

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

## Exercice 65: Travailler l'arcane le monde.

### Objectifs ;

- 📌 Savoir mobiliser du matériel symbolique



### Exercice:

Observation : Elle nous représente, là, maintenant, dans la posture de l'arbre du yoga : une posture ancrée, alignée et en équilibre avec les éléments. Elle offre la possibilité de se mouvoir contrairement à nos frères et sœurs Arbres. Nous sommes pleinement incarnés.es (couleur chair) dans la conscience de notre corps et ses possibles, ayant appris à nous protéger et à nous régénérer correctement (l'œuf/utérus) ainsi qu'à nous relier aux éléments vivants avec sagesse (les couleurs de l'œuf). Nous sommes une membrane que nous avons défini en interaction avec

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). \*Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.\*](#)

toutes les autres membranes du monde.

Réflexion : Quatre personnages nous encadrent. Traditionnellement, ils imagent les quatre évangiles. Mais soyons libre !

Quels seront les quatre archétypes, forces, puissances, éléments, capacités dont nous souhaitons nous entourer pour qu'ils deviennent nos piliers ?

Ces piliers sont nos bases solides et inébranlables. Ceux-là même qui assurent notre confiance en soi lorsque tout s'effondre autour. Ils sont ceux qui construisent la base d'une structure protectrice autour de notre membrane (œuf, cercle, ...) : nos forces/capacités/compétences/valeurs acquises lors de nos résiliences, de nos eco-rituels, de notre eco-spiritualités,... Pour comprendre, prenez par exemple le mandala du Kalashakra. Nous observons un Bouddha entouré d'un cercle. Ce cercle est protégé par quatre piliers formant à leur tour un carré ouvert pour laisser circuler les énergies de vie : Osmose et dissolution.

Ancrage par le dessin: Reprenons l'arcane XXI et dessinons-nous à la place de cette femme. Entourons-nous de notre œuf de protection aux couleurs qui nous enchantent. Puis plaçons autour nos quatre piliers des mots et des images, (sobriété, joie, amour, vérité, ...).

Du moment que cela résonne en nous. Enfin, faisons un carré tout autour. Voici votre mandala à méditer.

Ancrage par visualisation : incarnons ce mandala en adoptant la posture du yoga de l'arbre représentée par l'arcane. Puis respirons jusqu'à retrouver notre ancrage, notre stabilité. Visualisons ce cercle avec ces couleurs autour de soi et prenons le temps de respirer dans ce cercle. Puis visualisons, les quatre piliers autour de nous et prenons le temps de ressentir leurs forces, et la sensation de protection, de calme qu'ils procurent avant de nous décider à faire le pas.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). \*Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant\*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Quel pas ? Celui vers le monde extérieur avec la même détermination que « Le Mat », la tête inspirée par le ciel et l'esprit chapeauté du signe de l'infini (forme de 8) ?

Plaçons-le devant nous. Que remarquons-nous ? Il.elle n'a pas de chiffre ; indéterminé.e, libre, et mu.e par une force instinctive, animale qui le.la pousse à poursuivre son chemin d'évolution. Il.elle a un baluchon. Que contient-il pour notre nouvelle aventure dans le monde à la rencontre des arcanes ?

