



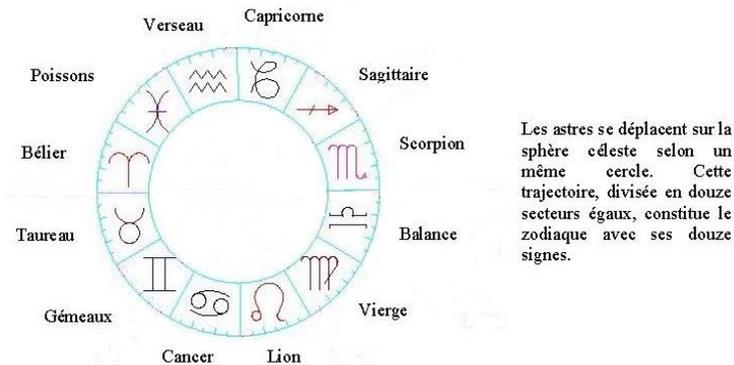
EAPC



**Ecole d'Astrologie
et Pleine Conscience**

Leçon 1 Les signes du zodiaque : nos champs d'énergie

En astrologie, la structure du ciel au moment de la naissance est appelée thème astral¹. Les planètes de notre système solaire parcourent le ciel suivant une même bande circulaire appelée zodiaque. Il est composé de douze 'signes' parcourus par les planètes de notre système solaire.



Selon les principes directeurs évoqués dans le cours "*Présentation générale : Philosophie et méthode*", chaque signe symbolise un champ d'énergie. Il est associé à un état de bien-être qui fait écho à un ensemble de caractéristiques psychologiques apparentées à cet état et généralement appelées "significations"². Par exemple, l'état de bien-être

¹ Le thème astral est aussi appelé carte du ciel ou horoscope.

² Voir le livre *Les douze états de félicité, témoins de la conscience universelle* de Jérôme Zenastral. Cet ouvrage explore le lien intime entre la pleine conscience et la quête universelle du bonheur ou du bien-être. Un autre objectif de cet essai est d'aider le lecteur à

du signe du Bélier est l'émerveillement. Les qualités de ce signe comme la spontanéité, l'audace, la franchise, l'enthousiasme sont en résonance, avec sa source, l'émerveillement.

Chaque planète symbolise une force dynamique du psychisme. La force, symbolisée par une planète, prend une teinte particulière selon le signe qu'elle occupe. Le champ d'énergie relatif à ce signe se manifeste à travers la fonction psychologique (ou la force) représentée par cette planète. Ainsi, dans le thème astral d'une personne, lorsqu'un signe est traversé par une planète, il devient signifiant³ et révèle une des forces de son caractère. Le thème astral reflète par conséquent notre personnalité dans toute sa diversité :

- Le Bélier, signe de feu, est associé à l'émerveillement, avec ses stimulateurs que l'on connaît, comme la spontanéité, l'enthousiasme...
- Le Taureau, signe de terre, symbolise la volupté, avec comme fils conducteurs la sensualité, la jouissance...

comprendre comment le concept de la chute en tant que perte de l'harmonie initiale ou séparation de notre véritable nature, présent dans de nombreuses traditions spirituelles, est lié à notre quête incessante du bonheur et de l'épanouissement. Ce livre fait également référence aux 12 signes du zodiaque, ce qui suggère une connexion entre ces signes astrologiques et les "12 félicités".

³ Les douze secteurs du zodiaque ont été appelés "signes" par les premiers astrologues parce que, lorsqu'un secteur de ce zodiaque était traversé par une planète, ils en déduisaient une signification particulière.

- Les Gémeaux, signe d'air, est comparable à une aire de jeux où règnent la gaîté, avec ses facteurs d'adaptation comme la souplesse, la curiosité...
- le Cancer, signe d'eau, est le creuset de notre psyché où s'opère toute gestation à la plénitude, avec ses récepteurs comme la sensibilité, la satiété...
- le Lion, signe de feu, c'est notre part d'humanité dans toute sa splendeur avec ses rayons de sublimation comme la magnanimité, la générosité...
- la Vierge, signe de terre, est associée à la pureté avec ses correcteurs ou rectificateurs comme l'impeccabilité, l'ordre ...
- la Balance, signe d'air, symbolise l'harmonie avec ses facteurs d'équilibre comme l'objectivité, la pondération...
- le Scorpion, signe d'eau, c'est la part secrète de notre psyché où s'opère une alchimie vers la délivrance avec ses gardiens du seuil comme le lâcher-prise, l'auto-investigation...
- le Sagittaire, signe de feu, est tel un archer dans une cathédrale céleste, dirigeant sa flèche vers l'exultation ou la liesse avec ses propulseurs comme l'enthousiasme, la ferveur...

- le Capricorne, signe de terre, est notre temple intérieur avec ses piliers de sagesse et ses facteurs de stabilité comme l'impassibilité, la maturité, la fiabilité...
- le verseau, signe d'air, c'est notre aspiration à la liberté, l'égalité ou la fraternité, avec comme facteurs d'émancipation et d'altruisme, l'autonomie, le détachement, l'affranchissement, la solidarité, l'amitié ...
- les Poissons, signe d'eau, c'est notre nostalgie de l'extase, avec ses ouvertures infinies à la grâce, comme la méditation, la compassion, la contemplation...

Lorsque l'énergie symbolisée par un signe est déviée, nous vivons le côté ombre de cette énergie, chargée de ses effets secondaires, les émotions⁴, les peurs, les conflits... Voici quelques scénarios de déviations fréquentes :

- -Dans notre recherche effrénée de tout découvrir (le signe du Bélier), nous ne parvenons plus à canaliser nos pulsions et nous exprimons notre irritation par de l'impulsivité, de l'impétuosité, de l'animosité...

⁴ Selon notre caractère, nous sommes plus ou moins prédisposés à ressentir certains types d'émotion. Toute tendance de la psyché déviée, s'inverse et cherche un exutoire au travers d'émotions que notre mental considère comme négatives.

- -Lorsque nous sommes dirigés par ce que nous possédons : jouissance, appât du gain, attachement à un objet ou à un être (le signe du Taureau), nous nous égarons dans le dédale de désirs inassouvis, d'insatisfactions, avidités, jalousies...
- -Lorsque nous nous dispersons dans de multiples activités, et si rien de stable et de profond ne s'installe en nous (le signe des Gémeaux), nous devenons versatiles, nous nous dispersons, et nous sommes agités, impatientes, fébriles...
- -Si notre enfance a été perturbée (le signe du Cancer), nous recherchons désespérément à combler un manque et nous demandons implicitement à notre entourage de nous mater. Submergés par l'insatiabilité, incapables d'apprécier pleinement ce que nous possédons déjà, lancés dans une quête de l'impossible, nous exprimons notre insatisfaction par de la contrariété ou du pessimisme et nous sommes frustrés, tristes, mécontents...
- -Si nous faisons de notre personne le centre du monde, si nous mettons le sceau de notre ego sur toute chose (le signe du Lion), nous devenons imbus de notre grandeur et nous nous tournons vers le faste. C'est le règne de la démesure. Nous nous identifions à notre profession ou à notre titre et nous refusons plus ou moins de reconnaître l'importance de notre vie intérieure. Mais sous ce masque, sous cette persona, notre véritable nature n'accepte pas d'être refoulée. Ce conflit génère des

effets secondaires tels que la mauvaise humeur, les frayeurs ou un sentiment de supériorité tel que le dédain, la vanité, l'orgueil...

- -Par manque de confiance en soi, par peur d'être critiqué, par peur d'être dérangé dans notre organisation intérieure (le signe la Vierge), nous sommes tentés de nous isoler pour ne pas nous perdre, de nous protéger en adoptant une attitude nettement introvertie (réserve, sobriété, prudence). Mais la menace de l'irrationnel de la vie est là, présente. D'où notre inquiétude et notre sentiment tenace d'insécurité. Nous sommes tentés de chercher un abri en renforçant nos défenses : en ayant le souci de la respectabilité, le sentiment du devoir, l'honnêteté scrupuleuse et la parfaite civilité. Il en résulte un sentiment d'infériorité qui va faire de nous, un pudique, un timide qui pêche par modestie.

- -Voulant plaire à tout le monde, nous nous compromettons (le signe de la Balance). Décentrés, nous mesurons le pour et le contre de toute chose, nous faisons un pas en avant un autre en arrière ou nous nous donnons à une chose puis à son contraire. Très embarrassés devant un choix à faire, nous oscillons entre deux tentations sans pouvoir nous décider et nous sommes embarrassés, découragés ou déçus. Ce problème d'indécision ou d'atermoiement nous condamne plus ou moins à l'inaction ou à la tiédeur dans nos comportements. Chaque choix comporte des avantages et des

inconvenients. L'hésitation s'installe lorsque ces choix paraissent équivalents. Elle devient un problème lorsque nous ne faisons pas l'effort d'explorer les différentes possibilités et celui d'assumer nos prises de décision.

- Résister à toute transformation bloque notre énergie intense (le signe du Scorpion). Cette énergie refoulée trouve un exutoire par l'exercice du pouvoir, de la manipulation, de la destruction ou de la négativité. Négatifs nous devenons vite tourmentés. L'angoisse l'anxiété, la faute ou le malheur sont des états familiers lorsque nous refoulons nos instincts agressifs et érotiques. Nous nous sentons condamnés et guidés par la mauvaise conscience. Il nous arrive aussi d'extérioriser notre agressivité destructrice en l'opposant au milieu jugé hostile. Nous nous révoltons contre la moindre pression exercée, nous nous rebellons contre toute discipline et toute contrainte et nous ne supportons aucune autorité. Il nous faut voir l'absurdité du contrôle sur ce qu'on ne peut ni changer ni influencer, nous rendre compte de la perte d'énergie et de bien-être que représentent le perfectionnisme et l'acharnement. Lâcher prise implique de se changer soi-même ou de s'accepter avec ses limites, ses valeurs, ce qui permet d'accepter les autres avec davantage d'aisance. Le lâcher-prise est indispensable au bien-être sans néanmoins livrer les secrets positifs qui nous protègent, nous stabilisent et nous rendent plus fort.

- Nos principes trop élevés (le signe du Sagittaire) nous poussent à l'intolérance et à l'insensibilité envers les autres. Si notre besoin de nous sentir en symbiose parfaite nous est refusé, notre moi devient alors le siège d'un processus d'expansion, d'inflation. De ce fait, nous sommes emportés par une exaltation égocentrée où tout va dans le sens de l'ivresse et de la grandeur pour nous-même, ou par une révolte, laquelle nous fait accéder à la démesure qui nous est indispensable. Dans ce deuxième cas, nous nous insurgeons contre la vérité de notre milieu et nous luttons ouvertement contre les préjugés et les idées préconçues.
- Il nous arrive de confondre maîtrise de soi et répression (le signe du Capricorne). Elle n'est plus sagesse mais rigidité. Notre créativité est inhibée par le pessimisme ou par le souci excessif de respectabilité. Nous surcompensons notre désir de puissance ou notre soif d'élévation par une attitude d'humilité et de désintéressement excessifs. Il nous arrive aussi d'affirmer notre Moi avec âpreté, ce qui nous conduit à éprouver une volonté de puissance dans une véritable soif de domination. L'ascèse nous permet de nous accomplir en toute sérénité.
- On croit que pour retrouver la Liberté, il nous faut emprunter le chemin de l'individualisme, ce processus d'émancipation qui permet à chaque personne une certaine indépendance vis-à-vis des

règles sociales (le signe du Verseau). Nos pensées se croient dépendantes de systèmes et se fixent sur un idéal de liberté où l'on n'accepte aucune contrainte, rien qui puisse nous attacher à une idée, à une famille, à un lieu, à un pays. Un idéal où l'on est libre de ses mouvements et de ses initiatives.

- Notre hypersensibilité nous rend émotif, influençable, vulnérable (le signe des Poissons). Il est donc naturel d'hésiter, de tâtonner, de nous interroger. Nous tentons une direction puis une autre surfant sur une vague toujours fuyante. Nous donnons l'impression de nous complaire dans l'indéfini et dans l'indécis, tourmenté par l'impossibilité de trouver notre véritable voie. La confusion nous dit d'avancer dans cette brume. Elle fait écho à une conscience plus vaste que notre conscience individuelle. Elle est une indicible opportunité pour nous réaccorder à la conscience. Cela passe par une introspection, une exploration de notre être profond. Dans cet état de méditation nous découvrons en arrière-plan de notre conscience individuelle un espace de liberté et d'amour infini.

Observer les relations entre les signes à partir de leur symbolique

À la lecture des descriptions proposées pour chaque signe, vous pouvez aller plus loin en observant les **liens et contrastes** qui existent entre certains signes. Voici

quelques pistes pour affiner votre sens de l'observation astrologique :

▷ **Repérez les signes qui se situent à 90° les uns des autres (en carré)**

Bélier ♈ avec Cancer ♋ ou Capricorne ♐
 Taureau ♉ avec Lion ♌ ou Verseau ♏
 Gémeaux ♊ avec Vierge ♍ ou Poissons ♓
 Cancer ♋ avec Balance ♎ ou Bélier ♈
 Lion ♌ avec Scorpion ♏ ou Taureau ♉
 Vierge ♍ avec Sagittaire ♐ ou Gémeaux ♊

Et ainsi de suite...

À partir des descriptions de ces signes, pouvez-vous percevoir ce qui les rend si différents, voire parfois contradictoires ? Quelles tensions ou défis pourriez-vous deviner entre leurs manières d'être ?

▷ **Repérez les signes opposés (180° sur la roue zodiacale)**

Bélier	♈	—	Balance	♎
Taureau	♉	—	Scorpion	♏
Gémeaux	♊	—	Sagittaire	♐
Cancer	♋	—	Capricorne	♐
Lion	♌	—	Verseau	♏
Vierge	♍	—	Poissons	♓

En relisant les descriptions de ces signes, qu'est-ce qui semble s'opposer ? Ou peut-être se compléter ? Quels contrastes vous frappent ? Quels équilibres pourraient s'inventer entre eux ?

▷ **Repérez les signes qui forment un triangle de 120° (en trigone)**

Bélier ♈ — Lion ♌ — Sagittaire ♐ (signes de feu)
Taureau ♉ — Vierge ♍ — Capricorne ♑ (signes de terre)

Gémeaux ♊ — Balance ♎ — Verseau ♒ (signes d'air)
Cancer ♋ — Scorpion ♏ — Poissons ♐ (signes d'eau)

En relisant les signes d'un même élément, remarquez-vous une résonance particulière entre eux ? Qu'est-ce qui les relie ? Comment chacun exprime-t-il cette "énergie élémentaire" à sa façon ?

Rappel :

 **Méthode de progression pour chaque cours**

Cette formation s'adresse à des personnes autonomes, curieuses et prêtes à apprendre par elles-mêmes, sans devoirs, ni exercices imposés, ni validation intermédiaire. Le chemin proposé ici est expérientiel : il s'agit moins d'« apprendre » que d'observer, ressentir, relier, pratiquer.

Voici quelques repères pour bien avancer :

 **Pas d'apprentissage par cœur**

Aucun contenu n'a besoin d'être mémorisé mécaniquement. Il ne s'agit pas d'acquérir un savoir encyclopédique, mais de laisser mûrir en soi une compréhension vivante de chaque symbole. Les cours et les lectures associées sont des **outils d'éveil**, non des savoirs figés. Laissez-les infuser.

Une approche fondée sur la pratique

L'astrologie enseignée ici est une voie de pratique, et non un savoir abstrait. Pour chaque élément abordé (planète, signe, maison, aspect...), il est vivement conseillé d'observer des cartes du ciel concrètes. Cela peut inclure :

- Votre propre thème natal
- Celui de vos proches (famille, amis)
- Des figures publiques (artistes, écrivains, politiques...) dont le thème est accessible en ligne

Par exemple, si vous étudiez le signe du Capricorne, recherchez des personnes connues ayant cette configuration (sur des sites comme astrotheme.fr), et observez comment leur comportement, leur style d'action, leur énergie martienne reflètent ce placement. Cela nourrira votre compréhension vivante du symbole, bien au-delà d'une simple définition.

Un accompagnement possible par mail

Même si l'apprentissage est autodirigé, vous pouvez me contacter par e-mail via le site zenastral.fr si vous souhaitez une explication complémentaire, une clarification, ou un échange plus approfondi à un moment du parcours.

Lecture : *Les douze états de félicité de Jérôme Zenastral*

? 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)