

Mimo Magri  
Préface de Vanessa DL

Amour.  
 de SOI  
sous les  
étoiles

Cultiver son bien-être  
grâce à l'astrologie

Le jour



INTRODUCTION

# Une astrologie humaine



*Rien ne repose ;  
tout bouge ;  
tout vibre.*

Le Kybalion

*Lorsque nous pouvons nous voir tels que nous sommes vraiment et nous accepter, nous construisons les bases nécessaires à l'amour de soi.*

bell hooks

© BALANCE SOLAIRE

## Une guidance spirituelle et sociale

Quand elle est utilisée comme un guide, et non comme un gourou, l'astrologie a le pouvoir d'activer nos propres processus de guérison et de compréhension. Elle est un miroir reflétant nos intuitions et nos pensées, que nous les ayons ignorées depuis longtemps, ou pas. Tout est cyclique en nous : nos états d'âme, nos idéologies, nos sentiments. L'astrologie incarne aussi ce cycle. Elle est une horloge qui danse au gré des équinoxes, des saisons et des astres, un calendrier et une boussole répondant à nos mouvements intérieurs et imitant l'être humain et ses complexités.

Ce petit guide veut vous bercer dans votre découverte. Il ne force pas les finalités, mais demande à être utilisé comme un tremplin vers vos réinventions, en suscitant questionnements et réflexions profondes, et en proposant affirmations et rituels qui peuvent s'avérer plus cathartiques. Plusieurs passages résonneront en vous, alors que d'autres auront peut-être moins de signification. Dans l'exploration et l'approfondissement de vos placements, restez à l'écoute de votre intuition et de ce qui vibre le plus intérieurement. C'est la première étape pour alimenter l'amour de soi.

Écoutez les évidences qui feront leur chemin dans votre esprit, sans essayer de les juger ni de les disséquer. L'astrologie nous tend la main à mi-chemin. Comme dans n'importe quel travail sur soi, l'inconfort et le doute sont souvent au rendez-vous. Durant cette conversation avec vous-même, identifiez quels passages, quelles questions et quels placements astrologiques créent en vous le plus de réactions. Munissez-vous d'un **cahier de notes** et de votre stylo préféré pour documenter ces observations. Accueillez les secousses internes, sans chercher à les justifier. Implantez cette structure si vous êtes curieux de voir la myriade de

concordances astrologiques en vous. Contemplez-les en silence, comme un doux dimanche passé dans votre musée de l'intériorité. Prendre le temps d'accueillir notre vulnérabilité, peu importe sa forme, fait aussi partie intégrante de ce travail. Tout ce qui remonte est indicatif que **vous êtes vivant**.

## Cogiter différemment

L'étape qui suit l'observation est la prise de conscience. Qu'elle nous saute au visage ou qu'elle soit ralentie par le trafic, cette conscience alimente la connaissance de soi. J'affectionne particulièrement les prises de conscience qui passent par le questionnement. Pourquoi les choses sont-elles ce qu'elles sont ? Quelles influences m'affectent le plus ? Pour quelles raisons mon partenaire a-t-il dévoré tous les épisodes de notre émission préférée sans m'attendre ? Désolée, tout n'a pas une explication astrologique.

Posez des questions qui laissent place à des prises de conscience plus objectives. Les réclamations et les revendications doivent aussi s'accorder à votre boussole intuitive. Jugements de valeur et goûts personnels mis de côté, on a un grand canevas vierge pour recevoir les œuvres. En regardant un tableau, on ne se demande plus « pourquoi » un artiste peint ou dessine de la sorte, mais plutôt « comment ». Quelle couleur prime dans une installation sur le Poissons ? Avec quel pinceau la Balance s'exprime-t-elle ? Comment Jupiter se manifeste-t-il dans ma personnalité ? Les pistes de réflexion deviennent alors plus intéressantes et stimulent une multitude de réponses créatives.

Ainsi, essayez d'éviter les questions du genre : « Pourquoi suis-je comme cela ? » ou « Pourquoi le Capricorne fait-il ceci ? ». Reformulez vos questions en demandant plutôt : « Qu'est-ce que le Capricorne essaie de me dire ? » ou « Comment puis-je travailler cette partie de moi ? ». Toutes les interprétations et les manifestations de l'astrologie en vous sont valides. Vous possédez déjà les réponses aux spéculations qui vous animent. Pour vous aider, vous trouverez au fil de ces pages des questions formulées de façon à travailler vos diverses facettes en douceur. Quand les notions ou les archétypes ne résonnent pas en vous, filtrez-les et adaptez-les ! N'hésitez pas à articuler vos propres séries de questions. Reformulez, repensez et usez de votre discernement en tout temps.

## Le mythe du « *good vibes only* »

Dans la mesure de vos capacités, en vous écoutant attentivement, permettez-vous d'accueillir ce qui dérange. Le travail sur soi est souvent activé par ce qui nous déplaît. L'excavation est loin d'être une croisière de rêve, mais la récompense est inestimable. Tout ce qui se décompose en nous est fertile, d'une manière ou d'une autre. Dans la catégorie « mille et une choses qui me font rouler des yeux », le populaire « *good vibes only* » est le grand gagnant. Nous sommes complets dans l'accueil de toutes les réalités et faces cachées de notre être. Honorer le chaos qui vibre en nous, c'est justement aller à la rencontre de cette entièreté. Nous ne sommes pas simplement « amour et lumière ». Nous sommes discordes, paradoxes, incompréhensions, frustrations et désordres. C'est ce qu'on appelle le travail de l'ombre. Et comme l'astrologie se synchronise au rythme de notre piste de danse interne, les planètes et les signes ont eux aussi un côté ombragé. Équilibre, humanité et authenticité vivent par cette reconnaissance. En somme, vous pouvez être spirituellement virtuose et connaître toutes les paroles de Cardi B par cœur.

## Libre arbitre ou destinée ?

L'astrologie prend les couleurs du contexte sociopolitique dans lequel elle évolue. Quand elle devient populaire au sein d'une communauté, elle porte les ornements idéologiques qui l'accompagnent. Les oscillations entre les courants de pensée et les époques font de l'astrologie un grand banquet éclectique. C'est inévitablement ce qui se produit quand on bâtit de nouveaux paradigmes sur des fondations anciennes. Souvent présentes dans les conversations philosophiques, deux idéologies assai-sonnent aussi l'astrologie moderne : le libre arbitre et le destin.

Conséquemment, l'astrologie peut être utilisée de façon divinatoire, appuyant la notion de prédestination, de forces extérieures décidant à l'avance du déroulement des choses. Nombreux sont ceux qui croient en cette branche plus karmique, prônant la providence et sa programmation inaltérable. Pour d'autres, la volonté et la faculté de choisir leur propre chemin, sans être affectés par quelque prédisposition astrologique que ce soit, guident leur pratique. L'idée de libre arbitre permettrait alors de décider de nos actions, sans aucune contrainte. À l'image de notre banquet aux mille saveurs, je crois qu'il est possible de marier ces deux concepts dans une astrologie cosmopolite, au goût du jour.

À mon avis, les « puissances » externes orbitant autour de nous offrent le choix de travailler avec elles comme bon nous semble. Cette image englobe harmonieusement l'idée d'être soutenus par les astres, mais aussi d'avoir l'autonomie de choisir notre vocation. Je crois en une astrologie spirituelle par sa synchronicité et son impact, souvent rationnellement

inexplicable. Cependant, je réfute les accablantes ou inévitables « mauvaises fortunes » inscrites dans le ciel. Selon moi, l'astrologie est pragmatique par son ensemble de possibilités tangibles, qui dépendent de nos actions conscientes. Pourtant, je n'adhère pas au fait que nous sommes souverains en toutes circonstances, vivant dans des conditions entièrement créées de notre propre chef. Ce type de réflexion flirte dangereusement avec l'idée de « mérite », prêchant que la pauvreté, la richesse, la liberté ou l'oppression de certaines communautés ou de certains individus relèvent uniquement d'eux.

En résumé, ces philosophies peuvent cohabiter, sans diminuer les présages et les bénédictions fortuites. Encourageant une vision plus optimiste, je me dis que si des indices et des guidances existent, pourquoi ne pas les accueillir à bras ouverts ?

***La vie est une combinaison de destin et de libre arbitre.  
La pluie est le destin ; que vous vous mouilliez ou pas,  
c'est votre libre arbitre !***

**Sri Sri Ravi Shankar**

© TAUREAU SOLAIRE

## **Une astrologie inclusive**

L'astrologie est l'art d'observer les réverbérations du cosmos en nous et ses déclinaisons sur notre vie. À mon avis, « observer » vient avec un état serein et détaché, demandant d'identifier les forces et les situations en cause. Dans le rôle du spectateur, nous pouvons ouvrir notre cœur à toutes les éventualités, sans jugement. À mon sens, l'astrologie est un médium inclusif qui devrait être basé sur cet état de contemplation. Elle ne nous dit pas « voici ce que tu es », mais plutôt « voilà tout le potentiel à ta disposition ». Cette caverne d'Ali Baba possède des trésors capables de nous propulser vers la réalisation de nos aspirations. L'idée que nous possédons en nous les réponses et les indices concernant notre bien-être renforce l'importance de croire en soi. Vos placements astrologiques travaillent avec qui vous êtes. Ils croient en vous et alimentent votre puissance personnelle.

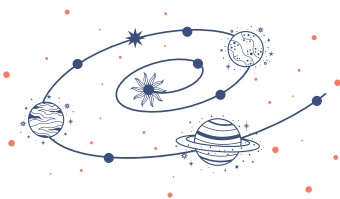
Le cercle utilisé en astrologie représente bien notre ensemble terrestre. Considéré comme la forme « parfaite », le cercle porte la faune, la flore et les êtres humains en harmonie autour de notre planète. Cette utopie est mignonne, me donnant l'envie de rejouer *Le Roi Lion* et de chanter « [...] le cycle éternel » ! Ce sentiment d'unité divine me téléporte aussi



dans les années 1980, où je m'imagine dans la vidéo de *We Are the World* (soupir plein d'espoir et de paillettes). Pourtant, il y a un hic. En théorie, nous devrions être tous égaux dans la fortification de notre cocon sociétal. Mais si vous levez la tête ne serait-ce qu'un peu, vous pouvez être témoin des inégalités et du manque d'inclusion dans plusieurs sphères collectives. Le monde de l'astrologie n'y échappe pas. Pour réellement s'atteler à un travail intègre et inclusif, il faut pouvoir en parler.

L'astrologie, quand elle est pratiquée avec conscience de l'autre et empathie, nous offre l'occasion de voir nos casse-tête internes sous différents angles. Cette conscience de l'autre commence par **une conscience de soi**. Qui suis-je ? Quels sont mes appréhensions et mes préjugés ? Si notre réalité est sculptée par notre environnement, ce que celui-ci reflète affecte aussi notre lecture du ciel. Une personne qui vit constamment des micro-agressions et du racisme systémique ne verra peut-être pas son Pluton (relation au contrôle et aux figures oppressantes) de la même manière que celle qui n'est pas affectée par cette réalité. Dans cette même optique, les placements vus de manière plus « traditionnelle » (féminin ou masculin) limitent aussi l'expression plus fluide et inclusive d'une personne s'identifiant non binaires. Au-delà de ces balises, il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » façons d'exprimer sa féminité ou sa masculinité, même si l'on connecte à ces concepts. Votre identité guide vos lectures personnelles, votre vue sur le monde et sur les autres. Pratiquer la nuance et la perspective est primordial quand on décode ses placements et ceux des autres.

Vous êtes parmi nous pour accomplir de grandes choses. Vos plus grands rêves et vos plus folles fantaisies sont absolument légitimes. Vous êtes aussi ici pour nourrir la flamme des gens sur votre chemin. Pour créer. Au-delà de tout, vous êtes ici pour aimer et être aimé. Avec une astrologie centrée sur l'écoute de soi et des autres, nous ne sommes plus dans les prédictions mondaines. Nous volons en classe affaires vers le développement personnel à long terme. L'astrologie que j'honore en est une pleine d'humanité et d'empathie, qui offre une multitude d'avenues vers l'expansion de soi. Elle éveille des réflexions capables de propulser des changements incroyables.



## Conditionnement et réalités

L'idée de conditionnement et de culture devrait être considérée plus amplement dans les conversations astrologiques. Investiguez si vous voyez que vous boudez certains placements ou archétypes basés sur votre propre conditionnement. Par exemple, si vous réagissez à la lecture des thèmes associés à vos signes, prenez le temps de filtrer ces mini révoltes. Demandez-vous si vos réactions découlent de blessures passées, réveillées par des mots ou des concepts précis. Les affirmations et les questions tout au long du guide sont à votre disposition pour remuer ces idéaux et ces sentiments.

Dans mes lectures, je remarque que plusieurs ascendants Lion se sentent parfois mal à l'aise à l'idée de « prendre de la place » et de briller, un trait intuitivement encouragé par ce placement. En creusant un peu, on se retrouve dans des conversations portant sur l'enfance, et de ce qu'ils incarnaient jadis. Souvent, on réalise que cette énergie semble avoir été tempérée ou réprimée par le contexte familial et social. Les connexions se font lentement. « Je me rappelle qu'on me disait que je prenais trop de place et que je faisais trop de bruit... » Les prises de conscience nous rejoignent dans le tunnel. Dans ce cas-ci, le Lion, dompté, apprend à se faire petit et se conditionne à travailler contre-intuitivement.

Porter son identité fièrement est une déclaration au monde et une preuve de courage extrême. Rappelons-nous que cette même déclaration peut être passible de peine de mort dans plusieurs pays du monde. C'est dire que « garder son lion en cage », pour certains d'entre nous, est malheureusement **synonyme de survie**.

Incarner tout son potentiel astrologique est **un privilège**. Que ce soit évident ou nébuleux, reconnaître que le conditionnement affecte l'expression de nos placements et leurs ramifications est une réalité. Une prise de conscience invitant à naviguer avec plus de sensibilité.



## Astrologie et amour de soi : des âmes sœurs

Il me semble que l'astrologie et le *self-care* vont main dans la main et partagent plusieurs similarités. Dans l'étude de soi et des astres, on trouve ce qui aide à mieux se comprendre, à s'optimiser ou à réarranger son fonctionnement. Que nous prenions plus de temps pour nous, en demandant des jours de congé, ou que nous travaillions à améliorer notre communication en nous plongeant dans notre placement de Mercure, le dénominateur commun devient **l'attention sur nous**. Cependant, l'idée de se découvrir à travers l'astrologie, bien que captivante depuis des millénaires, est parfois vue comme une activité « égocentrique ».

En général, l'idée de centrer notre vie sur nos besoins est souvent taboue dans les normes sociétales. Serait-il important au point de passer avant tout le reste : les autres, le travail, les courriels qui attendent une réponse, son patron inflexible, ses enfants, ses proches à l'autre bout du monde, etc. ? Pourquoi se négliger est-il vu comme une qualité « noble » de dévotion aux autres ? Cette mentalité est désuète pour une raison bien simple : nous sommes de bien meilleurs êtres humains quand nous prenons soin de nous-mêmes. Peu importe que ce soin passe par un bain chaud, un changement de carrière ou l'étude de notre carte du ciel : tous les moyens sont bons, tant qu'ils servent notre ressourcement.

Parallèlement, cultiver un véritable amour de soi, en acceptant l'entièreté de ce que nous sommes, est aussi stigmatisé. S'aimer et précisément exprimer cet amour de soi est **un acte de pure rébellion**. Agissant comme notre meneuse de claque personnelle, l'astrologie motive cette révolte. Dans un monde où tant de choses enflamment l'anxiété quotidienne et encouragent les dégringolades émotives et mentales, il est important d'identifier nos alliés. Cette discipline offre ce soutien intime sous forme de portails accessibles. Je suis heureuse d'être dans votre équipe de supporteurs et d'applaudir vos moments d'illumination à travers vos découvertes astrologiques. Cependant, dans ce cheminement pour allumer (ou rallumer) la flamme interne, personne ne vous soutiendra plus que vous-même.

### L'amour de soi et ses masques

À l'image de la vie terrestre, l'amour de soi et ses déclinaisons existent sous plusieurs formes, autant qu'il y a d'espèces d'insectes. Les premières associations à ce concept nous viennent de l'époque des Lumières, connectant cette pratique à l'idée de **préservation** et de survie de l'espèce. Selon cette idée, s'aimer soi-même devient une question de pérennité de

la race humaine. Dramatique, poignant et relativement vrai. À mon avis, il est possible de survivre en se négligeant, mais subsister de la sorte est synonyme d'entrave au bonheur. Survivre ne veut pas dire vivre.

Chani Nicholas, une astrologue et activiste canadienne, parle d'amour de soi par une « acceptation de soi radicale ». **S'accepter sans compromis ni exception.** S'accepter dans son processus de croissance, qu'il soit long, court, plaisant ou difficile. Audre Lorde, autrice et militante américaine, relie l'idée de prendre soin de soi à un acte politique, destiné à se préserver. Pour ajouter à cette acceptation profonde, l'amour de soi passe aussi par l'acceptation de notre véhicule physique. Reconnaître que notre corps nous soutient, jour après jour, dans nos petites et grandes aspirations. Dans ses fluctuations et ses caprices, il nous enseigne la gratitude et le moment présent.

L'amour de soi se trouve également dans **les petites évidences**, parfois invisibles. Prenez le temps de reconnaître ces bénédictions, pas seulement quand les choses vont moins bien, mais en cultivant un sentiment quotidien de gratitude. Faites l'exercice d'accepter votre ventre comme il est, votre peau dans son état du moment et votre corps avec l'expression qu'il prend. Je vous promets que vous êtes beau à voir!

*C'est la parfaite imposture du monde que lorsque nous sommes malades par fortune, souvent dû aux excès de notre propre conduite, nous rendons coupables de nos désastres le soleil, la lune et les étoiles [...]*

William Shakespeare, *King Lear*, 1606

## Prendre ses responsabilités : une clé vers l'authenticité

Se recevoir, c'est se voir à travers ses fautes, ses failles et ses épisodes moins glorieux. Reconnaître que nous pouvons nous améliorer sur plusieurs plans ou dans une sphère spécifique est un pas vers une vie plus authentique. En ce sens, l'astrologie est un outil qui facilite la compréhension de soi, mais qui ne devrait pas être un bouc émissaire. Nous ne pouvons pas tout mettre sur le dos des étoiles. Ce que nous pouvons faire, c'est regarder notre réalité en face. Notre vérité fait de nous des gens imparfaits et tout à fait charmants. Reconnaître nos « imperfections » est le trait le plus humain qui soit. Prendre la responsabilité de nos actions, de nos pensées et de nos sentiments permet de filtrer l'intention et la portée de l'astrologie. Vous n'êtes pas en retard parce que votre Soleil est en Taureau, comme vous n'êtes pas colérique parce que votre Lune

est en Bélier. On relativise, on prend sur soi et on contemple la vie sous un angle plus nuancé et factuel.

Notre personnalité est aussi forgée par nos expériences, par nos habitudes, par notre conditionnement. À mon avis, il n'y a rien de plus attirant qu'une personne qui vit de façon authentique, sans s'excuser pour ce qu'elle est. Prendre ses responsabilités dans l'optique de vouloir s'améliorer est même plutôt sexy ! Je trouve noble qu'un être humain reconnaisse ses propres limites, ouvrant son esprit à une éventuelle croissance. À l'image de ce que le zodiaque nous transmet, nous ne cherchons plus la perfection, mais **la progression**. Accepter ses limitations et ses habiletés démontre une humilité et une vulnérabilité plus qu'impressionnantes.

## Travailler avec les planètes et les signes

L'astrologue Caroline Casey nous parle de « travailler » avec les divinités, les signes et les planètes. Pour certains, cet échange peut s'apparenter à une pratique religieuse, comme vénérer ou demander certaines bénédictions. Personnellement, j'apprivoise ce travail de façon pratique en l'appliquant comme la loi de l'attraction : demandez et vous recevrez. Plus particulièrement, **osez demander** ce dont vous avez besoin à vos placements natals, mais aussi aux autres essences que vous désirez incarner. Si vous baignez dans l'énergie de la Balance et que vous voulez tempérer son influence, travaillez avec le Bélier, son signe-sœur. Demandez au pionnier du zodiaque de vous soutenir et de donner du zeste à vos actions. L'acte de créer tangiblement avec l'astrologie est réellement enrichissant. Les archétypes et les planètes sont là pour nous épauler et converser avec nous. Par contre, cette communication doit s'équilibrer dans les deux sens. Une façon d'honorer les astres et les signes est de simplement leur dire **merci**.

Si cette idée semble un peu saugrenue, rappelez-vous que nous travaillons avec des portails qui s'ouvrent sur de nouvelles perspectives. Nous entrons dans une dimension plus « développement de soi » de l'astrologie. La gratitude est la voie la plus rapide pour nourrir **un authentique amour de soi**. Cette même règle s'applique à l'astrologie et à ses câlins réconfortants. À l'image du Pendu dans le Tarot, regardez le monde la tête en bas. Sous cet angle original, le ciel est maintenant votre sol, et vous marchez littéralement sur les étoiles. Laissez cette pratique vous transporter, en alimentant votre gratitude envers le monde, un peu tous les jours. Tant qu'à avoir les deux pieds dans les astres, officialisons ensemble ce moment par un mini rituel de gratitude.

Enracinez-vous dans votre corps et trouvez des points d'ancrage autour de vous, que ce soit un poteau dans le métro, un siège du bistro ou votre coussin préféré. Respirez profondément et lentement. Noyez le

bourdonnement sonore des alentours et concentrez-vous sur votre respiration. À votre rythme, lisez ces affirmations, fermez les yeux et récitez-les ensuite dans votre tête. Remplacez le mot « Univers » par une divinité qui vous tient à cœur, par « Dieu », « La Source », « Esprit » ou tout autre concept qui vous est plus familier. Entrez dans votre espace mental sacré. Répétez les affirmations qui résonnent le plus en vous et modifiez-les au besoin.

***Je remercie l'Univers pour une autre journée sur terre.***

***Je suis exactement là où j'ai besoin d'être pour évoluer.***

***Je suis rempli de gratitude et d'amour  
face à ce que j'ai traversé.***

***Je suis en extase devant mon parcours,  
unique et à l'image de ma puissance.***

***Je suis reconnaissant des outils que je possède,  
présents en moi.***

***Je suis en extase devant l'amour reflété autour de moi.***

***J'accueille tout ce que je suis dans la gratitude et l'empathie.***

Ce petit rituel « sur le pouce » peut aussi servir d'aide-mémoire durant votre lecture. Ces affirmations sont toujours disponibles pour affirmer et solidifier notre puissance personnelle, quand le chaos de l'existence semble nous enterrer.





## Table des matières



7	<i>Préface</i>
11	<i>Avant-propos</i>
15	<i>Introduction : Une astrologie humaine</i>
17	Une guidance spirituelle et sociale
23	Astrologie et amour de soi : des âmes sœurs
29	<b>CHAPITRE 1 : <i>Système, codes et mode d'emploi</i></b>
31	Manuel cosmique
34	Le zodiaque à l'échelle humaine
39	<b>CHAPITRE 2 : <i>Les maisons astrologiques</i></b>
44	Les quadrants mouvants
52	Décrypter les douze maisons
63	<b>CHAPITRE 3 : <i>Les signes</i></b>
65	Le zodiaque
75	Feu, feu, joli feu : les signes de feu
88	Mère-terre : les signes de terre
101	L'air du temps : les signes d'air
115	D'amour et d'eau fraîche : les signes d'eau
129	<b>CHAPITRE 4 : <i>L'ascendant</i></b>
131	Le portrait qui parle
134	L'ascendant sous les signes



## 141 CHAPITRE 5 : *Planètes, corps célestes et divinités*

- 149 Le Soleil : la conscience personnelle
- 157 La Lune : le corps émotionnel
- 165 Mercure : la communication
- 171 Vénus : la connexion
- 178 Mars : l'action
- 184 Jupiter : l'expansion
- 188 Saturne : la vocation
- 193 Les planètes externes : Uranus, Neptune et Pluton
- 195 Autres éléments astraux : Chiron et Les nœuds lunaires

## 201 CHAPITRE 6 : *Les rituels*

- 204 Le Soleil
- 206 La Lune
- 208 Mercure
- 210 Vénus
- 212 Mars
- 214 Jupiter
- 216 Saturne
- 218 Uranus
- 220 Neptune
- 222 Pluton
- 224 Chiron

## 229 *Conclusion*

## 233 *Références*

## 235 *Remerciements*