

# ANTISÈCHES

28 FICHES MÉTHODE

EMMANUELLE  
IGER



POUR TOUT COMPRENDRE

# DU TAROT

# ARCANES MAJEURS (À L'ENDROIT)



## 0 - Le Mat/Fou

**Partir à l'aventure.** Se lancer dans quelque chose de nouveau. Se jeter à l'eau. Partir sans réfléchir. S'en moquer.

## I - Le Bateleur/Magicien

**Agir.** Avoir les éléments en main et s'en servir. Passer à l'acte. Communication efficace. Talent. Esbroufe.

## II - La Papesse/Grande Prêtresse

**Mystères.** Garder le mystère. Informations cachées. Silence. Études. Facultés mystiques, intuition, mémoire.

## III - L'Impératrice

**Créativité.** Créer à partir de soi. Art, fécondité, intelligence fertile, expression de soi. Bonne mère.

## IV - L'Empereur

**Autorité.** Règle, loi, structure, cadre, carré, stabilité.  
« C'est comme ça et pas autrement. »

## V - Le Pape/Hiérophage

**Enseignement sacré.** Spiritualité. Écouter (recevoir l'enseignement) ou se faire entendre. Tradition. Crédibilité.

## VI - L'Amoureux/Les Amoureux

**Choix du cœur.** Hésiter avant de faire le bon choix, se demander ce qu'on aime, savoir s'écouter. De tout cœur.

## VII - Le Chariot

**Conquérir.** Tiraillements, doutes et hésitation n'empêchent pas d'avancer. Être sur la bonne voie. Déterminé.

## VIII (ou XI) - La Force

**Maîtriser.** Contrôler ses instincts. Expression ferme et claire de ce que l'on ressent profondément. Dompter.

## IX - L'Hermite

**Guide.** Éclairer le chemin par expérience. Introspection. Être seul à savoir ce qu'on veut. Solitude.

## X - La Roue de Fortune

**Cycles.** La roue tourne. Temps qui passe. Subir les hauts et les bas, ou les refuser, briser les schémas répétitifs.

# ARCANES MAJEURS (À L'ENDROIT)



## XI (ou VIII) - La Justice

**Responsabilité (envers soi).** Intégrité, honnêteté, franchise. Ne pas se trahir. Action morale. Être juste envers soi-même.

## XII - Le Pendu

**Sacrifice.** Dépouillement. *Statu quo*, temps suspendu. Lâcher-prise. Impuissance. Victime. Dévouement.

## XIII - La Mort/Arcane sans nom

**Transformation.** Tourner la page. Se débarrasser de l'ancien pour faire place au nouveau. Passer à autre chose.

## XIV - La Tempérance

**Équilibre.** Faire le lien entre deux mondes, deux domaines, deux points de vue ; avoir les deux. Diplomatie. Liant.

## XV - Le Diable

**Lien.** Se sentir lié sans y être étranger. Addiction. Tentation. Être subjugué. Emprise. Dette. Du pouvoir. Tirer les ficelles.

## XVI - La Tour/Maison-Dieu

**Prise de conscience.** Ce n'est pas comme on pensait. Croyances, restrictions qui volent en éclats. Mon monde s'écroule.

## XVII - L'Étoile

**Bonheur d'être à sa place.** Simplicité. Laisser couler. Authenticité. Sérénité. Donner des deux mains. Naturel.

## XVIII - La Lune

**Épreuves angoissantes.** Se confronter à sa part d'ombre. Inconscient. Réflexes archaïques. Être dans le flou. Angoisse.

## XIX - Le Soleil

**Rayonner.** Joie. Briller. Réalisation de soi. Réconciliation avec soi-même. Entraide chaleureuse. Clarté.

## XX - Le Jugement

**Reconnaissance (mutuelle).** Accord parfait. Renaissance. Efforts récompensés. Consécration. Complicité.

## XXI - Le Monde

**Perfection.** Liberté absolue. Gloire, accomplissement. Réalisation parfaite. Gloire. Éveil. Centre du monde.

# ARCANES MAJEURS (À L'ENVERS)



## 0 - Le Mat/Fou

Avoir du mal à se lancer, s'empêcher d'y aller, se retenir.  
Ou : Se lancer n'importe comment. Imprudence.

## I - Le Bateleur/Magicien

Avoir du mal à s'y mettre, ne rien dire.  
Ou : Agir dans le mauvais sens, mentir, prétendre qu'on sait faire.

## II - La Papesse/Grande Prêtresse

Secret dévoilé, avoué ; il n'y a rien de caché.  
Ne rien avoir à apprendre. Ou : Cacher à mauvais escient.

## III - L'Impératrice

Avoir du mal à accoucher d'un projet. Retenir ce qu'on pourrait apporter au monde. Projet avorté. Pas original.

## IV - L'Empereur

Rigidité qui étouffe, ou subir une autorité qui enferme.  
Avoir du mal avec l'autorité. Contestation, désordre.

## V - Le Pape/Hiérophage

Gourou. Mauvais conseil ou refus d'écouter. Tradition étouffante ; la renverser. Le message ne passe pas.

## VI - L'Amoureux/Les Amoureux

Avoir fait le choix de la raison sans s'écouter (frustrant). Pas le choix. Mauvais choix. Repousser le moment de choisir.

## VII - Le Chariot

Difficulté à avancer à cause de tiraillements. Découragement. Louvoyer. Trop d'obstacles. Retard.

## VIII (ou XI) - La Force

Ne pas se maîtriser. Malgré soi. Passion subie. Tout garder pour soi, puis exploser de rage. Mal exprimer.

## IX - L'Hermite

Mauvais guide. Manque d'expérience. Ne plus supporter la solitude. Renouer avec le monde.

## X - La Roue de Fortune

Temps bloqué. Répéter un cycle. Pris dans une boucle. Dire oui à tout, sans tri. Entrée dans une période difficile.

# ARCANES MAJEURS (À L'ENVERS)



## XI (ou VIII) - La Justice

Irresponsable. S'être trahi, avoir été injuste envers soi-même. Injustice subie. Ne pas trancher. Fléchir.

## XII - Le Pendu

Avoir du mal à lâcher prise. Besoin de paraître en contrôle. Sacrifice inutile. Faire le malin. Ne pas se laisser dépouiller.

## XIII - La Mort/Arcane sans nom

Avoir du mal à passer à autre chose. Peur du changement. Conservatisme. S'accrocher au passé. Rester.

## XIV - La Tempérance

Tout l'un ou tout l'autre. Arrêter de vouloir contenter tout le monde. Pas de compromis. Lien coupé.

## XV - Le Diable

Se libérer. Dénoncer, couper un lien malsain. Renverser des idoles. Surmonter une addiction.

## XVI - La Tour/Maison-Dieu

S'accrocher à un préjugé, être dans le déni. Maintenir son système à tout prix. Reconstruire (à l'identique).

## XVII - L'Étoile

Ne pas se sentir à sa place. Du mal à se laisser aller, à montrer qui l'on est. Se protéger. Trop donner.

## XVIII - La Lune

Cacher sa peur. Refuser de se confronter à l'ombre. Folie. Éviter le danger. Cauchemar qui se termine.

## XIX - Le Soleil

Du mal à profiter. Se réjouir trop vite. Trop briller, trop parler de soi (égoïsme). Être sur le point de réussir.

## XX - Le Jugement

Vocation contrariée. Appel manqué ou ignoré. Renoncer à un rêve. Cela ne correspond pas. Attendre l'illumination.

## XXI - Le Monde

Peur de la liberté. Angoisse face au champ des possibles. Victoire, mais retardée. Ne pas oser y croire.

## ARCANES MINEURS

### LES BÂTONS (À L'ENDROIT)



As

**Désir.** Étincelle. Domaine de la passion. Sexualité, libido. Motivation. Début passionnel. Forte envie. Énergie. Force vitale. Validation. Oui.

2

**Évaluer.** Considérer les ressources et informations disponibles avant de se lancer. Business plan. Se projeter. S'assurer. Mesurer les besoins.

3

**Découvrir.** Élargir ses horizons. Commencer un projet. Assouvir sa curiosité. Grandir. Développer. Aller découvrir autre chose. Bougeotte.

4

**Engagement.** Promesse, fiançailles, contrat. Alliance officialisée. Partenariat sur lequel on peut compter. Désir stable. Long terme.

5

**Rivalité.** Intérêts divergents. Concurrence. (Se sentir des) désirs contradictoires. Dans tous les sens. Diversité. Tirer la couverture à soi.

6

**Victoire.** Réussite brillante. Récompense. Légitimité. Être reconnu. Obtenir les lauriers. Être admiré. Se placer en leader. Se montrer. Parader.

7

**Endurance.** Tenir bon malgré les obstacles. Tenir ses positions. Défendre son territoire. Ne rien lâcher. Seul contre tous. Sur la défensive.

8

**Rapidité.** Très vite. Trop vite. Coup de foudre. Pris de court. Éclair de génie. Fuser. Instantané. Se dépêcher. En roue libre. Ne pas avoir prise.

9

**Défi.** Se sentir dépassé. Peur de ne pas y arriver. S'en faire une montagne. S'accrocher malgré cette crainte. Relever le défi et se dépasser.

10

**Fardeau.** Supporter. Plein le dos. En avoir pris trop sur ses épaules. Prendre toutes les responsabilités. Horizon bouché. Envie de lâcher.

## ARCANES MINEURS LES BÂTONS (À L'ENVERS)



As

Manque d'envie, d'énergie, d'intérêt. Se sentir démotivé. Pas le moment de commencer. Impuissance. Projet qui fait long feu.

2

Ne pas tenir compte de ce qui nous entoure. Trop réfléchir pour repousser le moment d'agir. S'appuyer sur des sources non pertinentes.

3

Ne pas aller voir plus loin. Se concentrer pour cesser de se disperser. Difficulté à se projeter. Fin d'un voyage. Rester dans l'entre-soi. Craindre l'extérieur.

4

Crainte de l'engagement. Pas le moment de s'engager. Fausse promesse. Désengagement. Lien non officialisé. Risque de changer d'avis.

5

Être dépassé par trop de concurrence. Refuser de jouer le jeu. Quitter la bataille. Choisir l'indépendance.

6

Pas le moment de partir. Pas envie de s'éloigner. Voyage retardé. Ne pas aller voir ailleurs. Pas de prise de recul. Rester à proximité.

7

Laisser tomber. Fatigué de se battre. Manque d'endurance. Cesser de voir des ennemis partout. Nager avec le courant. Ne pas insister.

8

Pas assez vite. Pas dans l'immédiat. Délais et retards agaçants. Message ou livraison retardés. Passion qui retombe. Beaucoup trop tôt. Besoin de contrôle.

9

Beaucoup plus simple que l'on croit. Oser prendre sa place. Cesser de se comparer aux autres. Peur du challenge. Défi que l'on croit insurmontable.

10

Lâcher le fardeau. Quitter le joug. En avoir assez de prendre sur soi. Partir faire autre chose. Ne plus accepter d'avancer sans but. Prendre un bol d'air.

## ARCANES MINEURS LES COUPES (À L'ENDROIT)



As

**Sentiment.** Domaine affectif. Amour. Ce qui nous fait battre le cœur. Ouverture affective. Ressenti. Offre d'un amour débordant. Sentiments positifs.

2

**Rencontre.** Égalité. Respect mutuel. Rencontre amoureuse. Bonne communication affective. Relation saine. Sur le même plan. Avoir les deux.

3

**Amitié.** Fête. Plaisirs amicaux. Profiter d'être ensemble. Partage amical. Groupe d'amis. Réjouissances. Légèreté. Rester bons amis.

4

**Calme.** Inertie. Repos. Ennui. Fermeture affective qui empêche de voir les opportunités. Besoin de calme, de répit. Indifférence. Flemme. Décrocher.

5

**Regret.** S'en vouloir. Focaliser sur les pertes du passé plutôt que sur l'avenir. Conflit intérieur. Tristesse. Abattement. Accepter une perte, et la pleurer enfin.

6

**Innocence.** Don innocent. Gentillesse. Simplicité. Gratuité, absence de calcul. Pour le plaisir. Pas compliqué. Enfance (idéalisée). Candeur, naïveté.

7

**Imaginaire.** Se raconter des histoires. Fantasme, illusions. Fascination. Trop beau pour être vrai. Belles apparences, paillettes. Vendre du rêve. Rêve.

8

**Introspection.** Tourner le dos à l'extérieur pour un voyage intérieur. Développement personnel. Se chercher. Comprendre des choses sur soi. Boudier.

9

**Satisfaction.** Ne ressentir aucun manque. Fierté. Vœux réalisés. Accomplissement personnel. Comblé. Zone de confort. Besoin de rien. Suffisance.

10

**Bonheur d'être avec les siens.** Fonder un foyer. Accueilli comme dans une famille. Être avec les siens. Famille idéal(isé)e. Amour partagé.



## ARCANES MINEURS LES COUPES (À L'ENVERS)



As

Se protéger des sentiments. Serrer les dents, ignorer ce qui nous plaît. Sentiments dissimulés, absents ou inavoués. Garder pour soi. Ne pas le sentir.

2

Relation inégale, manque de respect mutuel, égalité de droits mais pas de fait. Ne pas se poser en égal, se plier à l'autre. Ne pas se laisser atteindre.

3

Ne pas oser profiter. Ne pas se réjouir trop vite. Pas d'amitié, ou problème dans la relation. Difficulté à faire confiance et à s'ouvrir aux autres. Lien distendu.

4

Refuser d'attendre plus longtemps. Sortir de la passivité. Ne pas être indifférent. Ne pas être tranquille. Avoir du mal à s'octroyer du repos.

5

Pas de regrets. Fin de la période de deuil. Se forcer à être positif. Effort conscient de laisser le passé derrière soi. Cesser de battre sa coulpe. Relativiser.

6

Un don qui n'est pas gratuit. Pas simple. Enfance difficile. Pas un enfant de chœur. Peur de donner, ou peur de recevoir. Ne pas oser croire à la simplicité.

7

Déchirer le voile. Dissiper les illusions. Revenir sur terre. Dénoncer des apparences trompeuses. Clarifier. Ou : Escapisme dommageable.

8

Éviter l'introspection, par manque d'intérêt ou par crainte. Besoin d'aller vers autrui. Rester en surface. Cesser de se replier sur soi, ce n'est pas le moment.

9

Insatisfaction. Il manque quelque chose. Ne pas se reposer sur ses lauriers. Sortir de sa zone de confort. Perfectionnisme. Ne pas oser être fier de soi.

10

Manque d'accueil. Ne pas faire partie du groupe. Problèmes dans le groupe ou le foyer. Faire cavalier seul. Être loin des siens. Famille dysfonctionnelle.

## ARCANES MINEURS

### LES ÉPÉES (À L'ENDROIT)



As

**Raison.** Objectivité (froide). Trancher. Paroles raisonnables. Communication et choix clairs, qui lèvent toute ambiguïté. Faculté de juger.

2

**Refus.** Refuser de voir, par déni ou par discrétion. Ne pas prendre parti. Se protéger. Ne pas s'engager. Fermeture. Rôle de gardien. Pris dans une contradiction.

3

**Peine.** Douleur suite à des mots qui se plantent dans le cœur. Avoir de la peine, ou faire de la peine. Mots durs. Cœur brisé. Renoncer. Aguerri par les leçons tirées.

4

**Immobilité.** Ne pas se remettre en question. Rester sur ses positions. Rester fidèle à des principes ou valeurs du passé. Arrêter de penser. Pas d'évolution.

5

**Dispute.** Critique. Dire que l'on n'est pas d'accord. Combat d'arguments. Conflit ouvert. Gagner une dispute (au prix de l'amitié). Attaque en paroles.

6

**Éloignement.** Prendre du recul. Voyage. Aller trouver d'autres points de vue pour avancer. Break. Prendre le large. Se désinvestir. Tourner le dos.

7

**Ruse.** Tromperie. Erreur. Se montrer plus malin que les autres. Stratège. Imposteur. Tous les moyens sont bons. Botter en touche. Biaiser. Évitement.

8

**Limitations.** Croyances limitantes. Être enfermé dans des idées. Poser des garde-fous, des limites pour se protéger ou se structurer, se restreindre. Canalisé.

9

**Anxiété.** Prise de tête. Tracas. Trop de craintes par rapport à la réalité. Faire l'effort d'aller chercher les moindres détails. Affronter sa peur. Brainstorming.

10

**Effondrement.** Terminé. Burn-out. Avoir tout essayé. Accepter que ce soit fini pour qu'un jour nouveau puisse se lever. Craquer. Plus jamais ça.

## ARCANES MINEURS

### LES ÉPÉES (À L'ENVERS)



As

Ne pas réfléchir plus loin. Difficulté à être clair ou à trancher. Être bloqué sur une idée. Rester sur sa position. Façon de penser problématique. Subjectif.

2

Ouvrir les yeux, reconnaître ou énoncer le problème, sortir du *statu quo*. Résoudre la contradiction, trouver une troisième voie.

3

Guérison. Surmonter la douleur. Cicatriser, guérir d'une blessure de cœur. Fin de la souffrance. Faire bonne figure malgré la douleur, la dissimuler.

4

Remise en question. Rejet d'idées qui nous ont été imposées. Penser par soi-même. Critiquer l'enseignement, questionner. Guérir d'une maladie.

5

Éviter le conflit. Faire semblant d'être d'accord. Mal prendre toute critique. Baisser les armes. Désamorcer le conflit. Ne pas critiquer.

6

Ne pas réussir à s'éloigner, vouloir revenir. Absence de prise de recul. Rester à proximité. Pas le moment de partir. Voyage retardé. Ne pas aller voir ailleurs.

7

Ne pas supporter l'erreur, avoir trop peur de se tromper. Avouer une erreur ou la dénoncer. Plan éventé, qui ne trompe personne. Être direct.

8

Se libérer de croyances limitantes. Identifier les blocages et les dépasser. Savoir transgresser l'interdit. Penser en dehors des clous. S'autoriser.

9

Cesser de s'angoisser. Comprendre qu'il n'y a rien à craindre. Accepter, laisser couler. Ne pas y penser. Fin d'une période d'anxiété ou d'insomnie.

10

Nier l'épuisement. Essayer une dernière fois. Ne pas accepter la perte ou passer outre un refus. S'acharner. Pas encore fini. Tout n'est pas perdu.