

Nathalie Hanot

LE TAROT

Libérez votre plein potentiel grâce à la symbolique du tarot

CRÉATIF



1
Commencement

Je développe
ma propre force créatrice.

2
Connaissance de soi

Je suis riche
de nombreux secrets.

3
Fertilité

Je conçois
et je crée.

4
Autorité

J'entends, je bâtis,
je protège, je construis.

5
Alliance

Je ne suis pas seul.

6
Choix

Je m'engage
à être moi-même.

7
Maîtrise

J'agis sur le monde
avec assurance.

8
Équilibre

Le cœur aussi léger qu'une plume,
je suis juste moi-même.

9
Solitude

Je chemine vers
ma sagesse intérieure.

10
Nouveau commencement

Je prends mon destin
en main.

11
Aura

J'ai de l'énergie,
de la force et du courage.

12
Immobilité

Je regarde
d'un autre point de vue.

13
Transformation

Une chose finit,
une autre commence.
J'évolue dans le changement.

14
Protection

Je préserve et crée
l'harmonie.

15
Pouvoir

Je ne triche pas
avec mes valeurs.

16
Éveil

J'accueille les nouveaux
désirs de ma vie.

17
Don

J'offre au monde
mes talents.

18
Imaginaire

J'écoute mes rêves
et mes intuitions.

19
Lumière

J'avance avec joie
et détermination vers
mes plus nobles ambitions.

20
Pleine conscience

J'observe sans jugement
avec curiosité.

21
Réalisation

J'ai trouvé ma place dans le monde
et je me réalise.

Liberté

Tous les chemins
sont mon chemin.

Table des matières

Avant-propos	9
Introduction	13
1. Le commencement	18
2. La connaissance de soi	26
3. La fertilité	34
4. L'autorité	42
5. L'alliance	50
6. Le choix	58
7. La maîtrise	68
8. L'équilibre	78
9. La solitude	86
10. Le nouveau commencement	94
11. L'aura	102
12. L'immobilité	110
13. La transformation	118
14. La protection	126
15. Le pouvoir	134
16. L'éveil	146
17. Le don	156
18. L'imaginaire	164
19. La lumière	170
20. La pleine conscience	178
21. La réalisation	188
La liberté	196
Gabarits et images	207
Bibliographie	221
Remerciements	223



Avant-propos

Petite fille, j'ai trouvé la liberté dans mon imaginaire. J'ai cultivé cette liberté par des jeux solitaires, par la lecture – un nombre incalculable de livres dévorés –, mais aussi par le dessin. Je passais de nombreuses heures dans un monde féérique que j'étais la seule à voir. J'avais créé une porte imaginaire. Je la franchissais chaque jour pour me rendre au pays d'images et d'histoires fabuleuses où je grandissais en développant des talents insoupçonnés par mes parents, puisque j'étais une petite fille souvent silencieuse et « ailleurs ».

À l'appel de ma mère, quand il me fallait revenir de mes jeux vers la vie familiale, je prenais le temps d'accomplir mon rituel, de retraverser la porte dans l'autre sens. Cette porte imaginaire était la porte entre les mondes, entre le visible et l'invisible, entre l'intérieur et l'extérieur, entre le réel et le merveilleux. Elle était comme le voile de la Papesse, l'arcane 2 du tarot, qui invite en silence au mystère et à la connaissance de soi. J'ai gardé de mon enfance un émerveillement pour les histoires qui naissent et vivent dans l'imagination. Je suis devenue psychologue, gardienne d'une porte invisible, invitant mes patients à soulever le voile.

Lorsque j'ai découvert cet étrange jeu de cartes qu'est le tarot, mon âme d'enfant a vibré : vingt-deux images, comme autant de portes, qui racontent des histoires, mais surtout qui invitent à se raconter une histoire, la nôtre. Vingt-deux cartes pour rejoindre le territoire de notre monde intérieur. Mon esprit s'est emparé de ces portes. Toutefois, le tarot constitue un enseignement dense et érudit transmis à travers de nombreux livres. Je me suis perdue dans les mots de ces enseignements et de leurs lectures multiples, qui ont certes éveillé mon esprit, mais qui m'ont éloignée de la liberté créatrice offerte par les images. N'étant pas parvenue à rendre le tarot utile dans ma vie, je l'ai oublié quelque temps dans un tiroir.

Un jour, dans une librairie, je suis tombée par hasard sur *Le Journal Créatif^{MD}*, le livre de la Québécoise Anne-Marie Jobin. Rééditée depuis sous le titre *Le Nouveau Journal Créatif*, cette méthode d'art-thérapie m'accompagne au quotidien depuis dix ans maintenant. La vie m'a permis de découvrir une sœur d'âme de l'autre côté de l'océan. L'amitié qui me lie à Anne-Marie depuis fait partie des nombreuses joies de ma vie. Dans la tenue au quotidien de mon journal créatif, j'ai repris le chemin de mon imaginaire. Chaque page blanche est une porte que j'emprunte pour plonger en moi-même et entrer dans un rapport au monde fait d'espaces de liberté : liberté de penser, liberté d'exprimer, liberté de créer, liberté d'être.

Dans ma pratique de psychologue, j'ai invité mes patients à oser passer les portes de leur créativité pour dynamiser leur vie intérieure et activer les forces de guérison présentes en chacun d'eux. J'ai vu, par exemple, avec leur travail avec l'arcane de l'Empereur, plusieurs



son impulsion vers le Nord
le projet d'extension
la destination

l'axe et

l'axe de cette
conception
sur
l'unité
l'unité de
la part

femmes, qui hésitaient à entreprendre un projet qui leur tenait à cœur, parvenir à installer progressivement l'assurance nécessaire à sa réalisation. J'ai aussi vu certaines personnes se mettre en mouvement vers la réalisation de rêves, grands et petits, en renouant avec leur imaginaire et en dialoguant avec la Lune. Les exemples sont nombreux de mobilisation vivifiante liée au travail créatif avec les arcanes.

Je suis retournée chercher mon tarot et, dans mon journal, j'ai développé une pratique vivante de dialogue avec ses symboles. Je me suis finalement initiée à divers tarots, les choisissant minutieusement, de manière à ce que leur poésie et leur beauté m'inspirent. J'ai pratiqué de nombreux exercices du *Nouveau Journal Créatif* pour nourrir mon dialogue avec chaque arcanes. Pendant cinq années, j'ai dessiné les personnages, leurs symboles, leurs paysages. Je les ai transformés aussi, imaginant l'arrière des décors, le contenu des coffres, l'horizon qui captait leur attention... J'ai laissé ces symboles m'habiter et ouvrir en moi des ressources insoupçonnées, certains talents aussi, dont celui de la peinture qui s'est magiquement réveillé.

Depuis cinq ans, j'écris le matin dans mon journal, je pioche une, deux, trois ou quatre cartes. Je m'imprègne de l'énergie contenue dans les symboles et je reçois un message de sagesse et de présence qui m'accompagne toute la journée. Loin des textes explicatifs trouvés dans les livrets qui accompagnent les multiples jeux de tarot, cette pratique créative est une appropriation intime des symboles, une pratique rituelle qui nourrit mon rapport au monde bien plus puissamment que tous les enseignements que j'ai pu suivre.

J'ai osé écrire et proposer ce livre afin de transmettre cette pratique enthousiasmante. À force de dessiner et de redessiner les arcanes et leurs détails, j'ai fini par créer un jeu « déshabillé » : de simples bonhommes allumettes dont les traits traduisent la base du message de la carte. Ces personnages sont prêts à être « habillés » par celui qui se prête au jeu. Ainsi, chacun peut reprendre le chemin du dessin dans son journal, le chemin de l'image, de la couleur et de la fantaisie.

Participant, comme assistante en Europe, à la formation d'animateurs du *Journal Créatif*, organisée par L'École le jet d'Ancre et dirigée par mon amie Anne-Marie Jobin, j'ai le plaisir de lire et de superviser les plans de stage des étudiantes européennes. J'ai imaginé que chaque personnage du tarot était inscrit à la formation et m'envoyait ses plans d'animation dont le thème serait l'enseignement propre à chaque arcanes. Avec le tarot et son approche personnelle et créative, j'ai retrouvé la liberté de mon imaginaire et rappelé dans ma vie la petite fille qui voit les portes. Et c'est aussi ce que je vous souhaite : ouvrir de nouvelles portes, de nouvelles voies créatives dans votre vie en mobilisant votre créativité, vos idées et votre imaginaire, stimulé par les symboles des images et des arcanes.



Introduction

L'art d'interpréter les arcanes existe depuis le Moyen Âge, peut-être même depuis l'Antiquité. Le tarot de Marseille semble avoir été créé par des alchimistes qui l'auraient dessiné pour illustrer l'évolution continue de l'être humain, et qui s'en seraient servi comme guide de l'âme humaine. Les vingt-deux personnages qui animent les arcanes majeurs du tarot sont autant de symboles que nous pouvons rencontrer en nous-mêmes et que nous pouvons interroger pour peu que nous apprenions à développer une communication intime avec eux.

Le *Tarot créatif* permet l'exploration des faces cachées de notre personnalité, de nos ressources et de nos talents. Associé à la méthode du *Journal Créatif*, le *Tarot créatif* se veut un outil de guérison susceptible de transformer les énergies négatives en énergies constructives. Il vise à vous permettre de trouver la voie de la connaissance de soi en encourageant votre créativité et en dévoilant vos possibilités souvent insoupçonnées. Le *Tarot créatif* est aussi un véritable outil de communication avec vous-même. Il peut contribuer à vous aider à affronter vos peurs, à dépasser vos limites et à trouver la confiance, la sérénité, l'équilibre et l'authenticité. Les exercices proposés dans ce livre pourront parfois être confrontants parce qu'ils vous amèneront à réfléchir au sens de votre vie. Du même coup, ils favoriseront l'éveil de votre intuition, vous ouvriront à des perceptions plus vastes qui donneront une signification à votre cheminement.

La puissance des symboles et des archétypes

Les arcanes du tarot représentent des symboles exprimant la vie intérieure; ils entrent en résonance, comme par hasard, avec des situations concrètes que nous avons vécues ou que nous vivons.

Le symbole est une image ou une réalité concrète qui représente une chose de nature intangible, difficile à saisir directement, dont le caractère est secret, voire inconnu. De ce fait, il constitue un pont entre le conscient et l'inconscient, l'univers éclairé et celui de l'obscurité¹.

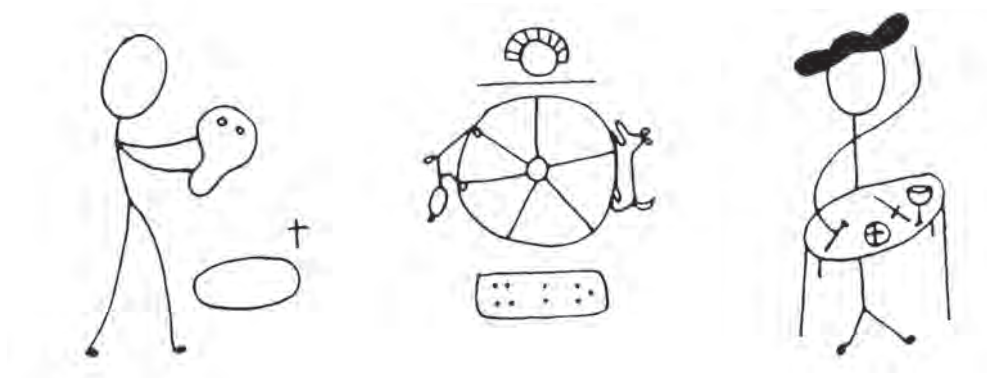
Le symbole est un pont entre deux mondes. Dans la Grèce antique, le mot *symbollein* était employé pour désigner les deux morceaux d'un même objet, gardés par deux personnes liées par un serment ou une dette. Ainsi, un symbole est-il un « morceaux de quelque chose » qui maintient la mémoire du temps où il était unifié².

1. Voir Simone Berno. (La plupart des notes renvoient à la bibliographie.)

2. La fonction des symboles est particulièrement bien expliquée dans deux livres de Georges Colleuil : *La fontaine aux symboles* et *La fonction thérapeutique des symboles*.

Les symboles qui illustrent le tarot racontent l'histoire de l'univers et de l'humanité, et leur utilisation ajoute une part de magie à la démarche proposée par le *Tarot créatif*. Comme ils mobilisent l'imaginaire, travailler à la fois avec les symboles du tarot et le dessin et l'écriture spontanée permet de relier les deux hémisphères du cerveau : le droit, porteur des fonctions imaginatives et intuitives ; et le gauche, porteur de la logique et du raisonnement. C'est cette union des contraires qui permet un accès à une vérité plus profonde.

Parmi les symboles, il est des images primordiales que Carl Jung³ a définies comme étant innées à l'esprit humain ; il les a nommées « archétypes ». Les arcanes majeurs du tarot représentent des archétypes, c'est-à-dire des personnages et des scènes symboliques qui font référence à des événements universels, dont l'Initiation, la Mort, la Transformation, etc., tout en décrivant le voyage initiatique d'un débutant (le Magicien). Ce voyage représente une synthèse de toutes les expériences humaines possibles.



3. Carl Gustav Jung (1875-1961) fut un médecin et psychanalyste contemporain de Freud dont il a été longtemps considéré comme le successeur. Il sera finalement dissident de son maître en développant une théorie de l'inconscient plus vaste : un inconscient personnel et un inconscient collectif. Il développe en même temps une théorie sur la dimension spirituelle présente en chaque homme. L'inconscient collectif est une sorte de mémoire de l'humanité à laquelle chaque être humain est relié. Cet espace psychique et spirituel est structuré par des archétypes, des images fondamentales et des symboles universels qui s'expriment dans les mythes, les contes et l'imaginaire en général.

Les sous-personnalités en nous

Notre vie psychique est un véritable théâtre intérieur où jouent nos différents « moi ». Je les ai appelés ici les « sous-personnalités ». Par moments, l'une des personnalités l'emporte, tient le premier rôle, puis l'intrigue change, alors une autre personnalité la remplace, qui est plus en phase avec les événements. Tous les jours, vous faites appel à différents aspects de vous. Ces sous-personnalités sont des costumes que vous revêtez en fonction des différents rôles que vous avez à tenir selon vos talents, vos capacités, votre histoire, les modèles que vous avez eus, les épreuves que vous avez rencontrées et surmontées. Une personnalité dite « intégrée » est une personnalité où chaque sous-personnalité occupe une place importante, mais seulement sa place.

Deux conditions sont essentielles pour cela. Il faut que :

1. vous connaissiez et acceptiez chacune de vos sous-personnalités ;
2. vous développiez un « moi » conscient qui régule l'action de ses sous-personnalités, comme un chef d'orchestre dirige ses musiciens pour produire une symphonie, non pas une cacophonie.

Quand vous arriverez à associer aux arcanes du tarot vos sous-personnalités, vous rendrez vivants et accessibles ces archétypes.

Créer son tarot et son journal

L'un des buts du *Tarot créatif* est de dialoguer avec les symboles des vingt-deux arcanes majeurs du tarot, jour après jour. En pratiquant les exercices proposés, en vous découvrant dans ces pratiques créatives, en explorant vos avancées avec curiosité et bienveillance, vous donnerez une énergie particulière à chacun des arcanes. Vous vous découvrirez dans le miroir de chaque carte et vous développerez une relation intime avec elle. Vous prendrez conscience aussi des ressources que vous pourriez mobiliser dans votre vie pour atteindre vos buts, et vous comprendrez comment vous pourriez utiliser votre tarot pour vous guider dans la réalisation de vos projets. Je vous propose d'écrire dans votre journal l'histoire qui se crée quand vous allez à la rencontre de chaque symbole, de chaque archétype. Votre clairvoyance et votre intelligence intuitive se manifesteront petit à petit.

Les vingt-deux chapitres sont découpés en quelques étapes à suivre :

1. La rencontre avec la carte

Dans cette section, vous découvrirez les personnages et les détails symboliques de chaque carte. Laissez votre imaginaire s'imprégner de l'essence et de l'histoire que l'arcane raconte. J'ai moi-même dessiné chacun des arcanes qui y sont représentés en m'inspirant des différents tarots existants.

2. Dessiner la carte

Dessiner un arcane permet d'entrer dans l'histoire de la carte, de prendre conscience des symboles qui s'y trouvent et de leur signification. Par l'intermédiaire du dessin, vous vous approprierez en quelque sorte la carte et elle deviendra par le fait même **votre** carte. Les personnages que j'ai dessinés n'ont pas de visage. Ils sont votre miroir et ce sera à vous de personnaliser votre carte selon ce que vous retiendrez de votre rencontre avec elle.

3. La découverte des sous-personnalités

Incarner ces personnalités en les associant à une part de vous ou à une personne que vous connaissez rendra votre approche vivante et l'ancrera dans la réalité, car avec le *Tarot créatif*, il s'agira aussi de faire des gestes concrets !

4. Les exercices créatifs

Grâce à une série d'exercices créatifs (écriture, dessin et collage), vous explorerez votre vie à la lumière des enseignements de l'arcane et découvrirez les ressources que la carte dévoilera en vous. Prenez conscience de ces ressources et utilisez-les !

5. La synthèse du questionnement

Chaque chapitre se termine par une synthèse dans laquelle vous sont proposées quelques questions et une invitation à y répondre par l'écriture spontanée. Celle-ci a pour but de vous faire dépasser le mode rationnel pour vous permettre d'avoir accès à des images et à des visions inconscientes. En écrivant tout ce qui vous passe par la tête, sans censure, sans jugement et avec curiosité, vous libérez un espace d'expression plus profonde, en lien avec vos désirs, vos besoins, vos ressources, votre intuition, et avec tout ce qui constitue le potentiel inconscient. Cette technique permet de dépasser le niveau superficiel du verbiage mental pour aller, au gré de vos mots, de vos sensations, de vos réflexions, de vos pensées, de vos lapsus, au centre de vous-même, rencontrer ce qui fait écho en vous dans l'arcane ou la thématique explorée.

Le temps de synthèse proposé à chaque fin de chapitre sera aussi le moment d'explorer vos productions, de noter vos réflexions et vos découvertes dans votre journal. Vous serez chaque fois invité à choisir ensuite un geste, une action à poser dans la réalité pour concrétiser votre démarche. Alexandro Jodorowsky, qui a écrit de nombreux livres sur le tarot, invite à réaliser des actes psycho-magiques quand on travaille avec lui. C'est en effet en amenant notre réflexion dans la réalité, par des actions précises, que la magie du tarot peut se manifester.

Matériel créatif de base dont vous aurez besoin :

Un cahier avec des feuilles non lignées.

Ce peut être un carnet de croquis, un cahier à anneaux,
un journal aux pages blanches.

Votre plume préférée pour écrire.

Un stylo noir pour les dessins.

Une boîte de crayons de couleur.

Quelques marqueurs de couleur pour les finitions
(les marqueurs à l'encre fonctionnent bien par-dessus l'acrylique et l'aquarelle).

Un jeu d'aquarelle et quelques pinceaux de tailles différentes.

Des ciseaux.

De la colle en bâton et de la colle vinylique blanche
(la colle en bâton peut ne pas être suffisante pour certains exercices).

Une petite palette ou un pinceau plat pour étendre la colle.

Des magazines que vous pouvez vous permettre de découper
ou des images trouvées, imprimées, recyclées.

Une série de vingt-deux cartes blanches sur lesquelles vous créerez
vos propres arcanes. Des cartes de ce type sont disponibles
dans les magasins de matériel d'artiste, mais vous pouvez aussi les fabriquer
vous-même à partir des gabarits proposés aux pages 208-209.

1

Le commencement

Nom de la carte dans le tarot de Marseille : Le Bateleur

Première lame du tarot, cet arcane représente le point de départ, le démarrage et l'initiative. C'est la flamme de vie en nous. C'est l'enfant créateur qui porte toutes nos capacités. C'est l'arcane du potentiel, et de lui tout peut naître.

Tous les éléments dont nous avons besoin pour pouvoir exercer notre magie sont présents en nous-mêmes, et ce, dès le moment de notre naissance. Le Magicien bouillonne de vie et symbolise le projet. Avec ce premier arcane, l'histoire commence et le travail reste à faire, mais tous les éléments sont là pour que cela fonctionne. Comme un enfant qui découvre la vie, nous devons oser de nouvelles expériences pour découvrir ensuite la magie que cela procure.



Les éléments clés

Un **personnage** est debout. Il est dynamique et son équilibre énergétique est harmonieux. Solidement campé sur ses pieds, il est face à **une table** qui indique qu'un travail doit être entrepris. **Une main levée** vers le ciel, il capte l'énergie cosmique, celle du soleil, de la lune. Il est l'archétype du réalisateur, il puise dans les forces universelles pour obtenir des résultats. **Une seconde main pointe l'index** vers la table et ses éléments en signe d'action et de réalisation. **Son chapeau**, qui a la forme du symbole de l'infini (∞), rappelle que la vie nous offre des occasions de nouveaux départs, toujours.

Quatre éléments sont posés sur la table.

Une épée représente l'air et les activités de l'esprit et du mental. **Un bâton** représente le feu, l'énergie, le pouvoir et l'action créatrice.

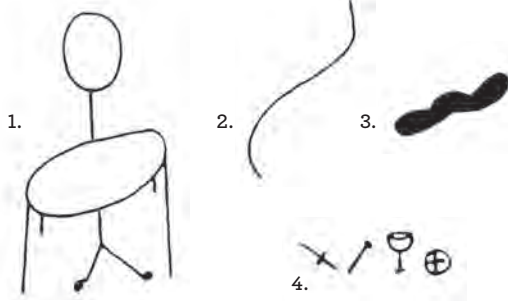
Une coupe symbolise l'eau, l'énergie féminine, la réceptivité et le monde des émotions.

Un denier représente la terre que l'on associe au corps, à l'argent et au monde physique et matériel. La terre est le symbole de la matérialisation des choses, de la réalisation.

Dessiner la carte

Matériel requis

Une carte blanche et votre matériel créatif de base.

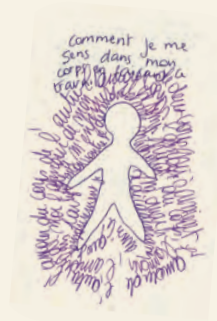


Dessinez

1. La table, symbole du travail qui doit être accompli, puis le personnage qui devra entreprendre ce travail.
2. Un bras qui s'étire vers le haut pour puiser aux forces universelles, puis un bras vers le bas qui exerce sa magie sur terre.
3. Un chapeau-lemniscate sur la tête du personnage, symbole de l'infini qui rappelle que ce travail est un éternel recommencement.
4. Sur la table, les quatre outils de la magie créative : l'épée, le bâton, la coupe et le denier.
5. Inscrivez le numéro de la carte, 1, et nommez-la. Je vous propose le terme « Commencement », mais vous pouvez choisir une des propositions suivantes : Magicien ; Jeunesse ; Potentialités ; Audace.

Prêtez-vous au jeu et mettez votre plein potentiel en lumière !

Le tarot a été pendant des siècles l'une des plus importantes voies mystiques occidentales de divination et de connaissance de soi. Les cartes de ce jeu évoquent des histoires qui vous invitent, à travers les symboles qu'elles véhiculent, à vous raconter... la vôtre ! Associé à la méthode du Journal Créatif^{MD}, le Tarot créatif est une pratique originale, vivante et instinctive de dialogue avec ses symboles. Au moyen d'une foule d'exercices simples et créatifs qui allient écriture, dessins et collages, l'auteure vous propose de créer un rituel quotidien qui vous permettra d'explorer votre rapport au monde, de découvrir les faces cachées de votre personnalité et de libérer vos ressources et vos talents insoupçonnés !



Nathalie Hanot est une psychologue formée en Belgique à diverses approches, dont l'hypnose, la thérapie familiale et l'accompagnement du deuil et du *burn out*. Formatrice pour l'École le jet d'Ancre (Anne-Marie Jobin), elle a élaboré à partir du Journal Créatif^{MD} plusieurs méthodes d'accompagnement, dont le Carnet de deuil, le Journal thérapie et le Tarot créatif, qui mettent de l'avant le plein potentiel de la pensée créatrice dans les processus de guérison.

ISBN: 978-2-89044-896-4

