

# UN ÉTÉ POUR MOI

## LE CARNET DE REPOS DES FEMMES DÉBORDÉES

par @Tarotspection





## BIENVENUE !

je suis Angélique Picard, psycho-tarologue et aromatalogue certifiée, créatrice de Tarotspection, une méthode unique qui mêle tarot introspectif, psychologie et rituels bien-être.

Je t'aide à te reconnecter à toi-même, à comprendre ce que tu traverses, et à retrouver ton équilibre mental, émotionnel et énergétique.

Dans ce cahier de vacances pas comme les autres, je te propose un espace pour souffler et te reconnecter à toi-même à l'aide tu tarot, du journaling, de la psychologie et de l'aromathérapie. Prends ce temps pour toi. Tu le mérites !



# SOMMAIRE

|  |         |
|--|---------|
| Questions d'introspection .....                | 1 - 3   |
| Tirage : Quelle énergie pour mon été ? .....   | 4- 5    |
| Rituel aroma : Stop mental express .....       | 6       |
| Exercice : Mon lieu ressource .....            | 7       |
| Tirage du coeur léger .....                    | 8       |
| Rituel aroma : Bain de pied relaxant .....     | 9       |
| Exercice : La pleine conscience des sens ..... | 10      |
| Tirage Bilan de l'été .....                    | 11 - 12 |
| Bilan journaling de fin d'été .....            | 13      |



## 14 QUESTIONS D'INTROSPECTION POUR L'ÉTÉ

*À faire en mode slow journaling, sans pression, pour accueillir tes ressentis et amorcer le changement en douceur.*

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi jusqu'à présent cette année ?

---

---

Quelles émotions ai-je le plus ressenties ces derniers mois ?

---

---

Qu'est-ce qui me donne vraiment de l'énergie ?

---

---

De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité aujourd'hui ?

---

---



Qu'est-ce qui me fait du bien, même si c'est petit ?

---

---

Comment est-ce que je prends soin de moi et de mon corps ?

---

---

Quelles limites ai-je besoin de poser ?

---

---

Quel petit pas puis-je faire pour me rapprocher de moi ?

---

---

Qu'est-ce que je ne veux plus dans ma vie ?

---

---



Qui me soutient vraiment ?

---

---

Quelles croyances limitantes pourrais-je questionner ?

---

---

Comment est-ce que je me connecte à ma créativité ?

---

---

Qu'est-ce que je rêve d'expérimenter ?

---

---

Quel est mon mot ou mantra pour cet été ?

---

---



# TIRAGE : QUELLE ÉNERGIE POUR MON ÉTÉ ?

Tire une carte (tarot ou oracle de ton choix) pour répondre à chaque question :

Quelle énergie a besoin d'émerger pour moi cet été ?

Comment je me sens à l'idée de ralentir ?

Qu'est-ce que j'ai besoin de déposer avant de me reposer ?

Quelle intention puis-je poser pour les prochaines semaines ?

Quelle action puis-je initier pendant les vacances ?

Quelle est ton analyse de ce tirage ?

---

---

---

---

---

---

---

---



Pour celles qui n'ont pas de tarot, voici votre guidance spéciale été :

- **Quelle énergie a besoin d'émerger pour moi cet été ? Le Chariot**

Tu es appelée à reprendre les rênes. Cet été n'est pas un repli, c'est un moment d'affirmation : avancer dans la bonne direction, mais en te respectant. Le Chariot t'invite à te recentrer sur ce qui te tient vraiment à cœur, à poser des limites, et à retrouver ton pouvoir d'action. Même au ralenti, tu peux garder le cap.

- **Comment je me sens à l'idée de ralentir ? Sept de Bâtons**

Tu as du mal à lâcher. Il y a une forme de résistance intérieure : peur de perdre le contrôle, de ne pas tenir le coup si tu te relâches. Tu continues à lutter alors que ton corps a besoin de repos. Ce tirage t'encourage à défendre ton espace de repos comme tu défendrais ton temps de travail.

- **Qu'est-ce que j'ai besoin de déposer avant de pouvoir me reposer ? La Force**

Tu portes beaucoup. Peut-être trop. Tu essaies de tout contenir avec courage et douceur, mais cela t'épuise. Ce que tu peux déposer : l'obligation d'être forte tout le temps. Tu as le droit d'être vulnérable, de demander de l'aide, de t'effondrer un moment pour mieux te relever.

- **Quelle intention puis-je poser pour les prochaines semaines ? Quatre d'Épées**

Repos. Recul. Silence. Ce n'est pas du retrait, c'est de la réparation. Pose l'intention de créer du vide pour laisser revenir l'essentiel. Donne-toi la permission de dormir, rêver, digérer, pour mieux revenir à toi.

- **Quelle action puis-je initier pendant les vacances ? Cinq de Bâtons**

Exprime. Ose dire ce que tu ressens. Sors de la comparaison ou de l'auto-jugement. Tu n'as rien à prouver. Ce tirage te pousse à canaliser l'énergie nerveuse vers le corps ou la création : bouger, écrire, peindre, discuter,... mais sans t'épuiser ! Libère ce qui bouillonne au lieu de le retenir.



## RITUEL AROMA : STOP MENTAL EXPRESS

Crée une ambiance de repos instantanée avec ce rituel sensoriel.

Dans 1 c. à café d'huile végétale douce :

- 1 goutte d'HE lavande vraie (relâche les tensions)
- 1 goutte d'HE petit grain bigarade (rassure et reconforte)

Masse doucement tes poignets, ta nuque, ton ventre.  
Respire. Murmure : "Je peux souffler. Je suis en sécurité."

*Toujours demander l'avis de ton médecin avant d'utiliser les huiles essentielles.*



## EXERCICE : MON LIEU RESSOURCE

Ferme les yeux. Imagine un lieu où tu te sens totalement bien. Réelle ou imaginaire, cette oasis est la tienne.

- À quoi ressemble ce lieu ? (couleurs, décor, température, essaie de le décrire avec tes sens)
- Que ressens-tu dans ton corps quand tu y es ? (analyse ce que cela te fait dans chaque partie de ton corps)
- Que t'apporte-t-il de précieux ? (quelle émotion il t'apporte ? Quelle sensation agréable ? Quel sentiment tu ressens ?)

Entraîne-toi plusieurs fois par semaine à revenir dans ce lieu intérieur dès que tu sens que tu t'éloignes de toi.



## TIRAGE DU CŒUR LÉGER

Tire une carte (tarot ou oracle de ton choix) pour répondre à cette question :

Qu'est-ce que je peux vivre avec légèreté cet été ?

Complète :

- Cette carte me parle de \_\_\_\_\_
- Elle me propose de me détacher de \_\_\_\_\_
- Et de m'ouvrir à \_\_\_\_\_

Mini-mission : Fais une journée entière sans "devoir", juste en suivant tes élans intuitifs ! Inspire-toi de la carte que tu as tirée (ou de celle que je te propose 🏹).

Pour celles qui n'ont pas de tarot, voici une proposition : L'Hermite.

Et si tu arrêtais de culpabiliser d'avoir besoin de solitude ?

Cet été, tu peux vivre avec plus de légèreté :

- Le besoin de silence et de retrait
- Les moments sans téléphone, sans performance, sans "story à poster"
- Le fait de ne pas toujours être disponible pour les autres

L'Hermite te rappelle que t'éloigner un peu, ce n'est pas t'éteindre, c'est te retrouver toi. Et c'est essentiel pour que tu sois disponible pour les autres !



## RITUEL AROMA : BAIN DE PIED RELAXANT

Délasse-toi avec un bain de pied à reproduire dans de l'eau chaude, tiède ou froide !

Dans une bassine, dépose :

- de l'eau
- 1 poignée de sel d'Epsom (ou gros sel)
- 4 gouttes HE lavande vraie
- 2 gouttes HE marjolaine à coquilles

Ferme les yeux et répète : "Je m'offre ce temps sans culpabilité."

Plonge tes pieds dans ce bain relaxant pendant au moins 10 minutes. Il n'a pas besoin d'être trop chaud, tu peux le faire dans de l'eau tiède ou froide.

Tu peux reproduire ce rituel tous les jours. Il aidera aussi à faire dégonfler tes pieds à cause de la chaleur estivale.



## EXERCICE : LA PLEINE CONSCIENCE DES SENS

Objectif : revenir dans le présent et apaiser le mental en se connectant au corps et à l'environnement.

Instructions :

- Trouve un endroit calme.
- Observe 5 choses que tu vois autour de toi.
- Écoute 4 sons que tu entends.
- Ressens 3 sensations sur ta peau.
- Identifie 2 odeurs.
- Goûte 1 chose (un fruit, une gorgée d'eau).
- Respire profondément à chaque étape. Cet ancrage simple fait baisser le stress.



## TIRAGE : BILAN DE L'ÉTÉ

Tire une carte (tarot ou oracle de ton choix) pour répondre à chaque question :

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi cet été ?

Qu'est-ce que j'ai lâché ou laissé partir ?

Qu'est-ce que j'ai nourri en moi ?

Qu'est-ce que je souhaite garder comme force ?

A quoi je dois rester attentive à la rentrée ?

Quelle est ton analyse de ce tirage ?

---

---

---

---

---

---

---

---



*Et vous le savez, si vous n'avez pas de tarot ou d'oracle sous la main, j'ai tout prévu !*

### **Ce que j'ai appris sur moi cet été - L'Empereur**

Tu as découvert une force intérieure que tu sous-estimais peut-être : ta capacité à structurer, à poser un cadre clair, à décider pour toi.

Tu n'as pas eu besoin d'attendre qu'on te dise quoi faire. Tu as commencé à devenir ton propre pilier et à construire ta sécurité plutôt que de la chercher à l'extérieur.

C'est un été où tu t'es rencontrée dans ton pouvoir de décision.

### **Ce que j'ai lâché / laissé partir - Huit de Coupes**

Tu as accepté de tourner le dos à quelque chose qui n'était plus nourrissant. Une habitude, une relation, une manière de vivre.

Même si ce n'était pas facile, tu as choisi de ne plus t'accrocher par peur ou loyauté.

Ce détachement t'a permis de faire de la place, émotionnellement.

### **Ce que j'ai nourri en moi - Sept de Coupes**

Tu as laissé plus de place à ton imagination, à tes désirs, à ta vie intérieure.

Peut-être as-tu rêvé, exploré différentes envies ou t'es-tu reconnectée avec ta part créative.

Ce n'est pas grave si tout n'est pas clair : l'été t'a permis de rêver plus grand, d'ouvrir des portes.

Et c'est précieux.

### **Ce que je souhaite garder comme force - Le Jugement**

Ce regain de clarté sur qui tu es, ce sentiment de renaissance, cette sensation de "je me retrouve".

C'est ça que tu veux garder.

Le Jugement t'encourage à honorer cette voix intérieure qui t'appelle à vivre autrement. Tu ne peux plus faire semblant. Tu t'es réveillée et tu ne veux plus te rendormir !

### **Ce à quoi je dois rester attentive à la rentrée - Cinq de Coupes**

Le risque : replonger dans le regret, la nostalgie, ou l'auto-culpabilité.

Tu pourrais être tentée de regarder ce que tu perds plutôt que ce que tu gagnes.

Rappelle-toi : ce que tu laisses derrière n'était plus aligné.

Fais confiance à ce que tu construis maintenant.



## BILAN JOURNALING DE FIN D'ÉTÉ

Quand je pense à ce que j'ai appris cet été...

- Je me sens \_\_\_\_\_
- Je veux \_\_\_\_\_
- Je vais \_\_\_\_\_

Je garde...

- Une pensée agréable pour contrer mon mental négatif :  
\_\_\_\_\_
- Un geste d'amour pour moi à reproduire :  
\_\_\_\_\_
- Une habitude que je veux prendre/continuer :  
\_\_\_\_\_
- Une phrase que j'ai envie d'entendre plus souvent :  
\_\_\_\_\_
- Un petit plaisir que je m'autorise dorénavant sans culpabilité : \_\_\_\_\_
- Ce que je veux me rappeler lors des moments difficiles :  
\_\_\_\_\_



# **BRAVO !**

Tu as pris le temps de remplir ce cahier, je te félicite pour ce travail immense que tu viens de faire, pour toi !

Chaque pas vers ta reconnexion est une victoire précieuse. Souviens-toi que tu peux toujours revenir à ce carnet pour avancer à ton rythme, en confiance et avec bienveillance.

Bon repos et belle reconnexion à toi.



## TU VEUX TRAVAILLER AVEC MOI ?

Je t'accompagne pas à pas avec des tirages de tarot et oracle personnalisés, des outils (psychologie pratique, aromathérapie, rituels bien-être) et un soutien bienveillant pour t'aider à reprendre ton pouvoir intérieur.

**PRENDRE RDV**

Suis-moi sur [Instagram](#) et sur [YouTube](#) !

Retrouve-moi sur mon [site internet](#) pour en savoir plus !