



Jennifer Billock

Planètes rétrogrades

Le guide indispensable
pour survivre, quel que soit
l'alignement des planètes

Traduit de l'anglais (USA)
par Géraldine de Vries

JouVence
éso*

Sommaire

Note aux lecteurs.....	5
Introduction	7

Partie 1 – Les fondamentaux 9

1. La science astronomique des rétrogradations planétaires.....	11
2. La science astrologique des rétrogradations planétaires.....	15
3. La Terre et les astres.....	29
4. Autres variables influençant les rétrogradations planétaires	35

Partie 2 – Guide des rétrogradations planète par planète 71

5. Mercure	73
De la confusion à la clarté.....	91
6. Vénus.....	95
Des lettres d'amour à toi-même, à ton amour présent et à un amour passé.....	100
7. Mars.....	103
D'où je viens et où je vais	109
8. Jupiter	113
Une grille de pierres pour ouvrir l'esprit.	116

Planètes rétrogrades

9. Saturne	119
Écraser les mauvaises habitudes.....	122
10. Uranus.....	125
Un individualité créatif.....	128
11. Neptune.....	131
Exercice d'autohypnose intuitive.....	134
12. Et Pluton ?.....	137
Accepter sa part d'ombre.....	141
13. Chiron qui ?.....	145
Rituel du bain guérisseur	149
14. Conclusion sur les planètes rétrogrades.....	153

Partie 3 – Calendriers.....157

15. Calendriers des planètes rétrogrades jusqu'en 2030.....	159
--	-----

Partie 4 – Ressources..... 167

Glossaire	168
Sites web anglais	170
Bibliographie	171
À propos de l'autrice	175

Introduction

Nous savons tous ce que c'est de passer une mauvaise journée, une semaine difficile ou un mois éprouvant, où rien ne va et où tout semble s'effondrer. Lorsque cela se produit, il nous arrive souvent de vider notre sac auprès de nos amis et de nous entendre dire : « C'est Mercure qui rétrograde ! » Et tout le monde de s'échanger un regard entendu, plein de sympathie.

Mais prends un instant pour te poser la question : Mercure rétrograde-t-elle *vraiment* en ce moment ? Sais-tu ce qui se produit réellement lors de ces occurrences ? Et qu'est-ce qu'une rétrogradation planétaire, en fin de compte ? Peu de monde connaît la réponse, mais cette expression à la mode revient souvent.

En vérité, Mercure rétrograde semble être davantage une excuse qu'une réalité aujourd'hui. Bien sûr, ce phénomène peut être synonyme d'une période tumultueuse, mais nos frustrations ne sont pas toujours imputables à Mercure. Cette planète gouverne la communication, il est donc logique que nous laissions particulièrement libre cours à nos insatisfactions lorsqu'elle est en rétrogradation. En fait, toutes les planètes sauf la Terre effectuent des rétrogradations, et chaque planète apporte alors son propre lot de joie et de souffrance.

Cet ouvrage a pour objectif de démystifier les rétrogradations planétaires. Il proposera une vue d'ensemble sur les significations du point de vue astrologique des rétrogradations, ainsi que ses fondamentaux, puis appliquera cet aperçu avec une analyse de toutes les rétrogradations planétaires que nous pourrons observer cette année. Tu apprendras le rôle et les effets de chaque planète rétrograde, et la raison pour

Planètes rétrogrades

laquelle les trois corps célestes principaux, soit la Terre, la Lune et le Soleil, n'entrent jamais en rétrogradation. Et si tu t'es déjà demandé ce qui se produit lorsqu'une éclipse lunaire ou solaire coïncide avec une rétrogradation, cet ouvrage apportera des réponses à cette question.

Personnellement, je m'intéresse à l'astrologie et à ses effets sur notre vie depuis l'enfance. Et en grandissant, alors que j'apprenais à accueillir entièrement mon côté Lion, mon intérêt n'a fait que croître. J'ai commencé à analyser les planètes rétrogrades pour comprendre comment elles influençaient les événements dans ma vie, et les points de concorde – comme la fois où mon ordinateur est tombé en panne pendant une rétrogradation de Mercure – étaient trop pertinents pour pouvoir être ignorés. Je me suis servie de toute cette expérience dans cet ouvrage, ainsi que de recherches intensives et d'interviews réalisées avec douze astrologues professionnels qui pouvaient m'apporter un éclairage sur certains aspects des rétrogradations que je ne connaissais pas encore. Tout en présentant des informations générales sur chaque planète rétrograde, ce guide t'expliquera comment chacune t'affectera sur le plan individuel et à quoi cela ressemblera d'un point de vue pratique. Il te proposera également des moyens pour gérer le stress généré par ces phénomènes. Tu apprendras par ailleurs comment maximiser les bénéfiques de chaque rétrogradation afin que les planètes travaillent essentiellement pour toi et améliorent ta vie.

Pour t'aider à survivre aux futures rétrogradations, tu trouveras en outre des calendriers planétaires jusqu'en 2030 indiquant les débuts et les fins de toutes les rétrogradations, ainsi que les signes astrologiques entrants et sortants associés. Ne te laisse pas prendre de court : avec toutes les informations fournies dans cet ouvrage, tu seras suffisamment armé pour ne plus jamais craindre les planètes rétrogrades.



PARTIE 1

Les fondamentaux





La science astronomique des rétrogradations planétaires

À leur niveau le plus fondamental, les rétrogradations planétaires sont des phénomènes astronomiques. Chaque planète tourne autour du Soleil en suivant sa propre trajectoire. Ainsi, si nous devons observer le ciel nocturne, chaque planète paraîtrait avancer de la droite vers la gauche, un mouvement qualifié de direct, ou *prograde*. Mais parfois, les planètes semblent plutôt reculer, de la gauche vers la droite, ce que l'on appelle un mouvement *rétrograde*. Le moment, la fréquence et la durée d'une rétrogradation dépendent de l'orbite de la planète.

Les rétrogrades surviennent quand une planète semble évoluer dans la direction opposée de sa trajectoire habituelle, ou dans une direction contraire à celle de toutes les autres planètes du système solaire, lorsqu'elles sont observées depuis la Terre et suivies au fil du temps. Ce n'est en fin de compte qu'une illusion d'optique, car l'orbite de la planète en question n'a pas réellement changé ; il s'agit simplement de la manière dont nous percevons les variations de trajectoire des planètes depuis notre humble demeure.

Planètes rétrogrades

« Comprenez que les rétrogradations telles que nous les voyons sont une illusion d'optique due à notre position sur Terre par rapport à la position de la planète et à celle du Soleil », déclare Brian Allemana, fondateur de Soulrise Astrology, un blog et une entreprise proposant des lectures et salons astrologiques. « C'est comme quand on est dans un train. Deux trains quittent la gare, l'un commence à prendre de la vitesse, et l'espace d'un instant, on dirait que le deuxième recule. C'est ce genre d'illusion d'optique, même si l'analogie n'est pas parfaite. »

On peut comprendre le phénomène de la manière suivante : si tu regardais une planète en orbite autour du Soleil depuis la Terre, en supposant que tu puisses clairement l'observer du début à la fin de son voyage, tu ne la verrais pas effectuer un cercle. Tu la verrais plutôt avancer dans une direction, puis revenir sur ses pas dans sa direction de départ. Elle aurait l'air de reculer.

Une rétrogradation planétaire se produit en plusieurs étapes. Lorsqu'une planète, Mars par exemple, commence à croiser l'orbite de la Terre, elle pénètre dans ce qui s'appelle une zone d'ombre. Mars entre alors d'abord dans une phase de pré-ombre : tandis que son orbite croise celle de la Terre, Mars donne l'impression de s'arrêter complètement (elle est alors en station rétrograde). Puis Mars semble reculer dans le ciel, retraçant la zone d'ombre de manière inversée. Enfin, quand Mars atteint à nouveau le départ de la zone d'ombre, elle donne l'impression de s'arrêter une deuxième fois (elle est alors en station directe), puis commence à avancer de nouveau et traverse ce même espace (phase de post-ombre) une troisième fois. Mars semble donc avancer

puis reculer puis avancer de nouveau. C'est ce qu'on appelle une rétrogradation.

Il faut se souvenir que la rétrogradation d'une planète dépend de son orbite. Certaines années, une planète peut ne pas rétrograder du tout. Tu peux consulter les calendriers à la fin de cet ouvrage pour en voir quelques exemples. En ce qui concerne Mars, sa rétrogradation se produit typiquement tous les deux ans. Cela est dû au fait que l'orbite de Mars est plus large et environ deux fois plus longue que celle de la Terre. Mars accomplit donc une révolution complète autour du Soleil tous les deux ans. Mercure, en revanche, tourne autour du Soleil en 88 jours, on la voit ainsi rétrograder plus souvent.

Du point de vue astronomique, les rétrogradations planétaires ne signifient pas grand-chose. Elles ne sont qu'un mouvement régulier des planètes en orbite. Un article publié sur *Discovery.com* en septembre 2022, intitulé "Six Planets Are Retrograde, What Does That Mean for You ¹?", résume plutôt bien ce qu'en pensent les astronomes : « Cela n'a aucune importance. Une planète qui avance de manière rétrograde n'a aucune importance non plus : c'est juste une planète qui avance dans son orbite de la même manière qu'elle le fait depuis 4,5 milliards d'années. »

De nombreuses personnes accordent une dimension particulière aux rétrogradations simultanées et soutiennent que cela affecte davantage leur vie qu'une seule rétrogradation, mais les astronomes n'y croient pas non plus. D'un point de vue astronomique, ce phénomène est juste une conséquence inévitable du mouvement perpétuel des planètes à

1. Paul M. Sutter, "Six Planets Are Retrograde, What Does That Mean for You?", *Discovery.com*, 27 septembre 2022.

Planètes rétrogrades

des vitesses différentes. Si elles tournent autour du Soleil à des vitesses variables, il est logique que plusieurs d'entre elles puissent entrer en rétrogradation en même temps. Les rétrogradations multiples n'ont rien de magique ni d'influent selon les astronomes, qui n'hésitent pas à rappeler que ce phénomène se produit depuis des lustres et que ce sont les gens qui tiennent les rênes de leur vie, pas les rétrogradations planétaires.





La science astrologique des rétrogradations planétaires

Si l'astronomie étudie les étoiles, les planètes et leurs mouvements, l'astrologie est quelque peu différente. Il s'agit toujours d'une étude des étoiles, des planètes et de leurs mouvements, mais elle se concentre plutôt sur la manière dont les corps célestes et leurs positions nous affectent à la fois dès notre naissance, comme avec notre signe astrologique, et tout au long de notre vie.

Chaque période de rétrogradation planétaire a une signification astrologique que l'on peut saisir grâce à l'apport crucial des zones d'ombre.

« La phase de pré-ombre s'accompagne généralement d'un soupçon de tension, quelque chose qui requiert de l'attention ou des ajustements », explique Charly King, présentatrice d'astrologie du *Bob & Sheri Show* de NOW ! Radio, une émission de radio hebdomadaire. « Puis, pendant la rétrogradation proprement dite, cette problématique devient évidente et active. La phase de post-ombre, quant à elle, a tendance à s'assortir d'un besoin de faire le point et réaligner les actions. »

Planètes rétrogrades

Pense aux périodes de rétrogradations comme à une relation naissante. Pendant la phase pré-ombre, tu réalises que quelqu'un te plaît. Puis, pendant la rétrogradation, tu as un premier rendez-vous galant avec cette personne. Enfin, pendant la phase post-ombre, tu réfléchis à la façon dont ce rendez-vous s'est passé et tu te demandes si une histoire pourrait voir le jour avec cette personne. Le processus évolue de la pensée à l'expérience puis aux répercussions.

L'idée qu'on ne ressentirait pas une rétrogradation planétaire en dehors du véritable processus de rétrogradation lui-même est quelque peu fausse. La vérité astrologique est qu'on peut commencer à ressentir la rétrogradation une ou deux semaines avant qu'elle n'arrive, et jusqu'à deux semaines après qu'elle s'est terminée. On ressent ces périodes d'ombre, même si elles ne sont pas complètement évidentes.

L'astrologue KJ Atlas, dont le thème natal comprend sept planètes rétrogrades (ce qui, selon certains astrologues, pourrait rendre la vie plutôt difficile pour quelqu'un), dit que « l'intensité de la rétrogradation commencera à diminuer une fois qu'elle sera terminée, alors que sa magnitude grandira avant son départ. C'est pour cette raison que les dates exactes du début et de la fin des rétrogradations devraient être considérées comme approximatives. On ne va pas automatiquement ne plus sentir la rétrogradation dès qu'elle est finie. La période d'ombre s'allègera au fur et à mesure des jours et des semaines suivant un cycle, ce qui nous donnera le temps de recalibrer. »

Par exemple, lorsqu'une rétrogradation de Mercure se profile à l'horizon, nous pourrions remarquer que nous sommes plus sensibles aux nouvelles que nous lisons chaque jour (d'autant plus que Mercure gouverne la communication, entre autres). Pendant la période de rétrogradation elle-même, il pourrait

être parfois trop difficile de regarder l'actualité. Enfin, lorsque Mercure sort de son cycle rétrograde, nous pourrions lentement reprendre notre habitude de lire le journal quotidien.

Cela étant dit, les astrologues n'arrivent pas à se mettre d'accord quant à la phase du cycle de rétrogradation que nous ressentons le plus fortement. Andi Javor, astrologue et fondatrice de Mystic Sandwich, une société qui propose des lectures astrologiques, pense que les périodes de station sont les plus intenses, la planète en transit étant alors pratiquement immobile dans le ciel, nous bombardant de son énergie. Charly King partage ce point de vue et compare les stations aux crescendos dans une partition de musique.

« À l'approche du pic, alors que la phase de pré-ombre s'approche de la rétrogradation, on peut s'attendre à une intensification, comme dans un crescendo musical. On peut même prévoir un évènement physique ou littéral, par exemple des appareils électroniques qui se cassent ou l'arrivée de documents juridiques pendant la période pré-ombre de Mercure rétrograde », précise Charly King. « La phase post-ombre est plus réfléchie, intellectuelle et passive, [consacrée à] l'assimilation des leçons apprises. »

Mashi Salomon, astrologue et fondatrice de Light and Lavender, une société basée dans le Colorado qui propose des lectures astrologiques et des soins énergétiques, suggère plutôt que la phase post-ombre est la plus importante. Selon elle, nous ne sommes parfois même pas conscients d'être dans une rétrogradation planétaire, jusqu'à ce qu'elle soit terminée et que nous nous retrouvions à ramasser les morceaux de toute la folie qui se serait produite pendant le transit. Cela semble logique, après réflexion. Une rétrogradation planétaire est une illusion, car les planètes ne vont jamais réellement à reculons.

Planètes rétrogrades

Et si on est dans une illusion, comme dans une salle de miroirs, il est assez difficile de comprendre ce qu'il se passe. Lorsqu'on en sort, quand la planète entre dans sa période post-ombre, on essaye de comprendre ce qu'il s'est passé et on se retrouve à devoir en gérer les conséquences.

Robert Wilkinson, auteur et fondateur du blog Aquarius Papers, ne partage pas cette opinion. Pour lui, la période post-ombre est la plus facile au contraire, car nous avons déjà vécu ce transit deux fois, lors de la phase de pré-ombre et lors de la rétrogradation en elle-même. « La troisième fois, nous devrions déjà avoir une certaine compréhension de ce qu'il s'est passé dans la ou les maisons où la situation s'est produite », explique-t-il. « Nous avons maintenant trois vues d'ensemble différentes des sujets sur lesquels la situation aura porté. »

Cependant, à travers l'histoire, les rétrogrades ont généralement été catégorisées comme bonnes ou mauvaises, sans aucune nuance – ou du moins, sans aucune nuance qui serait communément connue aujourd'hui.

À l'époque médiévale, les astrologues étaient des érudits vénérés et respectés, qui prodiguaient leurs conseils sur tous les sujets possibles, de la santé à la religion. Ils étaient également appréciés pour leur compétence quant à prédire l'issue de batailles. Quand une bataille éclatait, les astrologues calculaient le thème astrologique de chaque partie du conflit. Une rétrogradation dans le thème de l'une des parties n'était pas un très bon signe, qu'ils interprétaient alors comme un non-respect, voire une transgression, des règles du jeu de sa part. De toute évidence, la civilisation occidentale considère depuis longtemps les rétrogradations planétaires comme néfastes.

L'astrologie védique, ou hindoue, se penche sur les positions actuelles des constellations plutôt que celles dans le système astrologique occidental fixe auquel ce livre fait référence. L'astrologie védique se concentre également moins sur notre psychologie et plus sur notre karma individuel. Dans ce système, les rétrogradations planétaires sont vues comme une force, essentiellement parce qu'une planète est plus lumineuse dans le ciel lorsqu'elle est rétrograde. En sanskrit, l'astrologie védique s'appelle *jyotisa*, qui se traduit par « lumière » ou « corps céleste ». Quand une planète semble plus étincelante dans le ciel, elle est plus puissante.

Les opinions contradictoires au sujet des rétrogradations planétaires sont un excellent exemple de leur dualité. À première vue, elles peuvent paraître négatives. Mais lorsqu'on s'y penche de plus près, elles se révèlent positives car elles nous permettent de mieux comprendre les effets comportementaux, spirituels et psychologiques de l'illusion céleste.

« La vie est une série de choix que nous sommes invités à faire pour remplacer des réactions malsaines par des réactions saines », explique Robert Wilkinson. « En fin de compte, nous créons des schémas karmiques vraiment constructifs et positifs.

Ainsi, que la planète soit directe [lorsqu'elle semble arrêtée dans le ciel] ou rétrograde, quel que soit le signe dans lequel elle se trouve, nous recevons les enseignements que nous sommes appelés à recevoir et nous devenons des experts dans notre utilisation de [cette] énergie... Aucune position de signe ne nous paralyse ou ne nous pousse à une expression négative. Nous pouvons de ce fait comprendre, à travers le bilan de la rétrogradation et le processus de

Planètes rétrogrades

réflexion et de reconsidération, la manière dont nous voulons exprimer les choses. »

Faire face aux rétrogradations comme un champion

Bien, chaque chose en son temps. Répète après moi :

Peu importe la planète qui rétrograde, ce n'est pas la fin du monde. Ce n'est pas la fin du monde.

Nous avons déjà traversé *tellement* de périodes de rétrogradation planétaire. Et nous en vivons bien d'autres. S'inquiéter que tout tournera soudainement au désastre est une perte de temps.

Angelica Kurtz, astrologue et fondatrice du blog et de la marque astrologique Astro Obscura, suggère de se préparer à l'impact des rétrogradations planétaires. Bien sûr, cela paraît un peu éprouvant. Mais fais-moi confiance, ce n'est pas le cas. Prépare-toi simplement à ce qui pourrait arriver.

« Sans vouloir en faire tout un plat, les gens ont tendance à se rendre compte, pendant les rétrogradations planétaires, que quelque chose ne va pas », explique Angelica Kurtz. « Vous connaissez la chanson. Ils perdent leurs clefs de voiture, les appareils technologiques ne fonctionnent pas... Quelque chose cloche. Et puis, ils ont tendance à aller sur internet pour voir ce qui se passe. Ah, c'est Mercure qui rétrograde. »

Partie 1. Les fondamentaux

Mais tu peux éviter toute cette incompréhension face à ce qu'il se passe en examinant simplement en amont les énergies qui approchent et la façon dont elles pourraient t'affecter. S'agit-il de Vénus ? Prépare-toi à des tensions dans ta relation. Est-ce Mercure ? Attends-toi à des problèmes de communication et ne programme pas de rendez-vous importants. Ou encore Mars ? Attention à ton humeur ! Et ne prends aucune décision majeure si tu as ta propre entreprise : il vaut mieux les reporter, quand tu auras la tête plus claire, afin d'éviter les décisions irréfléchies.

Rowan Oliver, astrologue et fondateur de StarScribe Astrology, une entreprise de consultation astrologique, est d'accord et suggère de ne prendre aucune mesure décisive pendant une rétrogradation planétaire, mais plutôt de réfléchir à ce qui a besoin de changer et de mettre beaucoup d'intention dans ces réflexions. Si tu dois prendre une importante décision de vie pendant une rétrogradation, il n'est pas question de l'esquiver. En revanche, accorde-toi davantage de temps pour vraiment y réfléchir. « Tu ne peux pas simplement dire : "Oh, je vais reporter la signature de mon bail parce que Mercure rétrograde, même si mon bail précédent arrive à son terme et que j'ai besoin de trouver un autre logement" », dit Rowan Oliver.

Prends seulement conscience que les décisions prises pendant une rétrogradation sont malléables. Le résultat sera plus susceptible de changer ou d'être reconfiguré plus tard. Sois ouvert à cette possibilité. Bien sûr, tout ne sera pas idéal pendant une période de rétrogradation. Mais si tu mets de l'intention dans tes pensées et tes actions, tu pourras tout de même avancer. Tu passeras ainsi de « Oh, non, que puis-je

Planètes rétrogrades

faire ? » à : « Très bien, certaines choses sont en cours et je n'ai pas le contrôle. Comment puis-je travailler avec cela ? »

Julia Mihas, astrologue et coach de vie, voit ces phénomènes comme une météo astrologique. La planète se déplace-t-elle de manière directe ? C'est comme s'il faisait beau. Si, au contraire, elle rétrograde, c'est comme s'il pleuvait. Et c'est à toi de décider de partir ou non avec un parapluie. Si tu regardes les prévisions météo ou mets le nez dehors et que tu constates l'arrivée des nuages, tu seras mieux préparé à l'arrivée de la tempête.

La première manière de se défendre face aux périodes de rétrogradation est, d'après Deborah Norton, fondatrice de Deborah Norton Astrology, une société qui propose des lectures astrologiques, de comprendre ta propre astrologie. Crée ton thème astral afin d'étudier où se trouvaient toutes tes rétrogradations au moment de ta naissance et les maisons et autres planètes avec lesquelles elles étaient alignées. Ces connaissances de base te seront déjà d'une grande aide pour te sentir plus à l'aise pendant les périodes de planètes rétrogrades. Nous découvrirons au chapitre 4 comment faire ton thème natal, s'il inclut des planètes rétrogrades et ce que cela signifie pour toi.

« Je pense que notre culture n'est pas alignée avec les énergies qui tourbillonnent constamment autour de nous », dit Deborah Norton. « C'est pour cela que nous sommes un peu déréglés, qu'il y a autant de cas de dépression, d'anxiété, entre autres. C'est parce que nous ne vivons pas en harmonie et en conscience avec les énergies qui nous influencent. »

Les rétrogradations planétaires font partie du flux et du reflux naturels de la vie, d'après Deborah Norton. Elle les compare à l'inspiration et l'expiration. Lorsque nous