Marie-Charlotte Lanta
Anne-Claire Lévêque

10 POUVOIRS DE SORCIÈRE

pour réenchanter ta vie

EYROLLES

20 cartes oracle détachables
Des petits "mots Wizz" à s'offrir
Un calendrier lunaire

Et si vous étiez… une femme ensorcelante ?
Une femme détentrice d'un savoir magique,
qui sait ce qui est bon pour elle
et crée sa vie à sa mesure ?

C'est ce que vous propose ce grimoire contemporain et résolument féminin. À travers des tests, des exercices, des témoignages et un jeu de cartes oracle, vous serez initiée aux 10 pouvoirs de sorcière : connaître vos forces et vos faiblesses, savoir compter sur vos alliées, identifier vos désirs profonds, vaincre vos peurs pour terrasser votre dragon et réenchanter votre vie…

Marie-Charlotte Lanta et Anne-Claire Lévêque, amies depuis trente ans et sorcières expertes en techniques de développement personnel, vous guideront sur ce chemin de transformation.

www.editions-eyrolles.com

Conception graphique © Caroline Fortoul
Adaptation : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : G56996
ISBN : 978-2-212-56996-4

Marie-Charlotte Lanta
Anne-Claire Lévêque

10 POUVOIRS DE SORCIÈRE

EYROLLES

Merci !

À Sandrine, qui nous a mises sur la voie.

Et à toutes celles qui nous ont inspirées : Adélaïde, Alice, Amélie, Anna, Anne B., Anne C., Anne D., Anne L., Armelle, Aurélia, Aurore, Béatrice F., Béatrice L., Brigitte, Carine, Caroline F., Caroline L., Caroline S., Catherine, Catie, Carla, Cathri, Cécile, Cécile F., Cee-Cee, Céleste, Céline, Cilou, Charlotte C., Charlotte L., Chloé, Christel, Christelle, Claire A., Claire R., Colette, Constance L., Constance P., Coppélia, Coralie, Corinne, Delphine, Dominique, Eléonore, Elisabeth, Elise, Elodie, Emmanuelle, Émilie F., Émilie Z., Elvira, Esther, Florence B., Florence P., Florence S., Florence V., Géraldine D., Géraldine P., Hélène, Ikuko, Isabelle H., Isabelle L., Isabelle T., Juliette C., Juliette G., Joséphine, Karine, Katerina, Katia, Katinka, Ketty, Laetitia, Laurence L., Laurence W., Léa, Lislott, Madeleine, Magali, Marie, Marie H., Marie-Laure, Marie-Luce, Marie-Paul, Marie-Pierre, Marci, Marine G., Marine M., Marieno, Marion, Mathilde A., Mathilde J., Mathilde L., Mathilde S.-C., Michèle, Mirane, Mylène, Nathalie B., Nathalie N.-D., Nathalie P., Natacha, Nina, Pauline, Rafia, Raphaëlle, Sandra, Sandy, Sarah, Solange, Sophie, Stéphanie L., Stéphanie P., Sylvie, Valérie G., Valérie L., Véronique.

À Bertrand et Jean-Karl, les magiciens.

Éditions Eyrolles
61, bd Saint -Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anne Bazaugour

Création de maquette et mise en pages : Caroline Fortoul

Crédits photographiques : © Redchocolate, Adelart, Mhatzapa, Lunalexx, A.I, Chiociolla, MSSA, Kudryashka / Shutterstock. © Éva et Jade

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56996-4

Sommaire

La sorcière attitude 4

Pouvoir n° 1 : Connais-toi par cœur 7

Pouvoir n° 2 : Deviens polyglotte 23

Pouvoir n° 3 : Déploie tes forces 37

Pouvoir n° 4 : Échappe-toi des oubliettes 53

Pouvoir n° 5 : Transforme la réalité 67

Pouvoir n° 6 : Choisis la direction de ton balai 75

Pouvoir n° 7 : Réalise tes souhaits 83

Pouvoir n° 8 : Protège-toi des mauvais sorts 93

Pouvoir n° 9 : Muscle tes pouvoirs 99

Pouvoir n° 10 : Pulvérise le dragon... 107

Les petits mots Wizz 120

Calendrier lunaire 129

L'oracle pile-poil 133

La sorcière attitude...

Si tu as ce livre entre les mains, c'est que tu es en quête. Ne le nie pas !
Tu rêves d'obtenir ce job dont tu serais enfin fière ?
Tu te souhaites de savoir reconnaître l'amour vrai et d'oser le vivre ?
Tu imagines ta vie autrement, plus conforme à tes envies profondes ?
Tu brûles d'envie d'une bonne surprise qui transformerait ton quotidien ?

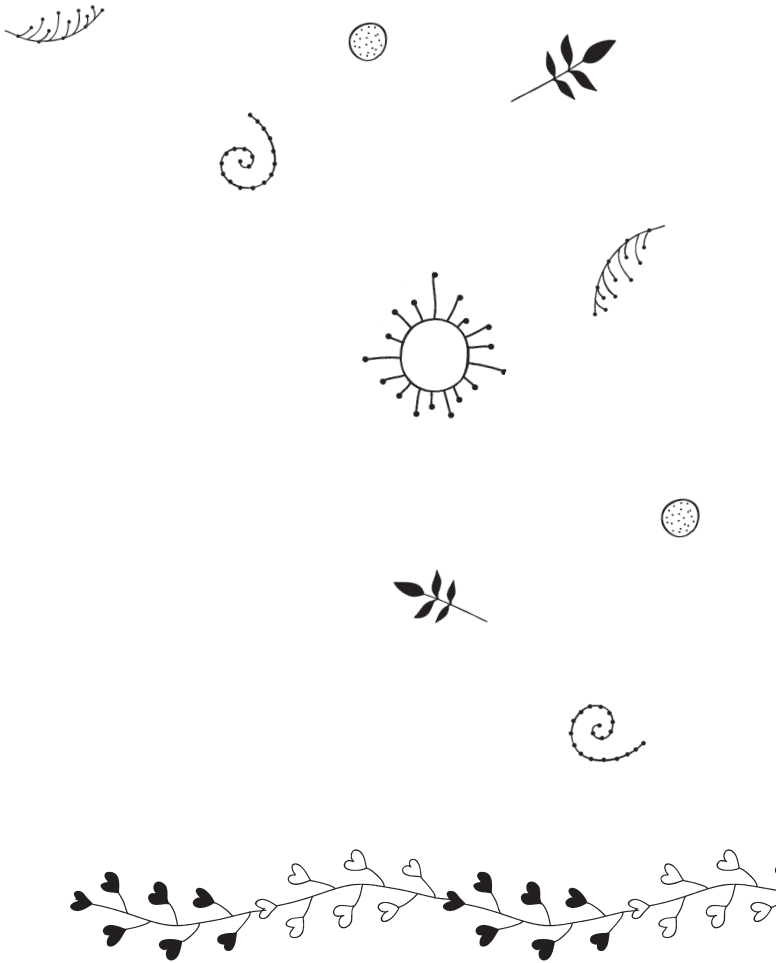
Nous avons toutes des aspirations, des désirs secrets ou des vœux qu'on formule, sans oser croire qu'ils pourraient être exaucés.
D'ailleurs, tu as fini par apprendre la leçon, on te l'a assez martelé, tu le sais maintenant : « La vie n'est ni un conte de fées ni un monde enchanté ! » Ah mais ! Et pourtant, certaines femmes semblent *plus*... audacieuses, belles, libres, joyeuses, entreprenantes, courageuses.
Alors quoi ? Cette « sorcière attitude » qui te permettrait de ré-enchanter ta vie, faire jaillir l'étincelle de ta propre baguette magique pour t'accepter sans tricher, mieux communiquer avec les autres, vaincre tes peurs et saisir ta chance n'est ni un secret, ni un mystère. Elle s'apprend !

Ce grimoire contemporain va t'enseigner 10 pouvoirs magiques pour accomplir ce processus de transformation que tu t'apprêtes à opérer.
Avoir la sorcière attitude, c'est d'abord bien se connaître. Être capable de repérer ses alliés, comme les empêcheurs de tourner en rond ; échanger avec eux sans essuyer leurs mauvais sorts ou se laisser abuser par la première poudre de perlimpinpin venue ! En apprenant à te faciliter la vie, tu seras plus disponible pour repérer et saisir au bon moment les opportunités que l'existence sème sous ton balai !

À propos de balai : chaque pouvoir est doté d'un pictogramme qui t'indique sa difficulté, en nombre de balais. Ils vont de 1 à 4 balais, 1 étant peu difficle, 4 un niveau avancé.

Cette mue (de toi en mieux) n'est évidemment pas le résultat d'un pseudo-sortilège à deux balles, exécuté à la va-vite ! Tu vas progresser, parfois faire marche arrière, douter, recommencer.
Mais rassure-toi, rien d'impossible !
Ce que nous proposons n'est pas sorti tout droit de notre imagination… C'est le fruit d'une expérience à la fois professionnelle de coach et personnelle de connaissance de soi. Nous nous sommes également inspirées de plusieurs courants de développement personnel.

Dans la première moitié de cet ouvrage, l'outil que nous utilisons pour définir les lignées de sorcières est issu de l'Ennéagramme, une méthode ancestrale de connaissance des personnalités. Elle décrit 9 types de réactions face aux difficultés, 9 façons de se protéger et des voies de développement. Puis à partir du chapitre 5, nos exercices sont issus essentiellement de la PNL (Programmation Neuro Linguistique), une pratique qui permet de réaliser ses objectifs. Enfin, tu trouveras des surprises qui t'accompagneront tout au long de ton parcours : un calendrier lunaire avec le rituel pour te connecter à cet astre puissant, des languettes d'autocompliment à t'offrir à tout moment et des cartes de l'oracle pile-poil qui porte bien son nom, car ce qu'il énonce tombe toujours à pic !



POUVOIR N° 1

CONNAIS-TOI PAR CŒUR

C'est parti ! Tu piaffes à l'idée d'obtenir ton premier balai… Mais avant de t'élancer, tu dois apprendre à bien te connaître, en toute honnêteté.

Car l'atout numéro 1 d'une sorcière, c'est cette connaissance d'elle-même. Qu'est-ce que ça lui apporte ? Une certaine confiance en ses forces et pouvoirs, ainsi que l'expression de ses besoins fondamentaux, qu'elle doit satisfaire pour se sentir épanouie.

Tu es unique, OK. Mais chacune d'entre nous appartient à une grande lignée, une sorte de famille d'individus qui partagent les mêmes valeurs, les mêmes expertises et les mêmes désirs. En gros : les même qualités et défauts.

Tu as choisi ta lignée de façon inconsciente dans la petite enfance, en fonction de celle de tes parents, de ta fratrie éventuelle, de tes expériences de début de vie…

À toi de jouer maintenant avec ce petit test (indolore, rassure-toi !), qui va te permettre d'établir à quelle lignée tu appartiens. Sois la plus honnête possible et demande-toi ce qui te ressemble le plus.

Lis la liste des situations décrites ci-dessous et coche celles qui correspondent le mieux à ta perception de ton enfance (avant 10 ans).

A. Mon enfance a été idyllique, jusqu'au moment où il s'est passé un événement qui a tout changé. J'ai eu besoin de vivre et ressentir des choses très fortes.

B. Enfant, je n'étais pas certaine que les adultes soient fiables, du coup je n'avais pas confiance en moi. J'ai développé le besoin de relations de confiance pour me rassurer.

C. J'ai souvent eu l'impression qu'on faisait intrusion dans mon monde secret et/ou je détestais être en colère ou triste en public, je préférais observer.

D. Dans ma famille, on ne me demandait jamais mon avis ou quand je me positionnais, ça provoquait des conflits autour de moi. J'ai préféré ne pas faire de vagues.

E. Très jeune, j'ai compris qu'il suffisait de faire ce qui était demandé par un adulte pour que tout se passe bien pour moi. J'ai développé un esprit de compétition.

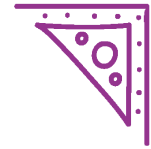
F. Enfant, j'ai détesté être humiliée, j'avais l'impression que je ne pouvais pas me défendre. J'ai eu besoin de montrer ma force.

G. Dans ma famille, je me sentais souvent jugée. Je sentais qu'il fallait que je sois parfaite. J'ai cherché à faire toujours de mon mieux.

H. Enfant, j'ai été responsabilisée très tôt et/ou j'avais l'impression qu'on ne se préoccupait pas de mes besoins. Alors j'ai pris l'habitude d'aider les autres.

I. J'ai vécu quelque chose de traumatisant dans ma relation avec mes parents et après ça j'ai cherché à cacher ma tristesse avec plein de trucs joyeux.

Dans la liste des affirmations ci-dessous, sélectionne les trois qui te caractérisent le mieux…



1. Je peux me laisser absorber de longues heures dans mon travail, il y a toujours des choses à fignoler.
2. La plupart des gens sont un peu perdus, leur souffrance me touche.
3. Quand j'ai une idée, j'aime la mettre rapidement à exécution.
4. Je suis très attentive aux détails, pour que tout soit parfait.
5. Ce qui est important, c'est de faire des choses, sinon quel vide !
6. Les gens me parlent facilement de leurs problèmes, parfois c'est saoulant, mais ils disent que j'ai le don d'écouter…
7. Quand je n'ai pas de réponse, j'imagine des horreurs.
8. Je ne supporte pas de m'ennuyer, quand le temps me paraît long, c'est l'horreur !
9. Quand je suis face à une injustice, ça me rend dingue, je pourrais me battre pour défendre la vérité !
10. On me reproche parfois de ne jamais me poser. Mais je suis désolée, quand il y a des trucs à faire, il faut bien que quelqu'un s'y colle !
11. Je sens bien que parfois on me regarde bizarrement, comme si j'étais une extra-terrestre !
12. Je ne comprends pas ces gens qui veulent toujours parler, parler, parler !
13. On me félicite régulièrement pour mon travail, mais moi je suis rarement satisfaite.
14. Je ressens les choses même si je n'arrive pas toujours à les expliquer.
15. J'aimerais être plus disponible pour les autres, leur être utile.
16. J'ai besoin de moments solitaires, pour me ressourcer.
17. C'est passionnant d'apprendre des choses sur un sujet, on peut creuser à l'infini !
18. Parfois je suis un peu sèche quand les autres ne comprennent pas qu'il y a des choses qui ne se font pas.
19. J'adore rire et pleurer : quand on a des émotions, on se sent vivant !
20. J'ai du mal avec les groupes, ça demande beaucoup d'énergie d'être attentive à tout le monde.
21. Quand des gens se disputent autour de moi, je ne sais plus quoi faire.
22. La vie est belle, il y a tant à découvrir !
23. Il faut savoir s'imposer dans la vie, sinon on se fait bouffer.
24. Je déteste les conflits et je fais tout pour les éviter.

25. Je prends la vie du bon côté, je sais être joyeuse, même dans les moments difficiles.
26. Le stress m'angoisse, j'ai besoin de calme, j'aime prendre mon temps.
27. Parfois on me reproche mon côté autoritaire, mais quand j'ai raison, j'ai raison !

Résultat

Reporte-toi à la lettre et aux numéros des affirmations que tu as cochés et découvre à quelle(s) lignée(s) elles appartiennent.

1-4-1 lettre **G** : ces affirmations décrivent les **Tout-Nickel**

2-6-15 lettre **H** : ces affirmations décrivent les **Toujours là**

3-5-10 lettre **E** : ces affirmations décrivent les **Go-Go-Go**

11-14-19 lettre **A** : ces affirmations décrivent les **Emoticônes**

12-16-17 lettre **C** : ces affirmations décrivent les **Bien chez soi**

7-18-20 lettre **B** : ces affirmations décrivent les **De toi à moi**

8-22-25 lettre **I** : ces affirmations décrivent les **Mille Volts**

9-23-27 lettre **F** : ces affirmations décrivent les **Preum's**

21-24-26 lettre **D** : ces affirmations décrivent les **Peace & Love**

Te voilà avec une première idée de ton portrait intime, reflétant différents traits de ta personnalité. Tu te reconnais dans les affirmations de plusieurs lignées ? C'est normal au début !
Bonne nouvelle : Quoi que tu aies coché, tu as déjà gagné un premier outil magique, le scanner de poche.

Attention ! Aucune lignée n'est meilleure ou « plus pourrie » qu'une autre ! L'objectif est d'apprendre comment atteindre la version épanouie de soi-même, c'est-à-dire toi, en mieux !

L'outil magique : le scanner de poche

MODE D'EMPLOI

Lis attentivement les portraits de ces neuf lignées. Reconnais la lignée qui te ressemble le plus. Parfois, on peut se reconnaître dans plusieurs portraits. Tu comprendras pourquoi un peu plus loin…

LA LIGNÉE TOUT-NICKEL

Sa devise : Engagement et endurance mènent à la perfection.

Version épanouie : Consciencieuse, méthodique, endurante, sens des responsabilités.
Version contrariée : Miss parfaite, tatillonne, critique, jamais contente, stressée.

Les Tout-Nickel ont besoin, pour se rassurer, que tout soit parfait. Cette quête est sans fin et illusoire, et leur impose de se mettre la barre très haut en permanence. Tout est perfectible, et les Tout-Nickel n'ont de cesse d'observer ce qui pourrait être amélioré. Elles voient donc avant tout les défauts ou « ce qui ne va pas », et dépensent beaucoup d'énergie pour y remédier.
Au boulot, Tout-Nickel fait des merveilles, mais n'en est pas consciente. Elle se dit toujours qu'elle aurait pu mieux faire. Appréciée par sa hiérarchie – forcément ! –, elle est corvéable à merci et peut endurer beaucoup de stress sans s'en apercevoir, jusqu'à ce que son corps craque, pour la rappeler à l'ordre.
Dans ses relations, Tout-Nickel se veut parfaite aussi, et aimerait bien que ce soit le cas pour les autres. Alors elle s'épuise sur des détails et est souvent déçue lorsqu'elle réalise que l'imperfection est humaine.

Anita avec son scanner de poche
Lorsque j'étais à l'école, on me traitait de « fayote » parce que j'avais d'excellentes notes à chaque interro, alors que je disais chaque fois à toute la classe que j'avais rendu une copie pourrie. Cette sensation de ne pas être à la hauteur n'a jamais cessé, même si j'évite maintenant de le claironner au boulot. »