



50 Moon

Sorcière du temps guérisseur, Moon nous rappelle que le temps est un ingrédient indispensable à l'apaisement des blessures. Cela peut sembler banal voire désagréable à entendre lorsque nous sommes en souffrance. Pourtant, lorsqu'il s'agit de traverser une période de bouleversement, le temps est un allié : il faut du temps pour que s'atténuent les émotions difficiles, pour que l'esprit mette du sens sur une expérience douloureuse et parvienne à se projeter dans un futur différent. Le temps qui passe est également l'occasion de nouvelles expériences qui viennent nous nourrir et parfois nous reconstruire.

Sorcière du temps guérisseur Witch of healing time

Moon, the Witch of Healing Time, reminds us that time is an essential ingredient for the soothing of wounds. This may sound trivial or even unpleasant to hear when we are suffering. However, when it comes to going through a period of upheaval, time is an ally: it takes time for difficult emotions to fade, for the mind to make sense of a painful experience, and to manage to project oneself into a different future. The passing of time is also an opportunity for new experiences that nourish us and sometimes help us rebuild.

Comment faire / Tips

- Lorsque l'on traverse une période difficile, il convient de se demander quel temps on se laisse pour avancer : quel temps accorde-t-on à traverser les émotions ? Quel temps accepte-t-on de mettre dans la réflexion ou encore dans la recherche de soutien.
- S'il est important de se laisser du temps pour se soigner, on peut également être attentif à ne pas se laisser passer tout son temps dans la souffrance. Quel temps acceptons-nous de passer à des choses plaisantes, agréables ? À passer du temps avec les personnes qui compte pour nous ou à réaliser les activités que nous aimons ?
- *When going through a difficult period, one should ask oneself how much time one is allowing oneself to move forward: How much time is allocated to processing emotions? How much time do we accept to dedicate to reflection or to seeking support?*
- *While it is important to give oneself time to heal, we must also be careful not to spend all our time in suffering. How much time do we accept to spend on pleasant, enjoyable things? On spending time with the people who matter to us or engaging in the activities we love?*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON