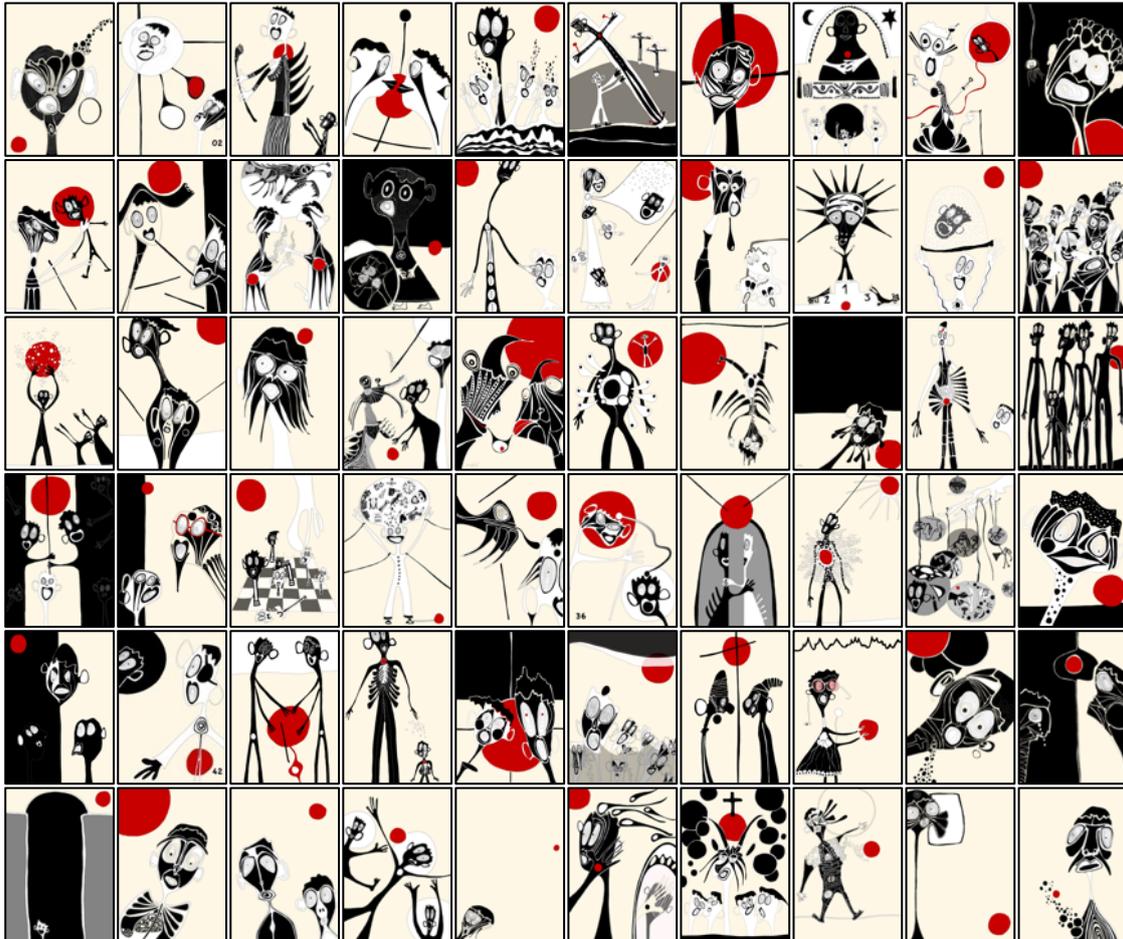


LE TAROT DES HUMAINS

Dévoiler la mécanique du mental

61 cartes



Jean-Paul Mesters

jip@mesters.org

+32 497 53 27 76

Instagram : [max_crateur_dhumains](https://www.instagram.com/max_crateur_dhumains)

Le site : tarot.leshumains.com

Ce jeu contient 60 cartes, chacune avec un dessin original. La soixante-et-unième carte est vide de tout dessin. C'est le joker.

Ce tarot ne prédit pas l'avenir. Il ne reconforte pas. Il ne donne pas d'espoir. Il ne dit pas ce qu'il faut faire.

Chaque carte dévoile une stratégie, un mécanisme, un aspect du mental. Les cartes décrivent sans complaisance les stratégies, les manigances, les manipulations du mental. Ce tarot vous aide à douter, à mettre en question ce que le mental raconte. Il réveillera peut-être des émotions. Il touchera probablement des croyances, des jugements, des blessures. Laissez les émotions se manifester. Colère, tristesse, peur, révolte, culpabilité ... Ressentez-les pleinement sans chercher à les ignorer les combattre ou les transformer. Laissez le doute vous toucher. Laissez les émotions se manifester. Colère, tristesse, peur, révolte, culpabilité ... Ressentez les pleinement sans chercher à les ignorer les combattre ou les transformer.

Ce tarot ne propose aucune solution. Il n'y a pas de solution. Il n'y a aucune décision à prendre. Observez. Entraînez-vous à observer. Tournez votre regard vers vous, vers ce qui émerge : les sensations, les émotions, les réactions.

Comment jouer ?

Mélangez le jeu.

Posez le jeu en éventail, face cachée ou étalez le jeu, face visible.

Laissez votre main choisir l'une des cartes

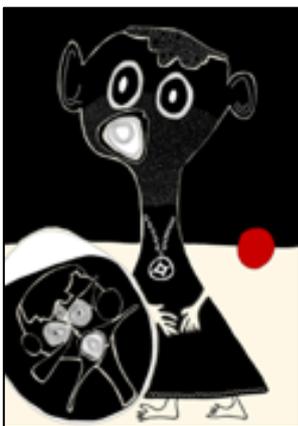
Laissez-vous imprégner par l'image. Que voyez-vous ? L'image évoque-t-elle une histoire ?

Quels souvenirs remontent ? Quelle émotion se manifeste ?

Dans un deuxième temps, lisez le texte accompagnant cette image.

Ne cherchez pas nécessairement à comprendre. Ressentez ce que les mots éveillent en vous.

Voici, un échantillon de trois cartes

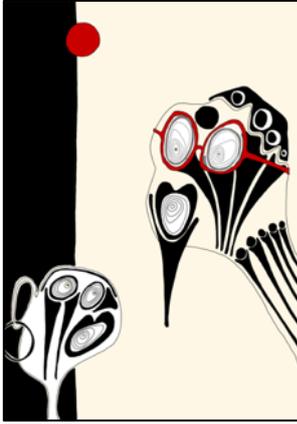


19 • La culpabilité

Pour se sentir coupable, les humains doivent se tourner vers le passé. Le mental pointe un événement ou une situation propice et suggère insidieusement : "Tu aurais dû ..." ou encore "Comment as-tu pu faire ça ? "

Si le prétexte à la culpabilité est trop léger, il complète avec des circonstances aggravantes. Il peut même les inventer, tout en veillant à ce que ce soit bien lourd et plausible. Et voilà ! Le mental gagne, même si c'est au prix d'un mensonge.

Un humain qui se laisse embarquer dans la culpabilité se sent responsable de sa vie, ce qui renforce l'emprise du mental. Et, en bonus, il se croit immergé dans le passé alors que tout ce cinéma se déroule dans le moment présent.



32 • Ne pas lutter

Le mental ne veut pas de mal à son humain. Il veut le protéger coûte que coûte, lui éviter la souffrance. L'intention est bonne. Quand un événement, une sensation fait mal, le mental monte au créneau et fait tout ce qu'il peut pour repousser cette sensation. L'un de ses outils préférés, c'est la peur. Les humains, face au mur de la peur, font confiance au mental et la souffrance disparaît dans le trou noir de l'inconscient.

Quand ils constatent cette stratégie, les humains ont tendance à diaboliser le mental. Ils veulent lutter contre lui, le responsable de la peur et de la souffrance. Ce qui alimente le trou noir de l'inconscient et fait le jeu du mental.

Ne pas lutter, observer, rassurer le mental, laisser la peur et les émotions se manifester et se laisser traverser.



35 • Planter un clou

Le mental est un outil au service des humains, indispensable pour réaliser une tâche précise. Pour planter un clou dans un mur, on utilise un marteau. C'est plus facile qu'avec une fourchette. Quand le clou est planté, on range le marteau.

Les humains ont besoin du mental pour organiser un voyage à Bora-Bora, pour remplir leur déclaration d'impôts, pour planifier les rendez-vous de la semaine

Pour tout le reste, le mental est superflu. Ce qui ne l'empêche pas de rester actif en produisant des pensées compulsives et répétitives. En boucle. Sans répit. Il s'impose sans laisser à son humain la liberté de l'arrêter.