REPRENDRE CONFIANCE

ÉPHANTIUS LÉMURIEN

2026

Les carnets d'Éphantius

Le Tarot est une cathédrale invisible, ses arcanes ne sont pas que des cartes, mais les vitraux d'un savoir caché, transmis à ceux qui savent encore regarder.



ÉTAPE 1 – DONNER UN VISAGE AU DOUTE

Mélange ton jeu.

Pose une question simple, précise :
« Quelle est la forme réelle de mon doute aujourd'hui ? »
Tire une seule carte.
Ne cherche pas une interprétation ésotérique complexe.
Regarde la carte comme une image.
Observe :
La posture des personnages
Les chaînes éventuelles
La direction des regards
Les couleurs dominantes
Les tensions visibles
Demande-toi :
Est-ce que cette carte montre une peur ? Une immobilité ? Une attache ? Une illusion ? Une attente ?
Écris ce que tu vois. Pas ce que tu sais. Ce que tu vois.

ÉTAPE 2 – IDENTIFIER LA BOUCLE

Maintenant écris la phrase exacte qui accompagne ton doute en ce moment.
Exemples :
« Je ne suis pas prêt. »
« Ce n'est pas le bon moment. »
« Je vais échouer encore. »
Pose cette phrase à côté de la carte.
Puis écris en dessous :
« Cette phrase est une mémoire. Elle n'est pas moi. »



ÉTAPE 3 – LE CONTREPOINT SYMBOLIQUE

Re-mélange.

Pose cette question :
« Quelle énergie dois-je incarner pour agir malgré ce doute ? »
Tire une seconde carte.
Cette carte ne "supprime" pas la première.
Elle montre la posture intérieure à adopter.
Exemples possibles :
Le Bateleur : agir petit mais commencer.
Le Chariot : avancer même avec tension.
La Force : dompter l'impulsion intérieure.
Le Soleil : s'exposer malgré la vulnérabilité.
Observe encore.
Ne théorise pas.
Ressens la posture.

ÉTAPE 4 – L'ACTE CONCRET

À partir de la deuxième carte, définis un acte simple à poser dans les 24 heures.
Si c'est Le Bateleur : commence imparfaitement.
Si c'est Le Chariot : décide une date.
Si c'est La Force : affronte la conversation évitée.
Si c'est Le Soleil : montre ton travail publiquement.
L'acte doit être réel.
Visible.
Mesurable.
Pas une intention.
Un geste.

ÉTAPE 5 – LE RENVERSEMENT DU DOUTE

Regarde les deux cartes côte à côte.
Comprends ceci :
Le doute n'est pas un ennemi. C'est une tension entre deux archétypes.
Il montre que tu es à un seuil.
Écris cette phrase à la fin de ton travail :
« Le doute indique que je sors du territoire connu. »







Merci d'avoir ouvert ce carnet.
Que les arcanes deviennent vos lanternes, et que le Tarot vous guide, pas à pas, sur les sentiers du visible et de l'invisible.
Les Carnets ouverts sont un espace gratuit de réflexion, de pratique et d'échange, destiné à celles et ceux qui souhaitent avancer sans être seuls.
Accéder aux Carnets d'Éphantius : https://www.eclipsedetoile.com
Vous y trouverez notamment :
– des supports pédagogiques et des fiches de travail
– des réflexions symboliques et des exercices guidés
– des échanges autour de la pratique du Tarot et du cheminement personnel

Suivez Éphantius sur les réseaux
https://www.youtube.com/@Ephantius
https://www.instagram.com/eclipsedetoile/
https://www.facebook.com/EclipsedetoileXVII
https://www.tiktok.com/@ephantius

