

© LES GUIDES DE SOUL EPHEMERIS\*

# La Soul Map

## Cartographie intérieure

## Exploration

COMPRENDRE OÙ TU EN ES INTÉRIEUREMENT,  
POUR SAVOIR COMMENT AVANCER





## BIENVENUE

Ce guide est une invitation à **faire une pause**, à **porter un regard doux et curieux sur ce qui se joue à l'intérieur**, aujourd'hui.

C'est une **carte intérieure à observer, ressentir et dialoguer avec ce qui est présent**. Tu peux avancer à ton rythme, t'arrêter quand c'est juste pour toi, ou revenir plus tard.

Au fil de cette exploration, **une prise de conscience peut émerger, un éclairage nouveau, un déplacement intérieur**.

Parfois discret, parfois plus sensible.

Ce que tu vas explorer ici n'est ni figé, ni définitif.

**Il s'agit d'un instantané intérieur, un point de repère** pour mieux comprendre où tu te situes en ce moment.

01 - 03

## BIENVENUE

Un temps pour poser le cadre et entrer en douceur.

04 - 06

## TE SITUER SUR TA CARTE INTÉRIEURE

Identifier la dynamique dominante du moment.

07 - 18

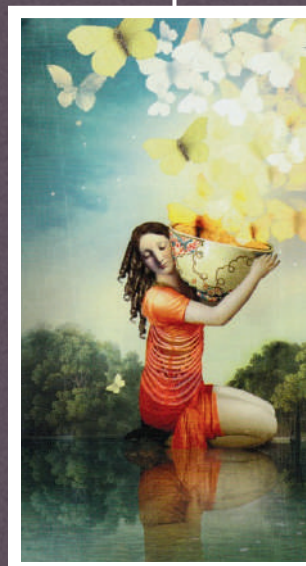
## EXPLORER LE BLOCAGE À TRAVERS LES IMAGES

Laisser parler les symboles et ce qu'ils éveillent.

19 - 20

## INTÉGRER CE QUI A ÉTÉ VU

Observer les déplacements intérieurs et clôturer.





## TE SITUER SUR TA CARTE INTÉRIEURE

Avant d'aller plus loin, je t'invite à prendre un instant pour te situer.

Il ne s'agit pas de tout comprendre, ni de faire un choix "juste". Simplement de reconnaître l'endroit où ton énergie semble la plus mobilisée en ce moment.

Lis les propositions suivantes tranquillement.

Laisse-toi guider par ce qui résonne, même si ce n'est pas très clair ou rationnel et coche les phrases où tu te reconnais.

- ☐ 01 - J'ai l'impression que mon énergie part dans plusieurs directions en même temps, sans réussir à se poser quelque part.
- ☐ 02 - J'ai l'impression d'être à l'arrêt, comme si quelque chose en moi n'avait plus l'élan d'avancer.
- ☐ 03 - J'ai le sentiment de retenir quelque chose à l'intérieur, même quand je sens que ce serait juste de le laisser circuler.
- ☐ 04 - J'ai souvent l'impression de devoir faire des efforts constants pour que les choses tiennent ou avancent.
- ☐ 05 - Je ressens souvent beaucoup d'élans ou d'idées, mais j'ai du mal à savoir laquelle suivre en priorité.
- ☐ 06 - Je repousse certaines actions ou décisions, non par manque d'envie, mais comme si quelque chose en moi disait « pas maintenant ».
- ☐ 07 - Je sais ce que je pourrais faire ou dire, mais quelque chose en moi préfère attendre, observer, temporiser.
- ☐ 08 - Je me sens toujours en lutte, comme si je devais forcer pour rester alignée ou cohérente.
- ☐ 09 - Je peux me sentir active, engagée, occupée, tout en ayant la sensation de ne pas vraiment avancer.
- ☐ 10 - Je sais ce que je pourrais faire, mais je n'arrive pas à me mettre en mouvement, même pour de petites choses.
- ☐ 11 - Il m'arrive de me protéger en restant en retrait, sans toujours savoir de quoi exactement je me protège.
- ☐ 12 - Il m'arrive de continuer alors que quelque chose en moi est déjà fatigué ou tendu.
- ☐ 13 - Il m'arrive de chercher encore des pistes, des réponses ou des options, même quand quelque chose pourrait déjà se poser.
- ☐ 14 - J'ai la sensation que mon système a besoin de repos ou de retrait avant de pouvoir se remettre en mouvement.
- ☐ 15 - J'ai l'impression que mon élan est là, mais qu'il n'est pas encore complètement autorisé à prendre sa place.
- ☐ 16 - J'ai du mal à relâcher la pression, même quand je sens que ce serait juste de le faire.

# IDENTIFIER TON TERRITOIRE

Regarde maintenant les numéros des phrases que tu as cochées.

Chaque territoire correspond à un groupe de réponses :

- **Territoire 1** → réponses 3 – 7 – 11 – 15
- **Territoire 2** → réponses 1 – 5 – 9 – 13
- **Territoire 3** → réponses 4 – 8 – 12 – 16
- **Territoire 4** → réponses 2 – 6 – 10 – 14

Le territoire dans lequel tu as coché le plus de réponses indique l'endroit où ton énergie est principalement mobilisée en ce moment.

Il est possible que deux territoires soient proches.

Dans ce cas, commence simplement par celui qui a le plus de réponses cochées, ou celui qui te parle le plus si deux territoires sont ex-aequo.





# TERRITOIRE 1 - LA RETENUE

## 1. Le lieu

Ici, l'élan existe, mais il est contenu.

Quelque chose en toi sait, pressent, perçoit... et en même temps, préfère retenir, temporiser, observer.

Il y a une finesse intérieure, une capacité à sentir ce qui est juste, mais aussi une hésitation à laisser cette justesse prendre forme à l'extérieur.

Le mouvement n'est pas absent. Il est maintenu à l'intérieur, en attente de sécurité, de clarté ou de temps avant de s'autoriser à circuler.

Ce territoire n'est pas un manque d'élan. C'est un élan qui attend l'autorisation juste.

## 2. Ce qui se joue ici

Dans ce territoire, il peut y avoir :

- une intuition claire, mais encore peu exprimée
- une prudence intérieure, parfois difficile à nommer
- un besoin de sécurité avant de dire, montrer ou agir

La retenue agit souvent comme une protection. Elle évite d'aller trop vite ou de s'exposer trop tôt.

Je te propose d'explorer ce que cette "retenue" signifie vraiment pour toi.



## Carte du Territoire “RETENUE”

Cette carte représente ton territoire actuel.

Prends un temps pour l'observer et laisse des liens se créer entre l'image et ce que tu vis intérieurement.

- Qu'est-ce qui, dans cette carte, fait écho à ta retenue ?
- Quelles pensées, émotions ou sensations corporelles émergent ?

Si tu mets le personnage de la carte à ta place :

- Que pense-t-il ?
- Que dit-il ?
- Quel est son discours intérieur ?

Prends le temps de l'écouter.

Puis, demande-lui intérieurement :

Quelle est ton intention positive en te comportant ainsi ?

Accueille sa réponse.

Si besoin, reformule-la de manière positive et consciente.

Puis remercie-le sincèrement pour cette intention.



## Carte RESSOURCE

Cette nouvelle carte représente ton espace d'accueil intérieur.

Un lieu vaste, sécurisant, ouvert, où tout est possible.

Plonge dans cet espace.

Laisse-le remplir ton corps, ta respiration, ta présence.

Installe-toi pleinement dans cette sensation de sécurité et d'amplitude.

Depuis cet espace ressource, observe à nouveau le personnage de la carte précédente.

Invite-le maintenant à te rejoindre dans cet espace.

Laisse-le s'y installer à son rythme.

Observe :

- comment il se comporte
- ce qui change en lui
- ce qu'il comprend maintenant
- ce qu'il souhaite transformer ou déposer

Il n'y a rien à forcer.

Laisse simplement advenir ce qui se présente.



# TERRITOIRE 2 - LA DISPERSION

## 1. Le lieu

Ici, l'énergie est bien présente, parfois même abondante, mais elle se déploie dans plusieurs directions en même temps.

L'esprit fonctionne souvent en arborescence :

une idée en appelle une autre,

les connexions sont rapides, multiples, vivantes.

Ce territoire n'est pas un manque de clarté.

C'est une richesse intérieure qui cherche encore son point de rassemblement.

## 2. Ce qui se joue ici

Dans ce territoire, il peut y avoir :

- une pensée en réseau, intuitive et foisonnante
- une difficulté à prioriser sans avoir l'impression de se limiter
- une sensation de mouvement intérieur sans véritable ancrage

La dispersion peut être une manière de rester ouverte, de ne pas figer trop vite une direction, ou de retarder un choix perçu comme engageant.

Je te propose d'explorer ce que cette "dispersion" signifie vraiment pour toi.



## Carte du Territoire “DISPERSION”

Cette carte représente ton territoire actuel.

Prends un temps pour l'observer et laisse des liens se créer entre l'image et ce que tu vis intérieurement.

- Qu'est-ce qui, dans cette carte, fait écho à ta dispersion ?
- Quelles pensées, émotions ou sensations corporelles émergent ?

Si tu mets le personnage de la carte à ta place :

- Que pense-t-il ?
- Que dit-il ?
- Quel est son discours intérieur ?

Prends le temps de l'écouter.

Puis, demande-lui intérieurement :

Quelle est ton intention positive en te comportant ainsi ?

Accueille sa réponse.

Si besoin, reformule-la de manière positive et consciente.

Puis remercie-le sincèrement pour cette intention.



## Carte RESSOURCE

Cette nouvelle carte représente ton espace d'accueil intérieur.

Un lieu vaste, sécurisant, ouvert, où tout est possible.

Plonge dans cet espace.

Laisse-le remplir ton corps, ta respiration, ta présence.

Installe-toi pleinement dans cette sensation de sécurité et d'amplitude.

Depuis cet espace ressource, observe à nouveau le personnage de la carte précédente.

Invite-le maintenant à te rejoindre dans cet espace.

Laisse-le s'y installer à son rythme.

Observe :

- comment il se comporte
- ce qui change en lui
- ce qu'il comprend maintenant
- ce qu'il souhaite transformer ou déposer

Il n'y a rien à forcer.

Laisse simplement advenir ce qui se présente.



## TERRITOIRE 3 - LA LUTTE

### 1. Le lieu

Ici, chaque mouvement demande un effort.  
Même les actions les plus simples peuvent être ressenties comme une montée difficile, une pente à gravir sans cesse. Tu avances, tu fais, tu t'engages mais avec la sensation que rien ne coule naturellement. Tout semble demander de la volonté, de la force, parfois du courage.  
Ce territoire n'est pas un manque de capacité.  
C'est une énergie qui s'est organisée autour de l'effort pour continuer.

### 2. Ce qui se joue ici

Dans ce territoire, il peut y avoir :

- une impression que toute action est "lourde" ou coûteuse
- une tension intérieure permanente pour rester en mouvement
- une fatigue profonde, parfois normalisée ou minimisée

La lutte agit souvent comme une manière de ne pas s'arrêter, de ne pas céder, ou de tenir bon malgré ce qui est déjà éprouvé.

Je te propose d'explorer ce que cette "lutte" signifie vraiment pour toi.



## Carte du Territoire “LUTTE”

Cette carte représente ton territoire actuel.

Prends un temps pour l'observer et laisse des liens se créer entre l'image et ce que tu vis intérieurement.

- Qu'est-ce qui, dans cette carte, fait écho à ta lutte ?
- Quelles pensées, émotions ou sensations corporelles émergent ?

Si tu mets le personnage de la carte à ta place :

- Que pense-t-il ?
- Que dit-il ?
- Quel est son discours intérieur ?

Prends le temps de l'écouter.

Puis, demande-lui intérieurement :

Quelle est ton intention positive en te comportant ainsi ?

Accueille sa réponse.

Si besoin, reformule-la de manière positive et consciente.

Puis remercie-le sincèrement pour cette intention.



## Carte RESSOURCE

Cette nouvelle carte représente ton espace d'accueil intérieur.

Un lieu vaste, sécurisant, ouvert, où tout est possible.

Plonge dans cet espace.

Laisse-le remplir ton corps, ta respiration, ta présence.

Installe-toi pleinement dans cette sensation de sécurité et d'amplitude.

Depuis cet espace ressource, observe à nouveau le personnage de la carte précédente.

Invite-le maintenant à te rejoindre dans cet espace.

Laisse-le s'y installer à son rythme.

Observe :

- comment il se comporte
- ce qui change en lui
- ce qu'il comprend maintenant
- ce qu'il souhaite transformer ou déposer

Il n'y a rien à forcer.

Laisse simplement advenir ce qui se présente.



## TERRITOIRE 4 - LE FIGEMENT

### 1. Le lieu

Ici, l'élan s'est ralenti, parfois jusqu'à l'arrêt.

Ce n'est pas qu'il n'y a plus d'envie ou plus d'idées, mais quelque chose en toi dit : pas maintenant.

Le mouvement paraît lointain, comme si un pas de plus demandait trop, ou comme si le corps et l'intérieur avaient besoin de se retirer un moment. Ce territoire n'est pas un abandon. C'est une mise en pause, souvent protectrice.

### 2. Ce qui se joue ici

Dans ce territoire, il peut y avoir :

- une difficulté à se mettre en mouvement, même quand le désir est là
- une tendance à repousser, à remettre à plus tard, sans raison claire
- un besoin profond de repos, de silence ou de retrait

Le figement agit souvent comme une réponse à un trop-plein,

à une fatigue accumulée,

ou à une pression devenue trop intense.

Il peut être une manière de préserver l'essentiel avant de pouvoir repartir autrement.

Je te propose d'explorer ce que ce "figement" signifie vraiment pour toi.



## Carte du Territoire “FIGEMENT”

Cette carte représente ton territoire actuel.

Prends un temps pour l'observer et laisse des liens se créer entre l'image et ce que tu vis intérieurement.

- Qu'est-ce qui, dans cette carte, fait écho à ton figement ?
- Quelles pensées, émotions ou sensations corporelles émergent ?

Si tu mets le personnage de la carte à ta place :

- Que pense-t-il ?
- Que dit-il ?
- Quel est son discours intérieur ?

Prends le temps de l'écouter.

Puis, demande-lui intérieurement :

Quelle est ton intention positive en te comportant ainsi ?

Accueille sa réponse.

Si besoin, reformule-la de manière positive et consciente.

Puis remercie-le sincèrement pour cette intention.



## Carte RESSOURCE

Cette nouvelle carte représente ton espace d'accueil intérieur.

Un lieu vaste, sécurisant, ouvert, où tout est possible.

Plonge dans cet espace.

Laisse-le remplir ton corps, ta respiration, ta présence.

Installe-toi pleinement dans cette sensation de sécurité et d'amplitude.

Depuis cet espace ressource, observe à nouveau le personnage de la carte précédente.

Invite-le maintenant à te rejoindre dans cet espace.

Laisse-le s'y installer à son rythme.

Observe :

- comment il se comporte
- ce qui change en lui
- ce qu'il comprend maintenant
- ce qu'il souhaite transformer ou déposer

Il n'y a rien à forcer.

Laisse simplement advenir ce qui se présente.

# Pour terminer cette exploration

Ce que tu viens de vivre à travers cette Soul Map n'est pas anodin.

Tu as pris le temps de te situer, d'observer ce qui se joue à l'intérieur, et de poser de la conscience sur un territoire précis.

Parfois, cela suffit. Parfois aussi, un échange permet d'intégrer plus profondément ce qui a émergé.

## Un temps pour poser et intégrer

Si tu en ressens le besoin, je te propose un temps d'échange de 20 minutes par WhatsApp.



Un espace pour :

- revenir sur ton exploration
- mettre des mots sur ce qui a bougé
- clarifier ce que tu emportes avec toi pour la suite

Pour cela, il te suffit de me contacter directement sur WhatsApp.

**WhatsApp**

Tel : 06 36 82 55 42



Nous conviendrons ensemble d'un créneau qui nous convient.

Ce temps n'est ni un engagement, ni un suivi. C'est une manière de terminer ce cycle en conscience.

## Conclusion

*En P.N.L., nous appelons "Carte du Monde"  
la représentation intérieure unique  
de notre perception de la réalité.*

*La Soul Map est une manière d'explorer  
cette cartographie intérieure,  
de façon sensible et évolutive.*

*Tu as visité aujourd'hui un paysage précis,  
un espace où tes prises de conscience  
ont amorcé des transformations.*

*Cette carte est en constante évolution.*

*Tu peux la nuancer, en changer les couleurs  
et les reliefs au fil de tes introspections.*

*Ce que tu as exploré ici est un point de repère  
parmi d'autres.*

*À très bientôt pour d'autres évolutions constructives  
de ta Soul Map.*



Cécile Damiano - Soulgrapher  
[www.soul-ephemeris.com](http://www.soul-ephemeris.com)



Illustrations : Tarot of Mystical Moments - Catrin Welz-Stein