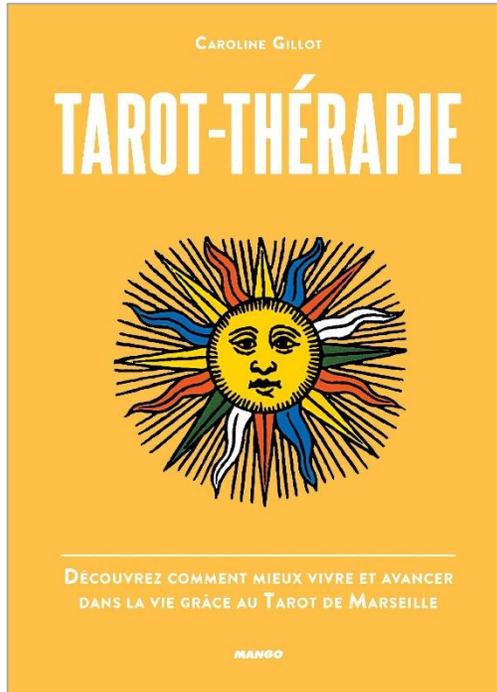


# TAROT-THÉRAPIE



CAROLINE GILLOT

Disponible en librairie le 20 avril

16,5 x 23,5 cm

160 pages

14,95 €

Contact : Amandine Sanchez  
a.sanchez@fleuruseditions.com

MANGO

Partez à la rencontre des arcanes du tarot pour vous rencontrer vous-même !

Un livre sur le tarot psychologique qui s'adresse à tous, les curieux comme les expérimentés et qui nous questionne sur notre identité tout en nous aidant à développer nos potentialités grâce au Tarot de Marseille.

Se plonger dans les cartes nous aide à mieux nous comprendre et prendre les meilleures décisions au quotidien.

Caroline Gillot se passionne pour l'intérêt du tarot dans nos vies.

Formée aux Beaux-Arts de Paris et au Référentiel de Naissance®, elle anime des stages mêlant pratiques artistiques et tarot.



**L'Impératrice**

« Qu'est-ce qui tourne dans ma tête, comment l'exprimer ? »

Bienvenue dans ce nouveau voyage intérieur. Pour introduire cette rencontre, prenez un temps de relaxation et réalisez la visualisation de votre Cercle de sagesse. Vous voici face à l'Impératrice qui vient de scintiller. Elle est prête à vous rencontrer, elle s'adresse à vous.

**À LA RENCONTRE DE MON IMPÉRATRICE INTÉRIEURE**

« Bonjour cher voyageur, je suis heureuse de te rencontrer. On t'appelle l'Impératrice et tu es le troisième arcanes majeur du Tarot de Marseille. Peut-être connais-tu des impératrices qui ont existé, mais tu ignores sûrement qu'en toi vit une Impératrice archétypale. Je suis là pour t'aider à reprendre ton pouvoir et à agir dans le monde en faisant preuve de discernement et d'intelligence. Pour faire connaissance, je te propose de venir me rejoindre dans l'Image Vierge. Casse-toi à côté de moi, là où je regarde. Nous allons parler, car les mots sont importants. »

**Étape 1 : Plongée dans l'arcanes**

1. Je vois...
2. Je ressens...

**RENCONTRE 3**

3. « Cela me fait penser à... »  
a. Dialogue et message  
b. Vécus et mots-clés

**Étape 2 : « Tir à jeux » : « Qu'est-ce qui tourne dans ma tête et comment l'exprimer ? »**

« Merci pour cette rencontre. Je suis cette part en toi qui te permet de penser et de t'exprimer. Je t'ai donné la parole quand tu étais enfant pour que tu communiquas avec le monde que tu affirmes ton identité et que tu expérimentes ce pouvoir. Je t'ai donné la pensée, les idées, et avec moi tu pouvais concevoir et à créer avec intelligence et discernement. Mais parfois ce mental prend toute la place. Il est bloqué par les mots que tu n'as pas pu prononcer et qui tournent en boucle dans ton esprit. Ces mots sont coincés dans ma gorge. As-tu remarqué ma pomme d'Adam ? Ces mots demandent alors à s'exprimer. Ces idées demandent à naître. Cette personnalité demande à s'affirmer. Nous voici donc prêts pour intégrer ton pouvoir personnel et créer à l'extérieur dans le monde avec intelligence. Pour cela, tu vas définir les pensées qui vivent dans cette vaine cage de ton esprit actif et voir comment les exprimer dans le monde. »

1. Image : Choisissez une carte qui représente ce qui vit dans vos pensées en ce moment : ce qui tourne dans votre tête. Ce peut être un projet, un problème que vous envisagez l'esprit, une personne à qui vous pensez pour une raison particulière, ou votre façon de voir le monde peut être autre que vous devez choisir plusieurs cartes pour plusieurs situations qui s'intensifient.
2. Projection : Notez pourquoi vous l'avez choisie et ce qu'elle représente pour vous : 3 ou 4 points d'idées, de pensées, d'idées, de projets que se conçoivent en ce moment ? Soyez clair et précis. Peut-être aurez-vous besoin de noter les éléments liés aux sujets, voire les personnes en vous qui s'y rattacheront.
3. Synthèse et reformulation : Notez en clarifiant vos écrits : « En ce moment je pense à... » ou « S'élabore dans mon esprit... »

**BILAN PERSONNEL**

**BILAN PERSONNEL**

**Mon Cercle de sagesse intérieur**

Il faut que tu vires en lien à cette étape, c'est que vous avez rencontré de nouvelles facettes de votre personnalité et que votre connaissance de vous-même s'est approfondie.

Cette partie vous invite à faire un bilan de vos rencontres intérieures.

Connaissez-vous toutes ces sous-personnalités avant de rencontrer chaque arcanes ? Quel était votre vécu de chacun ?

Faisons un bilan en trois étapes pour faire un petit tour d'horizon de votre voyage intérieur :

**Bilan 1 : Mon expérience des arcanes**

1. Lisez les arcanes et notez pour chacun :

- Vos ressentis : positifs, négatifs ou neutre.
- Votre vécu : je me rends compte que j'avais du mal à... ou j'étais en accord avec...
- Connaissances : ce que vous savez depuis votre rencontre. Notez s'il est plutôt : en sous-étoile, en sur-étoile ou équilibré.

**Bilan 2 : Mon dictionnaire des arcanes**

Si vous ne l'avez pas déjà fait, créez un tableau général pour y inscrire tous vos mots clés personnels notés dans la partie 1 (Mots clés : Pour moi cet arcanes est symbolisé de...).

**VISUALISATION DE VOTRE ESPACE INTÉRIEUR**

Ne faites ce bilan qu'à des moments de temps pour voir comment évolue votre monde intérieur.

Notre inconscient n'est pas figé, c'est un processus vivant. Notez les faits chaque jour et ces archétypes prennent des visages parfois nouveaux.

