

**MARDI 1<sup>er</sup> MAI 2012**  
**LE TIRAGE DU COEUR**

**Inspiré du**  
**JEU DES MIROIRS**  
*de Sabine Dewulf*

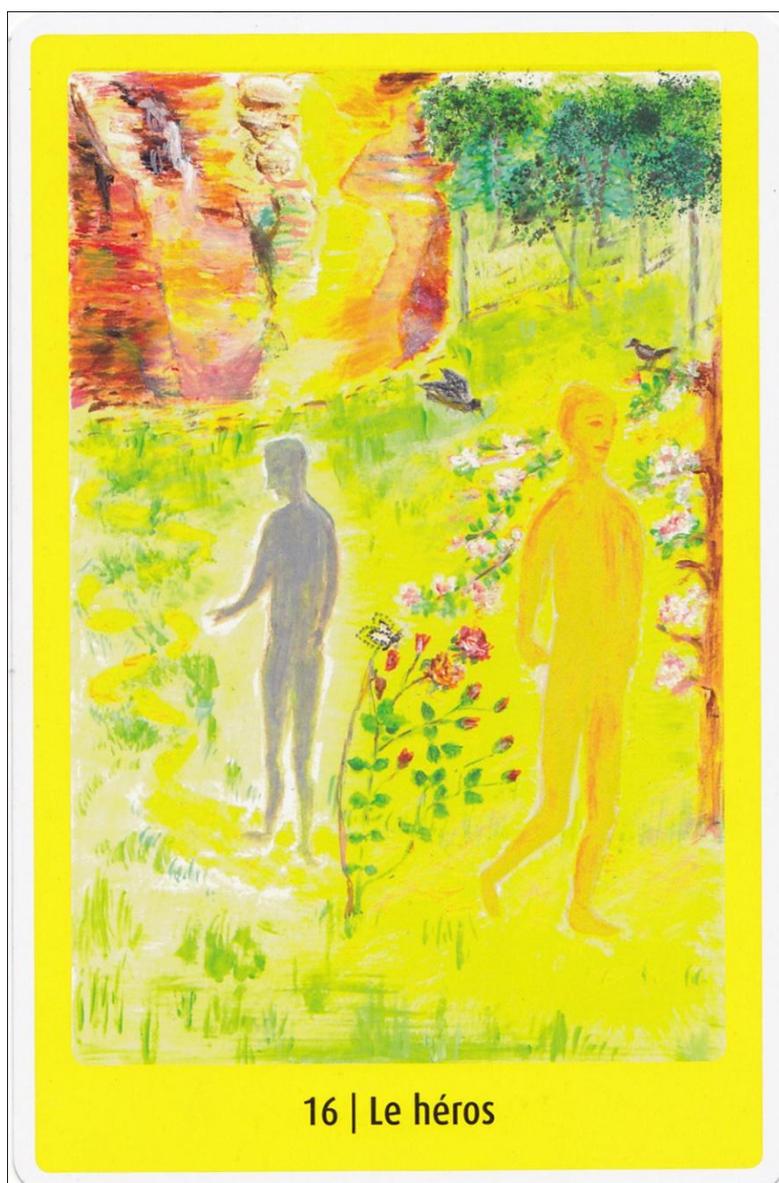
*Il est conseillé de faire une pause de 2 ou 3 minutes avant le tirage pour se détendre afin de mieux recevoir ce qui est à découvrir...*

**Ce « tirage du Cœur » vous invite à recontacter vos émotions et vos sentiments. Trois cartes en seront les miroirs : celle du Cœur et deux autres cartes tirées au sort parmi toutes celles qui sont liées au thème du cœur.**

Comme un oiseau dans sa cage, le cœur tâtonne dans la chair... Ce cœur peut rechercher la sécurité et le plaisir (*le Cœur épicurien*). Il peut aussi développer sa chaleur et son rayonnement (*le Cœur chaleureux*), sa capacité d'accueillir et d'affiner ses émotions (*le Cœur intuitif*), et même de s'ouvrir aux sentiments les plus nobles (*le Cœur compatissant*). Mais ses émotions forment souvent un ensemble touffu où il se perd et s'enferme, à moins qu'il ne les éclaire...

- 1. Quel désir ressentez-vous en ce moment, au plus profond de votre cœur ? Notez-le sur votre feuille.**

2. Puis, imprégnez-vous de la première carte et prenez le temps de préciser votre désir grâce à cette image.



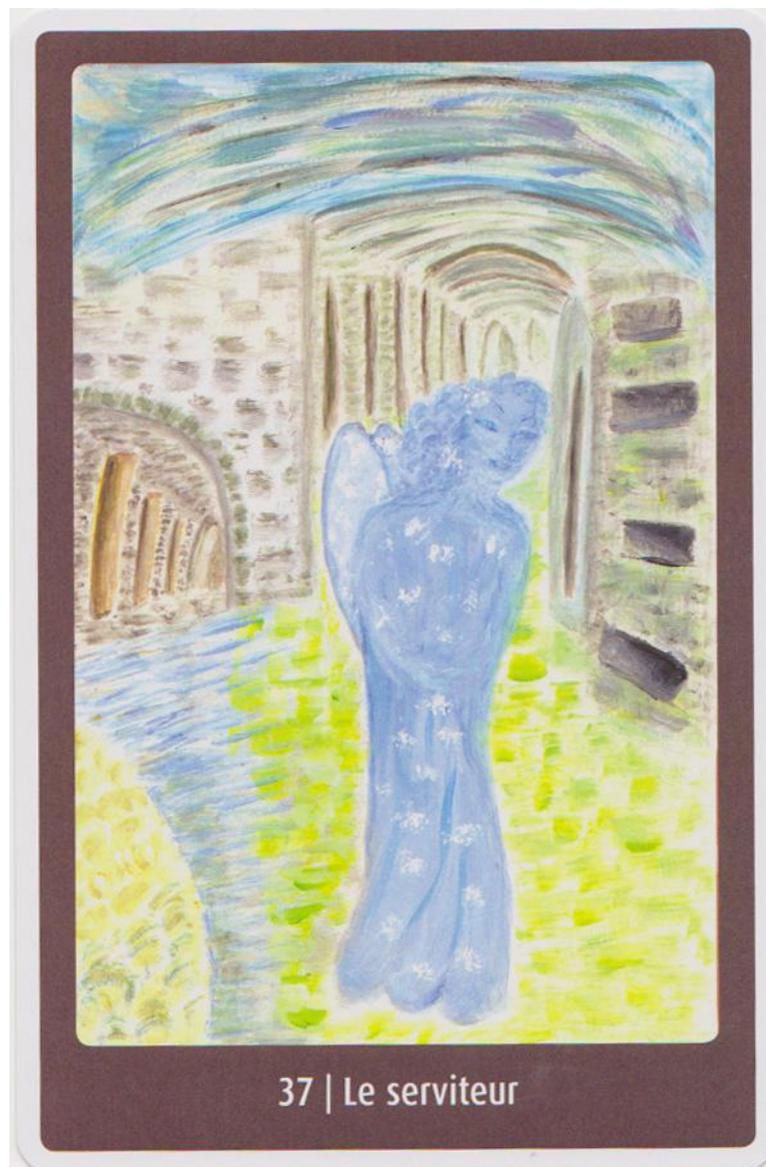
3. A présent, faites l'exercice correspondant à cette carte du héros :

**Quel est votre visage ?**

- ◆ Vous êtes un héros : pour qui avez-vous envie de briller ? Pourquoi ?
- ◆ Qui aimeriez-vous aider à resplendir ?

4. Ensuite, notez sur votre feuille une inquiétude ou une peur de votre cœur.

5. Puis, regardez attentivement la deuxième carte et voyez ce qui, dans cette image, peut vous aider à dépasser cette peur. Notez-le quand vous l'avez découvert.



6. Faites ensuite l'exercice correspondant à cette carte :

**Quel est votre visage ?**

- ◆ Visualisez-vous comme un ange au service des hommes. A quelle cause généreuse pourriez-vous vous consacrer ?
- ◆ En quel lieu aimez-vous parfois vous retirer, en toute indépendance ? Que représente ce lieu ?

7. Maintenant, observez bien la carte intitulée « Le Cœur ». Laissez venir toutes les impressions qui montent à partir de cette image. Notez celles qui vous surprennent le plus.



**8. Ensuite, pratiquez les deux exercices liés à cette carte, en faisant une pause entre eux :**

**Quel est votre visage ?**

◆ Pensez à vos relations aux autres et à votre environnement. Quel sentiment noble êtes-vous parfois capable d'éprouver envers eux ?

◆ Visualisez votre cœur sous la forme d'un oiseau qui bat des ailes. Qu'essaie-t-il de vous dire en ce moment précis ?

**Pour accueillir ce que vous êtes...**

Les yeux fermés, sentez bien les battements de votre cœur. Puis, laissez-le s'exprimer... Songez aux sensations qu'il apprécie. Sentez sa chaleur, son rayonnement dans l'obscurité de votre chair. Qu'est-ce qui fait vibrer votre cœur, au plus profond de vous ? Laissez cette vibration vous imprégner tranquillement.

**9. Enfin, à la lumière des expériences vécues lors de ce tirage, voyez si votre désir initial s'est modifié ou approfondi. Puis, décidez d'une action que vous ferez cette semaine afin de commencer à réaliser ce désir.**

Sabine et Eric