées en ce moment ?

Remerciez-vous pour ce moment précieux avec vous-même.

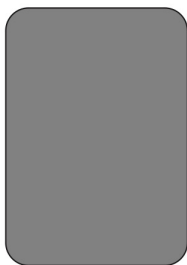
Tirage : passé, présent, avenir

Vous pouvez utiliser un tirage de cartes type passé, présent, avenir. Cela vous permettra de mettre en lumière vos besoins passés, vos besoins présents et ceux à venir. Cela offre une lecture plus large que ce que vous pouvez vivre, ici et maintenant.

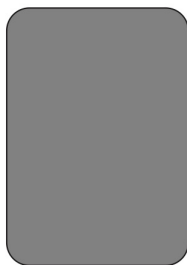
Pour cela, tirez trois cartes en les alignant horizontalement devant vous. La première carte sera celle représentant le passé. La deuxième, au milieu, représentera le présent. Enfin, la dernière carte représentera l'avenir.



Passé



Présent



Avenir

Sinon :

Vous pouvez simplement vous écouter, tirer une carte comme vous le sentez, spontanément, sans rituel, sans protocole, en toute simplicité, comme cela vous ressemble. Ce jeu est le vôtre, vous n'êtes pas obligé de l'utiliser comme je l'utilise, et donc comme je vous le propose. Je vous invite seulement à être conscient au moment du tirage. Cela serait ma seule invitation pour vous, pour rester dans cette cohérence de vous-même à ce moment-là. Je fais confiance à la vie pour vous apporter exactement le message dont vous avez besoin, aujourd'hui.

N'oubliez pas.
Soyez vous ! Soyez conscient !

Messages des cartes

1. Pleine conscience

« Peu importe ce que le moment présent comporte, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi.

Ceci peut miraculeusement transformer votre vie. »

Eckhart TOLLE

S'arrêter, observer et accueillir ce qui est. Prendre le temps de ressentir pleinement le moment qui se déroule ici et maintenant. Vos pensées, qui affluent à longueur de journée dans votre esprit, vous éloignent de la pleine conscience car vous avez tendance à leur accorder toute l'attention qu'elles ne méritent pas, pour la plupart. Être humain vous rend unique par votre capacité à penser. C'est à la fois votre force et votre faiblesse, car ce sont ces pensées qui peuvent être source d'une grande souffrance et qui vous éloignent de ce que vous êtes en train de vivre dans le présent. Revenir à la pleine conscience, c'est vivre un moment d'exception à chaque instant, rendre le banal extraordinaire car avec la pleine conscience, tout prend une saveur particulière. Prendre une douche en pleine conscience, en ressentant la sensation de l'eau sur votre peau, l'odeur du savon et sa mousse qui vous caresse ou encore admirer cette fascinante façon dont l'eau s'écoule à travers la bonde n'est définitivement pas la même expérience que prendre une douche de façon automatique. Cela fonctionne pour chacune des expériences que vous vivez. La pleine conscience, c'est aussi observer les émotions que vous vivez et les sensations qu'elles vous procurent afin

qu'elles vous traversent sans pour autant que vous vous y accrochiez, en restant dans une posture d'observation de ce qui est, simplement, sans jugement, connecté au présent seulement. La pleine conscience, c'est revenir à vous tout en connectant le monde. Une symbiose entre l'intérieur et l'extérieur qui n'existe nulle part ailleurs que dans le moment présent.

Êtes-vous à l'écoute de ce qu'il se passe en vous ? Peut-être qu'en ce moment, vous êtes trop branché sur le pilote automatique et que vous êtes invité à vivre les choses plus en conscience. En posant toute votre attention sur l'expérience du présent, cette scrupuleuse attention ramènera inéluctablement à la surface les réponses que vous attendez, où les pensées envahissantes non nécessaires semblent mises à distance et où le véritable vous semble si vivant.

► **Mots-clés :** Ici et maintenant – Présence – Conscience éveillée – Être vivant – Connexion

Mon bonheur n'existe que dans le moment présent.

2. Rêves

*« Pour réaliser une chose extraordinaire,
commencez par la rêver. »*

Walt DISNEY

La nuit, vous rêvez. Que vous vous en souveniez au réveil ou non, chaque nuit vous rêvez. Les images et les symboles que vous pouvez retrouver dans vos rêves sont le langage préférentiel de votre inconscient. Ainsi, vos rêves ont beaucoup