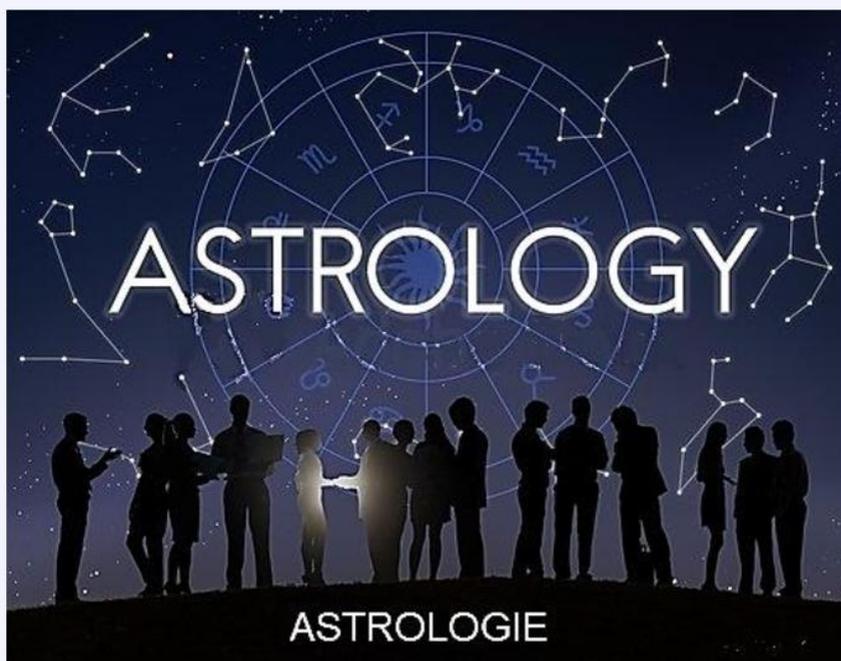




EAPC



**Ecole d'Astrologie
et Pleine Conscience**

Atelier 1 Astrologie et développement personnel

Support de lecture : *La Trinité Heureuse* de Jérôme Zenastral

L'astrologie, telle qu'elle est enseignée dans ce cours, n'est pas seulement un outil de connaissance symbolique. Elle s'inscrit dans un véritable chemin de transformation intérieure, appelant chacun à mieux se connaître pour évoluer vers plus de clarté, de sérénité et de liberté d'être.

Ce premier atelier relie directement l'étude astrologique à la démarche de développement personnel. Il invite l'étudiant à cultiver une attitude d'accueil, d'introspection et de conscience vigilante. Pour cela, il s'appuie sur le livre *La Trinité Heureuse*, téléchargeable en PDF depuis le site de l'école (voir guide de progression).

Ce livre sert ici de fil conducteur pour développer une posture intérieure propice à l'interprétation astrologique. Il explore trois dimensions fondamentales – le corps, l'esprit et la pleine conscience – comme socle d'un équilibre de vie et d'une pratique astrologique alignée.

Les pistes et les « psychosolutions » proposées (pour traverser des difficultés comme la timidité, le manque de confiance en soi, l'hésitation, l'impatience, les peurs, la jalousie, le besoin de contrôle...) sont avant tout conçues pour être partagées avec les personnes qui vous consultent, dans le cadre d'une étude de leur thème natal. Il ne s'agit pas de conseils médicaux, mais de suggestions accessibles, issues d'un vécu de conscience, qui peuvent enrichir le

dialogue et orienter la personne vers une compréhension plus fine de ses ressources intérieures.

L'atelier ne cherche pas à fournir des solutions toutes faites, mais à encourager un engagement personnel sur la voie de l'écoute de soi – tant pour l'étudiant que pour les personnes accompagnées. *La Trinité Heureuse* offre ainsi un éclairage précieux pour intégrer la pratique astrologique dans une hygiène de vie intérieure, en lien avec l'éveil du Soi.

Exercice – Réflexion personnelle et mise en pratique

Après avoir lu *La Trinité Heureuse*, prenez un moment pour vous recentrer et explorer ces questions dans un carnet de bord ou un document personnel. Le but est de développer votre propre posture de présence, afin d'accompagner plus justement ceux qui vous demanderont l'interprétation de leur thème.

Questions de réflexion :

1. Quel rapport personnel ai-je aujourd'hui avec mon corps, mon esprit et ma conscience ?
→ Quel est le pilier (corps, esprit, conscience) le plus stable chez moi ? Le plus vulnérable ?
2. Parmi les psychosolutions proposées dans le livre, lesquelles résonnent le plus avec mes défis actuels ?
→ Timidité, impatience, peurs, jalousie, besoin de contrôle, etc.

3. Comment pourrais-je présenter ces solutions de manière bienveillante à une personne venant me consulter pour son thème ?
→ En quoi l'astrologie peut-elle devenir un langage pour éveiller, plutôt que pour expliquer ou convaincre ?
4. Quelle qualité intérieure dois-je développer pour devenir un accompagnant conscient dans la lecture des thèmes ?
→ Écoute ? Neutralité ? Humilité ? Présence ?
5. Comment puis-je relier concrètement un conseil de *La Trinité Heureuse* à une situation vécue dans un thème astrologique étudié ?
→ Essayez de faire un lien entre une configuration planétaire (ex : Lune en Cancer carré Mars) et un conseil issu du livre.

Objectif pédagogique : cet exercice vise à relier la pratique astrologique à une posture de pleine conscience, en préparant l'étudiant à offrir des pistes utiles et adaptées aux personnes qu'il accompagne, dans un esprit de soutien et de non-jugement.

? Une question ?

Si cette leçon fait émerger en vous une interrogation, une remarque ou un besoin de clarification, vous pouvez m'écrire à : [jerome\(at\)zenastral.fr](mailto:jerome(at)zenastral.fr)