

L'Oracle de mes ressources

Un jeu de cartes pour se dé-couvrir

Florent Jaouali



LUMINOSE

www.luminose.fr

© Luminose, Villefranche-de-Lauragais (31), 2022

À propos de l'auteur

À l'âge de 33 ans, j'ai ressenti un fort besoin d'aide par rapport à des difficultés que je rencontrais en couple. Des schémas se répétaient, je m'agaçais et j'avais l'impression de tourner en rond dans un cycle peu réjouissant.

J'ai alors rencontré une très belle personne¹, psychologue clinicienne (entre autres), qui m'a énormément aidé, éclairé et guidé. Elle a agi comme l'étincelle qui allume une flamme, m'offrant une grande possibilité d'être. J'ai rouvert les portes de mon monde spirituel et découvert mon monde émotionnel, sensible et intuitif, qui était plutôt atrophié.

Autrement dit, je suis allé à ma rencontre.

Pendant plusieurs années, j'ai continué d'ouvrir des portes avec envie et curiosité. Cela m'a amené à expérimenter diverses pratiques thérapeutiques, la méditation, la médiumnité, le yoga, la spiritualité, la communication non violente, le chamanisme, le jeûne, le bain dans la glace, la respiration holotropique et beaucoup d'autres choses.

Au fil de mes expériences, j'ai clarifié ce qui avait vraiment du sens pour moi : **aider les gens à avoir une meilleure conscience de qui ils sont et à exprimer leur liberté d'être.**

J'ai alors cheminé vers mon rôle de thérapeute, notamment en me formant à l'hypnose, la psychopathologie et la méditation.

J'ai maintenant 39 ans. Je suis **hypnothérapeute**, basé en **région toulousaine** (Villefranche-de-Lauragais) et j'accompagne celles et ceux qui souhaitent mieux se connaître, guérir, changer... en conscience.

¹ Elle se reconnaîtra :)

Vous êtes merveilleux !

Mon hypothèse de départ en réalisant cet Oracle de vos ressources est que vous êtes un Être merveilleux et peut-être que, comme moi, vous l'oubliez parfois.

Vous possédez une infinité de ressources. Elles vous accompagnent tout au long de votre vie. Elles se développent au fil de vos expériences et grandissent avec vous. Elles sont toujours là.

J'ai listé une partie d'entre elles. J'ai la profonde conviction que non seulement vous possédez ces ressources, mais que vous en avez beaucoup d'autres : certaines à découvrir, d'autres à redécouvrir.

Mon intention est de vous aider à élargir votre conscience pour que vous puissiez envisager d'autres possibilités : expérimenter d'autres façons d'être en relation au monde, aux événements, aux gens, à vous-même, à la vie.



Acceptation

Accepter, c'est accueillir la réalité telle qu'elle est.

Pas assez ?

Refus

Lorsque j'utilise peu l'acceptation, je détourne mon regard de la réalité pour observer mon rêve.

Une part de moi court après une ancienne illusion et souffre en échouant à rétablir ce qui aurait dû être. Je vis alors beaucoup de colère et de tristesse, ne voyant pas mon rêve se rapprocher.

En niant la réalité, je refuse de traverser la situation et je m'empêche d'accéder à la beauté de ce qui se trouve plus loin sur le chemin.

Quelle part de ma réalité est-ce que je refuse ? Comment puis-je l'accueillir et l'intégrer dans un nouveau rêve ?

Trop ?

Résignation

Lorsque j'utilise trop l'acceptation, j'abandonne à la moindre difficulté, je me résigne et accepte une issue pénible pour moi, car je crois que la réalité est immuable.

Je ne vois plus mon pouvoir de création. Je cesse de rêver, car je pense que je n'aurai pas d'impact sur la réalité.

Plus rien ne m'anime et n'oriente mon énergie. Je vis alors dans un « à quoi bon » fade ; je perds l'élan de mon cœur et je m'empêche d'agir.

De quoi ai-je envie ? Qu'est-ce qui me fait rêver ? Comment puis-je faire un pas vers cette possible réalité future ?



Confiance

Avoir de la confiance, c'est avoir la certitude que les choses vont bien se passer.

Pas assez ?

Méfiance

Lorsque j'utilise peu la confiance, je doute de moi, de mes capacités, des intentions du monde extérieur ou de la vie.

Je suppose que je ne peux me fier à rien ni personne, que ça se passera mal ou que je n'y arriverai pas.

J'utilise alors beaucoup d'énergie pour chercher des pièges dans la vie.

Tout cela m'épuise, m'attriste et m'enferme. Je me sens confus et tirailé. J'ai des difficultés à décider quoi faire.

Trop ?

Naïveté

Lorsque j'utilise trop la confiance, je me fie trop aux autres ou à moi-même.

J'accorde mon crédit sans rien vérifier ou j'attends passivement que la vie exauce mes souhaits.

J'oublie que je rencontre parfois des défis qui demandent de l'attention, du discernement, des efforts ou de la prudence.

Alors je me retrouve dans des situations compliquées ou dangereuses et je ne sais plus à quoi me fier.

En quelle partie de moi puis-je avoir confiance ? À quelle chose de la vie puis-je me fier ?

De quelle façon pourrais-je être plus prudent ou vigilant ? Qu'est-ce qui pourrait être risqué ?



Optimisme

Avoir de l'optimisme, c'est m'attendre à ce qu'il m'arrive des choses positives.

Pas assez ?

Pessimisme

Lorsque j'utilise peu l'optimisme, je vois toutes les difficultés potentielles et les choses négatives, je suppose que les choses vont mal se passer ou que «ça ne va pas durer».

Je porte inconsciemment mon attention sur ce qui va mal, ce qui me rend triste ou me fait peur, comme si une part de moi voulait confirmer l'idée que la vie est dure ou que je ne suis pas à la hauteur.

Au fil des expériences, je me décourage, je perds espoir et me sens abattu.

Quelles explications optimistes puis-je trouver ? Qu'est-ce qui se passe bien ou qui est beau (chez moi, dans ma vie) ?

Trop ?

Utopie

Lorsque j'utilise trop l'optimisme, je me projette dans un futur idéal et utopique où tout se passe toujours parfaitement bien.

J'attends que la vie soit toujours «rose».

Lorsque la réalité n'est pas à la hauteur de mon rêve, que les choses ne se passent pas comme j'aurais aimé, je vois que la vie n'est pas toujours «rose».

Ce décalage et cette désillusion sont difficiles à vivre et à accepter.

Quelle part un peu moins «rose» de la réalité est-ce que je refuse de regarder ? Pourquoi ?

Liste des ressources

Acceptation.....	17
Adaptabilité.....	19
Aplomb	21
Audace.....	23
Concentration.....	25
Confiance	27
Courage	29
Curiosité.....	31
Délicatesse.....	33
Diligence	35
Discernement.....	37
Douceur	39
Émerveillement.....	41
Enthousiasme	43
Espérance.....	45
Expression.....	47
Générosité.....	49
Gratitude	51
Honnêteté	53
Humilité.....	55
Humour	57
Imagination	59
Intégrité	61
Intuition	63
Jeu	65
Mansuétude.....	67
Oisiveté.....	69
Optimisme.....	71
Orientation	73
Ouverture	75

Patience.....	77
Persévérance.....	79
Prudence	81
Réflexion.....	83
Sensibilité	85
Spontanéité.....	87
Tempérance.....	89

Textes : © Florent Jaouali

Illustrations : © Lucille Pattern - www.lucillepattern.com

Édition : Luminose (www.luminose.fr)

Dépôt légal : Février 2022

Luminose ® est une marque déposée de We Love Users,
EURL au capital de 5 000€, immatriculée au R.C.S. de
Toulouse (n°810 746 388), 2 avenue de Verdun, 31290
Villefranche-de-Lauragais

Imprimé en Chine par *Shanghai Custom
Packaging Co., Ltd* en Février 2022

En résumé

Cet Oracle est composé de 37 cartes. Chaque carte correspond à une ressource psychologique, une de vos qualités humaines (confiance, diligence, tempérance, sensibilité, etc.).

Elles vous aident à envisager d'autres perspectives en guidant votre attention vers des possibilités parfois peu habituelles.

Ce jeu est destiné à ceux qui s'intéressent au développement personnel d'un point de vue pratique (découverte de soi, introspection, auto-thérapie, etc.).

À propos de l'auteur

Florent Jaouali est hypnothérapeute, basé en région Toulousaine (Villefranche-de-Lauragais).



Textes : © Florent Jaouali
Illustrations : © Lucille Pattern

LUMINOSE
www.luminose.fr

The logo for Luminose features a stylized illustration of a plant with three leaves and a small crescent moon above it, surrounded by small stars. Below the illustration, the word "LUMINOSE" is written in a lowercase, sans-serif font, followed by the website address "www.luminose.fr".