

Ce challenge est inspiré d'un exercice sur le travail de l'ombre créé par Benebell Wen en 2016. Je vous en offre ici une traduction libre.

Ce travail de l'ombre se décline en 4 parties à explorer :

- blocages nés aux premières heures de l'adolescence (11-13 ans), l'influence de la famille
- faire face à l'ombre dans le présent, ce qui dysfonctionne dans votre vie actuelle
- le démon qui n'existe que dans votre tête et que vous craignez toujours de voir surgir
- retour à la lumière, coup de projecteur sur vos dons et talents

Préparation : comme tout travail de l'ombre, il est préférable de pas l'entreprendre si vous êtes particulièrement déprimé.e. Le mieux est de vous rapprocher d'abord d'un professionnel de la santé.

Le travail de l'ombre peut remuer beaucoup de choses en vous. S'y préparer est important car vous pouvez ressentir un peu d'inconfort dans les jours ou les semaines qui suivent. C'est tout à fait normal.

Pour ce challenge, vous aurez besoin de :

- un tarot ou un oracle (ou les deux !) avec lequel vous vous sentez bien ou auquel vous êtes habitué.e
- un journal ou des feuilles volantes que vous assemblerez ultérieurement

- une clochette ou un verre en cristal
- quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir
- un plateau de préférence en métal sur lequel vous poserez une bougie, de l'encens, des fleurs, un cristal, un bijou ou n'importe quel petit objet que vous appréciez particulièrement
- environ 1 heure devant vous où vous ne serez pas dérangé.e
- un endroit calme, confortable, chaud en hiver, frais en été. Absolument rien ne doit vous déranger !

Allumez la bougie et l'encens et faites une petit exercice de respiration (en "carré" par exemple) jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu.e. Mettez une musique douce si vous le souhaitez.

Départ

Blocages nés aux premières heures de l'adolescence (11-13 ans), l'influence de la famille

Prenez votre tarot ou votre oracle et placez-le devant vous. Rappelez-vous de la période de votre vie située entre vos 11 et 13 ans.

Quels étaient vos rêves et espoirs futurs ? Décrivez cette version idéale de votre vous adulte, le genre de vie, la relation amoureuse et la carrière que vous aspiriez à avoir.

De quelle manière avez-vous "échoué" à concrétiser cette vision idéale ? Que n'avez-vous pas réussi à faire comme vous le souhaitiez ?

Prenez votre tarot ou oracle et mélangez les cartes tout en relisant ce que vous venez d'écrire. Puis tirez trois cartes en vous concentrant sur les questions suivantes :

Position 1 : où ai-je fait fausse route (ou pourquoi) ?

Position 2 : où ai-je échoué dans la concrétisation de mes rêves d'enfant (ou pourquoi) ?

Position 3 : quelle est la leçon à retenir de tout ça ?

Regardez en détail ces trois cartes et écrivez ce qu'elles vous inspirent, ce qu'elles font remonter à la surface, ce qui vous percute...

De quelle façon votre environnement, vos parents notamment, vous ont-il influencé.e ? Avaient-ils des attentes ou aspirations particulières pour votre avenir ? Ecrivez comme si vous leur donniez la parole. Qu'ont-ils idéalisé vous concernant ?

A présent, mettez de côté la relation que vous entretenez avec eux. De quelle manière pensez-vous ne pas avoir accompli ce qu'ils attendaient de vous ? Ne cherchez pas à vous justifier ici. Lâcher prise de tout mécanisme de défense. Mettez-vous à leur place, exprimez-vous depuis leur point de vue. Que diraient-ils ?

Comment vous sentez-vous par rapport aux attentes de vos parents que vous n'avez pas concrétisées ? Décrivez les émotions que vous ressentez.

Prenez votre tarot ou oracle, mélangez les cartes tout en relisant ce que vous venez d'écrire puis tirez trois cartes en vous concentrant sur les questions suivantes :

Position 1 : comment faire la paix avec ces émotions ?
Position 2 : comment puis-je dépasser ma perception de l'échec
Position 3 : qu'ai-je besoin de comprendre au sujet de mes parents ?

Regardez en détail ces trois cartes et écrivez ce qu'elles vous inspirent, ce qu'elles font remonter à la surface, ce qui vous percute...

@louise_barescat

Mes tarots et oracles préférés pour le travail de l'ombre :

- Tarot of Haunted House, Lo Scarabeo
- Tarot de Nicoletta Ceccoli, Lo Scarabeo
- Le Symbolon, AMG, Grimaud
- Dreaming Way Tarot, US Games
- Divine Muses de Maree Bento, Arcana Sacra

Source originale pour ce travail de l'ombre :

"Independent Shadow Work Cartomancy Session" par Benebell Wen, 2016

www.benebellwen.com



@louise_barescat

L'épreuve du cœur brisé



Quel souvenir d'avoir eu le cœur brisé vous vient immédiatement à l'esprit ?

Il ne s'agit pas forcément d'une expérience en lien avec une relation amoureuse. Cela peut être n'importe quel expérience qui vous a profondément blessé.e émotionnellement comme une trahison ou un événement tragique, la perte d'une personne chère.

Racontez cette expérience et décrivez votre blessure de cœur la plus profonde.

@louise_barescat



La première blessure qui vous est venue en tête est vraisemblablement celle qui continue à vous affecter. Répondez à la question suivante et écrivez ce qui vous vient à l'esprit : Pourquoi m'est-il toujours si difficile de surmonter cette douleur ?

Prenez votre deck et mélangez les cartes tout en relisant les réponses aux deux questions précédentes. Tirez 3 cartes en vous concentrant sur chacune des questions suivantes :

Position 1 : pourquoi est-ce arrivé ?

Position 2 : comment puis-je me détacher émotionnellement de cette expérience ?

Position 3 : comment transformer ce traumatisme en point fort ?

@louise_barescat

Observez ces 3 cartes en détail et répondez aux questions suivantes :

- Que puis-je faire pour aider les autres et m'assurer qu'ils n'aient jamais à souffrir de la même façon ?
- Que me disent ces 3 cartes sur la façon dont je peux transformer cette expérience douloureuse en quelque chose de constructif ?

Reprenez votre deck et sortez la carte qui représente le plus la façon dont vous souhaitez à présent avancer (pour ce challenge, j'ai choisi La Force !).



@louise_barescat

Notez les 3 résolutions que vous vous engagez à prendre pour vous libérer du passé et aller de l'avant avec confiance :

- je ne [...] plus
- je serai...
- je...



Méditez sur votre carte et écrivez une lettre à l'enfant de 11-13 ans que vous étiez. Que lui diriez-vous concernant son futur et les attentes mises sur lui par ses parents ou son environnement ?

Que lui diriez-vous à propos des personnes qui l'ont laissé.e tomber, déçu.e, trahi.e ? Que lui diriez-vous à propos de la vie parfois décevante qui ne lui a pas apporté les rêves ou comblé les attentes qu'il avait enfant ?

@louise_barescat

Une fois votre lettre finie, mélangez vos cartes en vous concentrant et en libérant les émotions ressenties. Tirez une carte et décrivez vos premières impressions.

A présent, prenez votre clochette ou votre verre en cristal (à faire tinter avec une petite cuillère). Inspirez, puis tout en expirant profondément et en faisant sonner la clochette, visualisez l'angoisse, les émotions douloureuses, l'expérience négative et libérez-les.

Laissez-les se dissiper peu à peu et continuez jusqu'à ce que vous éprouviez de l'apaisement.

Vous devriez sentir à présent que cette "ombre" est dans la lumière, pleinement dans le champ de votre conscience.

@louise_barescat

La Rage



Rappelez d'un moment de votre vie où vous avez exprimé une rage épique, une émotion allant bien au-delà de la simple colère, un moment où une situation ou une personne vous a véritablement fait perdre le contrôle de vous-même et qui avec le recul vous fait ressentir une certaine honte ou gêne. Décrivez cette expérience.

Qu'est-ce qui exactement vous a fait perdre le contrôle ? Un tort qu'on vous a causé ? Un sentiment de grande injustice ?

De votre point de vue, qu'avait cette personne ou cette situation de particulièrement outrageant pour vous pousser à une telle rage ?

@louise_barescat

Il est probable qu'enfant l'on vous ait appris que la rage n'était pas un comportement acceptable socialement. Qui était cette personne de votre famille ou entourage proche ?

La personne dont on parle ici est une personne en laquelle vous aviez toute confiance, que vous admiriez, dont les valeurs avaient de l'importance pour vous et que vous aviez adoptées. Ainsi tout laissez-faire face aux comportements inacceptables va non seulement dénigrer l'image et le pouvoir de cette personne mais aussi la vôtre.

Votre conscience sait que votre comportement est inadapté mais un instinct primal vous pousse à la rage lorsque vos valeurs et votre image sont piétinées de cette façon.

@louise_barescat

Prenez votre deck et mélangez les cartes en vous concentrant sur la question suivante, puis tirez une carte :

- quelle leçon importante ai-je à apprendre de cette épisode de rage ?

Notez vos impressions.

Mélangez à nouveau les cartes puis tirez 2 cartes en vous concentrant sur les questions suivantes :

Position 1 : à l'avenir, lorsque mes valeurs seront mises à mal, au lieu de céder à la rage, sur quoi devrais-je plutôt me concentrer ?

Position 2 : comment être plus attentif.ive à mes humeurs, mon tempérament ?

@louise_barescat



Face à la noirceur du présent

Pensez à 3 choses qui vous paraissent totalement dysfonctionner dans votre vie actuelle. Pour chacune, suivez les instructions ci-dessous :

Exemple : ma vie est très instable en raison de...

Je me sens... (décrivez vos émotions) de savoir que je n'arrive pas à...

Ce sentiment d'être en décalage ou dans l'échec est illusoire. Derrière cette impression, il y a en réalité le désir de...



@louise_barescat

Notez vos impressions et ce dont vous souhaitez vous rappeler si la situation se présente à nouveau dans votre vie.

Faites un petit exercice de respiration pour terminer.

Vous pouvez si vous le souhaitez compléter ce petit travail de l'ombre en prenant un bon bain chaud accompagné d'une tasse de thé !



@louise_barescat

Prenez votre deck et mélangez les cartes tout en vous focalisant sur la peine ou la douleur ressentie par rapport ce sentiment d'être en décalage ou dans l'échec, puis tirez 3 cartes :

Position 1 : D'où vient ma souffrance ?

Position 2 : Comment combattre le démon qui me pousse à ressentir que je ne me suis pas à la hauteur ?

Position 3 : Quel bénéfice vais-je en tirer si je m'en libère ?

Observez les carte et décrivez ce qu'elle vous inspirent comme messages.

Refaites l'exercice pour les deux autres problèmes.

Vous avez bien sûr des manques, des défauts mais cela ne remet pas en question le fait que vous avez aussi des talents et des qualités que d'autres n'ont pas ! Vous avez sans doute réussi là où beaucoup d'autres ont échoué.

A présent, passez les cartes en revue et choisissez la carte qui représente le mieux un don ou un talent dont vous êtes particulièrement fier.ère puis répondez aux questions suivantes :

- J'ai la chance de savoir/pouvoir...
- Je vais encore plus développer ce talent ou ce don en...

Sur un bout de papier, écrivez un désir ou un pulsion dont vous avez particulièrement honte. Nous parlons ici d'une chose que vous ne feriez jamais dans la vie réelle parce qu'elle est inacceptable.

Mélangez vos cartes tout en vous concentrant sur ce que vous venez d'écrire puis tirez 3 cartes :

Position 1 : Quelle est la source de cette pulsion ou de ce désir ?

Position 2 : Comment puis-je vivre en paix avec cette part animale en moi ?

Position 3 : Comment puis-je diminuer son pouvoir ?



@louise_barescat

@louise_barescat

Ecrivez ce que vous inspirent ces 3 cartes sur un bout de papier, pliez-le en trois, puis brûlez le dans un récipient prévu à cet effet, tout en pensant à la façon dont vous pouvez à présent vivre en harmonie avec cette part animale en vous, la façon dont vous reprenez le contrôle maintenant que cette part de vous est dans la "lumière".

Faites tinter votre clochette pour clore le rituel.



Mélangez à nouveau les cartes et faite un tirage en croix comme suit :

Position 1 (centre) : où vous en êtes au moment présent

Position 2 (en bas) : le talent inné que vous possédez et qu'il vous faut développer

Position 3 (à gauche) : les influences passées

Position 4 (à droite) : la direction dans laquelle vous vous dirigez

Position 5 (en haut) : une révélation, le message à retenir

Enfin, écrivez ce que ces cartes vous inspirent.

@louise_barescat

@louise_barescat

Le Fantôme que l'on redoute de voir arriver un jour...



Lorsque vous pensez aux 5 prochaines années, quelle est la chose que vous redoutez le plus (éventuellement ou problème que vous imaginez voir arriver, et qui rien qu'à l'évoquer vous fait froid dans le dos) ? **Allez-y, confrontez-vous à cette peur et décrivez-la haut et fort !**

Prenez ensuite votre deck, mélangez les cartes en pensant intensément à cette peur et demandez à votre deck de l'absorber pour la transformer en énergie positive. Comme une litanie, répétez ceci jusqu'à ce que les mots n'aient plus de sens.

@louise_barescat

Tirez 3 cartes. Elles représentent les 3 étapes par lesquelles vous devrez passer pour vous libérer, transformer cette peur et reprendre le contrôle.

La chronologie de ces étapes peut être lue soit de gauche à droite, soit de droite à gauche. Ecrivez ensuite ce que ces 3 cartes vous évoquent.

Pour chaque carte, établissez un plan d'action à suivre.

Partez du principe que votre peur est pour l'instant une illusion, car nous sommes dans le moment présent.

Derrière cette peur, il existe un attachement à... (complétez).

@louise_barescat

Reprenez votre deck et tout en mélangeant les cartes, pensez à ces actions que vous allez mettre en place, en lâchant prise sur le contrôle que vous tentez d'exercer sur votre futur et vos peurs. Lorsque vous vous sentez prêt.e, retournez la carte du dessus et celle du dessous de votre deck.

La première carte représente ce qui va se manifester dans votre vie à court-terme. Celle du dessous, la façon dont la situation évoluera d'ici cinq ans. Observez à présent ces deux cartes. Que vous disent-elles sur votre peur ?

Ecrivez ensuite la façon dont vous allez rester focalisé.e sur vos buts et affrontez votre peur la première année, la seconde, la troisième, la quatrième et la cinquième.

@louise_barescat

A présent, inscrivez les 3 choses dans votre vie pour lesquelles vous êtes reconnaissant.e et que vous avez peur de perdre.

Pour chacune de ces choses, décrivez la raison pour laquelle vous avez cette peur. De quelle façon cette perte vous affecterait-elle ?

Mélangez vos cartes tout en pensant à la question suivante : "Comment surmonter ma peur de perdre...", puis tirez une carte et décrivez ce qu'elle vous évoque.

@louise_barescat

Pensez aux 10 prochaines années. Quelle est la chose à laquelle vous aspirez particulièrement, que vous souhaitez accomplir et qui vous causerait du regret si vous ne parveniez pas à l'accomplir ?

Mélangez votre deck, en pensant aux étapes que vous devrez franchir, puis tirez 3 cartes. Les cartes 2 et 3 sont à interpréter ensemble.

Position 1 : quelle est la chose la plus importante sur laquelle je dois me focaliser pour m'assurer d'avoir la volonté suffisante pour parvenir à réaliser mon projet ?

Position 2 et 3 : Si je ne parviens pas à réaliser mon projet, quelle alternative ai-je qui puisse être tout de même utile ?

@louise_barescat

Décrivez ce que ces cartes vous inspirent.

Faites tinter votre clochette en prenant une inspiration, puis sur l'expiration visualisez toutes ces peurs paralysantes et émotions négatives disparaître.

Ce qui était dans l'ombre est à présent dans la lumière !

Pour clore ce rituel, préparez-vous une boisson chaude, prenez un bain, allez faire une promenade ou toute autre activité relaxante !



@louise_barescat



CHALLENGE TRAVAIL DE L'OMBRE

Spécial Halloween 2023

@louise_barescat

COLLER SUR LA PARTIE 12

Retour à la lumière...



Sortez de votre deck la carte qui correspondait à votre talent inné (en position 2 dans votre tirage en croix).

Décrivez de quelle façon vous êtes conscient.e de posséder ce talent et de quelle manière il s'exprime dans votre vie. Placez la carte "talent inné" en position de significateur, mélangez votre deck, puis tirez 3 cartes en vous concentrant sur les questions suivantes :

1. Que dois-je faire pour développer ce talent ?
2. Que suis-je appelé.e à faire avec ce talent ?
3. Comment faire passer ce talent de l'ombre à la lumière ?

@louise_barescat

Ces cartes peuvent être vues comme des cartes de conseil à partir desquelles vous allez définir un plan d'action pour surmonter le sentiment général de ne pas être à la hauteur.

Dans votre journal ou sur une feuille de papier que vous pourrez consulter aisément à une date ultérieure, notez les 5 résolutions qui vous permettront de développer et utiliser votre talent inné dans les 12 prochains mois.

Ce talent inné en étant cultivé avec assiduité, sera l'allié pour reprendre confiance en vous et vous sentir plus en contrôle de votre vie, peu importe ce que vous l'avenir vous réserve. Vous allez développer votre résilience et votre capacité à surmonter les épreuves. Vous cesserez d'être systématiquement contrôlé.e par la peur.

@louise_barescat

D'ici 3 mois, relisez les notes que vous avez prises durant ce travail de l'ombre et décrivez vos impressions.

D'ici 1 an, lisez à nouveau vos notes et vérifiez où vous en êtes avec vos résolutions du jour 2 ("Je vais encore plus développer ce talent ou ce don en...").

Puis établissez de nouvelles résolutions pour l'année qui suit.

@louise_barescat

Faites un dernier exercice de respiration. Inspirez en visualisant votre plan d'action et expirez en chassant vos peurs et vos émotions négatives.

Répétez jusqu'à ce que vous vous sentiez calme et apaisé.e. Si vous aviez allumé une bougie, vous pouvez à présent l'éteindre.

Pour clore ce rituel, préparez-vous une boisson chaude, prenez un bain, allez faire une promenade ou toute autre activité relaxante !

@louise_barescat

Partie à coller sur la couverture du livret

CHALLENGE TRAVAIL DE L'OMBRE

Spécial Halloween 2023