



ressource offerte

Dialoguer avec une carte oracle ou du tarot

Un petit rituel d'écriture et de couleur pour utiliser ton oracle ou ton tarot autrement que pour lire l'avenir. Pour te lire, toi.

10 minutes · un carnet · un stylo · feutres, crayons, pastels, aquarelle...

Tu te souviens de ton journal intime ?

Celui où tu déposais ce que tu n'osais dire à personne. Ici, c'est un peu la même chose. Mais en plus doux. Tu n'as pas besoin de savoir dessiner. Juste d'être un peu honnête avec toi. Installe-toi au calme, et laisse la carte t'ouvrir une porte.

1 Pose une intention

Avant de tirer, respire. Et demande-toi simplement : de quoi j'ai besoin aujourd'hui ? Y voir plus clair, me sentir plus légère, comprendre une émotion qui traîne. Une intention, c'est juste une direction que tu donnes à ton cœur avant d'ouvrir la porte.

2 Tire une carte oracle ou tarot

Ton oracle, ton jeu de tarot, celui qui dort dans ton tiroir. Ne cherche pas la bonne carte. Prends celle qui vient.

3 Regarde-la, sans réfléchir

Pas de livret, pas de signification. Juste tes yeux sur l'image. Quelle est la première chose qui t'attire ? Une couleur, un regard, un détail.

4 Ressens ce qu'elle a à te dire

Ne cherche pas la bonne interprétation. Laisse l'image te parler à sa façon. Fais confiance à ce qui monte en premier, avant que ta tête ne s'en mêle. C'est souvent là que se cache le vrai message.

5 Écris ce qui remonte

Une phrase, un mot, un souvenir. Ce que la carte réveille en toi, là, maintenant. Personne ne lira. Alors sois honnête.

6 Laisse une couleur répondre

Prends la couleur qui colle à ton émotion et pose-la sur la page. Un trait, une tache, un gribouillis. Ce n'est pas un dessin. C'est une trace de toi.

et voilà.

Tu viens de dialoguer avec ta carte autrement que pour deviner demain. Tu l'as utilisée comme un miroir. C'est exactement ce qu'on approfondit ensemble dans les ateliers Oracle Art Journaling™.

relax-and-art-guidance.fr

transformer le lourd en beau

@relax.and.art · relax.art.13@gmail.com