



8

Louise

Louise collecte les informations captées par nos sens. Chaque expérience vécue nous conduit à éprouver des sensations agréables ou non, qui précèdent notre pensée. On peut avoir un mauvais ou un bon pressentiment, sans savoir au départ pour quelle raison. Louise propose de laisser à nos sens le temps de cheminer jusqu'à la pensée pour agir de manière adaptée. C'est en prenant ce temps que l'on peut prendre conscience de ses limites, se sentir légitime de dire oui ou non à une situation.

Louise collects the information captured by our senses. Every experience we live through leads us to feel sensations, pleasant or not, which precede our thought. We can have a bad or a good feeling (a hunch), without initially knowing why. Louise suggests allowing our senses time to travel (or make their way) to thought in order to act appropriately. It is by taking this time that we can become aware of our limits and feel legitimate to say yes or no to a situation.

Sorcière des 5 sens Sensory witch

Comment faire / Tips

- Dans l'incertitude, il est possible de repousser le moment d'apporter une réponse ou prendre une décision. « Laisse-moi le temps de réfléchir, je ne suis pas sûre » pour se laisser le temps de ressentir ([Héliette carte 11](#))
- Prendre le temps de se demander en situation ou au moment où on souhaite réfléchir à une situation, si ce que l'on ressent dans son corps en y pensant est agréable ou non, quels mots semblent le mieux décrire les sensations, Lien avec [Naomie carte 5](#) : accepter de ressentir ses émotions.

In uncertainty, it is possible to postpone the moment of giving an answer or making a decision. For example: « Give me time to think, I'm not sure,» to allow yourself time to feel ([Héliette card 11](#)).

Take the time to ask yourself, in the moment or when you want to reflect on a situation, whether what you feel in your body when thinking about it is pleasant or not, and what words best describe the sensations. Link with Naomie card 5: accepting to feel one's emotions.

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON