

## Les Épaules

Quand le monde pèse trop lourd...



### 1 Lecture psycho-émotionnelle



Les épaules sont le soutien de nos bras, le lieu où s'ancre notre capacité à agir, à porter et à faire face au monde. Symboliquement, elles représentent notre rapport aux responsabilités, au fardeau (réel ou imaginaire) et à notre liberté d'action.

#### Curseur des responsabilités :

Les épaules sont souvent la zone où s'accumule le stress lié au sentiment de surcharge. Elles reflètent notre manière de gérer ce que nous portons au quotidien.

#### Effet "Sac trop lourd" :

Des tensions peuvent apparaître :

- lorsque nous prenons en charge les besoins des autres au détriment des nôtres,
- que nous refusons de demander de l'aide,
- que nous nous sentons écrasés par nos obligations ou que nous craignons un changement par peur de l'échec.

#### Signes d'une énergie bloquée dans l'épaule :

- Tensions ou douleurs récurrentes,
- Raideur et perte de mobilité,
- Sensation de lourdeur ou de fatigue,
- Difficulté à passer à l'action,
- Impression de porter trop de responsabilités.



### Lecture énergétique 2

En énergétique, les épaules sont le carrefour où nos ressentis se transforment en actions concrètes via les bras et les mains.

- Lorsque l'énergie circule librement, nous nous sentons léger, confiant et capable d'avancer avec fluidité tout en respectant nos limites.
- À l'inverse, lorsqu'elle stagne, les épaules se crispent, une sensation de lourdeur apparaît et nous pouvons avoir l'impression d'être freiné ou de manquer d'élan.

**Épaule droite** : davantage associée à l'action, aux responsabilités et à la concrétisation des projets.

**Épaule gauche** : davantage reliée à la réceptivité, aux relations et au soutien affectif.

**Le message subtil** : L'énergie semble nous inviter à déposer ce qui nous pèse inutilement.

# Les Epaules

Quand le monde pèse trop lourd...



## Le geste de rééquilibrage énergétique (L'exercice pratique)

# 3

Choisissez votre exercice selon votre humeur :

### Exercice 1 : Le "Pompage des Épaules"

1. Debout, les bras le long du corps, les mains relâchées.
2. Inspirez par le nez en fermant les poings.
3. Bloquez votre respiration et haussez les épaules de haut en bas plusieurs fois d'affilée, rapidement et sans forcer (mouvement de "haussement d'épaules" énergétique). Imaginez que ce mouvement décroche et secoue tout le poids accumulé dans votre sac à dos imaginaire.
4. Soufflez bruyamment par la bouche en ouvrant les mains et en relâchant d'un coup les épaules vers le bas. Sentez la lourdeur tomber au sol.

→ Répétez 3 fois.



### Exercice 2 : Le déploiement des ailes

1. Asseyez-vous confortablement. Inspirez et levez les bras sur les côtés à l'horizontale.
2. À l'expiration, dessinez de petits cercles lents avec vos coudes, d'avant en arrière, en visualisant vos omoplates qui se libèrent.
3. Fermez les yeux et imaginez que vous redonnez de l'espace à vos ailes pour vous alléger des projections d'autrui.
4. Faites 7 rotations douces.

La question vibratoire : À la fin de l'exercice, posez-vous cette question et accueillez la réponse sans filtre : *"Qu'est-ce que je retiens encore sur mes épaules ?"*



## Check list

Vos épaules vous parlent ? (Cochez ce qui résonne)

- J'ai l'impression que si je ne fais pas les choses, personne ne les fera.
- Dès que je m'installe à mon bureau, mes trapèzes deviennent durs comme de la pierre.
- Je me sens coupable dès que je prends du temps pour ne rien faire.
- J'ai du mal à accepter qu'on m'aide, je préfère tout gérer.
- Je ressens le besoin physique de m'étirer et de respirer à plein poumons.

→ Si vous avez coché plusieurs cases, c'est le moment idéal pour pratiquer l'exercice de la semaine !



## Les Epaules



Quand le monde pèse trop lourd...



## Message des Nombres & des Arcanes

# 4

Ces symboles mettent en lumière la manière dont vous gérez vos responsabilités et utilisez votre énergie.

**Mode "L'Empereur" (4) :** Responsabilités → Vous portez peut-être plus que nécessaire et avez du mal à déléguer.

- Le signal : besoin de tout contrôler ou gérer vous-même.
- L'action : confiez aujourd'hui une tâche à quelqu'un et acceptez sa façon de faire.

**Mode "Le Chariot" (7) ;** Maîtrise → Vous avancez beaucoup, mais sans toujours écouter vos limites.

- Le signal : agitation, pression ou difficulté à ralentir.
- L'action : accordez-vous une pause consciente pour retrouver votre rythme.



**Mode "L'Arcane sans nom" (13) :** Libération → Une situation, une habitude ou une responsabilité demande à être libérée.

- Le signal : impression de porter un poids du passé.
- L'action : identifiez ce qui n'a plus lieu d'être et posez un acte concret pour vous en détacher.

## LA CLÉ D'INTROSPECTION

# 5



### La question intérieure :

Prenez quelques instants pour répondre spontanément :

1. Qu'est-ce qui m'empêche de demander de l'aide lorsque j'en ai besoin ?
2. Si je déposais un seul fardeau cette semaine, lequel choisirais-je ?

### Le défi de la semaine

Pendant 7 jours, avant d'accepter une demande ou une tâche supplémentaire, prenez quelques secondes pour vous demander :

"Est-ce réellement à moi de porter cela ?"

### L'affirmation positive / le mantra :

*"Je relâche, je fais confiance, j'avance librement."*

Ces pistes symboliques ne remplacent pas un avis médical ou thérapeutique.

