

44

Marylou



## Sorcière de la résilience Resilience witch

Sorcière de la résilience, Marylou nous rappelle que nous avons la capacité à surmonter de grandes difficultés, à nous reconstruire après des événements qui nous semblent pourtant dévastateurs. Autrement dit, nous sommes « réparables » comme souhaite nous l'enseigner l'art du Kintsugi qui consiste à restaurer les objets cassés avec de l'or, donnant ainsi aux fêlures une plus grande valeur.

*Marylou, the Witch of Resilience, reminds us that we have the capacity to overcome great difficulties, to rebuild ourselves after events that seem devastating to us. In other words, we are 'repairable,' as the art of Kintsugi seeks to teach us, which involves restoring broken objects with gold, thereby giving the cracks greater value.*

## Comment faire / Tips

- Afin de déterminer quelles ressources pourront nous aider face à l'adversité, nous pouvons nous demander quelles sont les choses qui, dans le passé, nous ont le plus aidées ? Les amis, des professionnels, du repos ou du sport, le travail... Comment peut-on à nouveau faire appel à ces soutiens aujourd'hui ?
  - Quelles sont les traits de notre personnalité qui peuvent nous aider ? La patience, la sociabilité, la créativité... Comment peut-on les laisser s'exprimer ?
  - On peut également se demander régulièrement quels mots, phrases, nous font du bien et les écrire ou nous les répéter comme un mantra.
- (Lien avec la [carte 9 Coven](#))

- *In order to determine which resources can help us face adversity, we can ask ourselves:*
  - *What things helped us the most in the past? Friends, professionals, rest or exercise, work... How can we call upon these supports again today?*
  - *What are the traits of our personality that can help us? Patience, sociability, creativity... How can we allow them to express themselves?*
  - *We can also regularly ask ourselves what words or phrases make us feel good, and write them down or repeat them to ourselves like a mantra.*
- (Link with Card 9 Coven)

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON