

Marjorie Bourgoin

MON ANNÉE DOODLING SACRÉ



EXPLOREZ VOTRE CRÉATIVITÉ
AU RYTHME DES CYCLES ET DES SAISONS



LEDUC 
Créatif



MON ANNÉE DOODLING SACRÉ



Entre introspection hivernale, expansion printanière, rayonnement estival et affirmation automnale, ce carnet de doodling devient un compagnon précieux pour vous reconnecter aux cycles, développer votre créativité et tendre vers un renouveau personnel.

Au fil des pages, découvrez :

- ✧ **un cheminement en quatre saisons**, reliées aux cycles lunaires et aux énergies intérieures ;
- ✧ **des pas-à-pas illustrés pour dessiner** plantes, astres, cristaux, fleurs, coquillages, sigils et autres symboles magiques ;
- ✧ **des moodboards visuels et des palettes de couleurs** pour inspirer vos créations chaque mois ;
- ✧ **des pages d'intentions et de bilan** pour clore chaque phase et poser vos envies pour la prochaine période.

**Libérez votre créativité
et reconnectez-vous au sacré !**

MARJORIE BOURGOIN est directrice artistique, illustratrice et autrice de plusieurs ouvrages de DIY. Elle y offre une véritable plongée dans l'univers des symboles sacrés et guide les lecteurs dans cet apprentissage à travers le dessin. Elle est l'autrice de *Doodling sacré* et *Calligraphie sacrée* aux éditions Leduc Créatif.

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3640-4



LEDUC 
Créatif



Rayons : Loisirs créatifs,
Ésotérisme

MON ANNÉE
DOODLING
SACRÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Julie Finidori

Préparation de copie : Anne-Lise Martin

Relecture : Marie Piquet

Maquette : Marjorie Bourgoin

Illustrations : Marjorie Bourgoin

©2026 Leduc Créatif, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3640-4

Marjorie Bourgoin

MON ANNÉE DOODLING SACRÉ



EXPLOREZ VOTRE CRÉATIVITÉ
AU RYTHME DES CYCLES ET DES SAISONS

SOMMAIRE

Préambule	7
INTRODUCTION	9
Les cycles	10
Les saisons	13
La Lune	14
Les cycles menstruels	16
Comment utiliser ce livre ?	18
S'approprier les cycles et les symboles	20
Les sigils	22
HIVER	27
Bienvenue en hiver	28
Ma saison hivernale	30
Je crée mes sigils	32
Je crée ma palette d'hiver	33
Symboles d'hiver	34
Doodling d'hiver	36
Mon <i>moodboard</i> d'hiver	50
Mon hiver mois par mois	52
Je clos ma saison hivernale	56
PRINTEMPS	59
Bienvenue au printemps	60
Ma saison printanière	62
Je crée mes sigils	64
Je crée ma palette de printemps	65
Symboles de printemps	66
Doodling de printemps	68
Mon <i>moodboard</i> de printemps	84
Mon printemps mois par mois	86
Je clos ma saison printanière	90

ÉTÉ	93
Bienvenue en été	94
Ma saison estivale	96
Je crée mes sigils	98
Je crée ma palette d'été	99
Symboles d'été	100
Doodling d'été	102
Mon <i>moodboard</i> d'été	118
Mon été mois par mois	120
Je clos ma saison estivale	124
AUTOMNE	127
Bienvenue en automne	128
Ma saison automnale	130
Je crée mes sigils	132
Je crée ma palette d'automne	133
Symboles d'automne	134
Doodling d'automne	136
Mon <i>moodboard</i> d'automne	150
Mon automne mois par mois	152
Je clos ma saison automnale	156
Conclusion	158
Remerciements	159



Bienvenue dans *Mon année doodling sacré*, un carnet d'exploration graphique et symbolique, conçu pour vous accompagner au fil des saisons et des cycles naturels.

Quatre ans (déjà !) après la publication de *Doodling sacré*, qui vous proposait une plongée dans les symboles spirituels et la création d'emblèmes sacrés, j'avais envie de prolonger cette thématique et d'ancrer la pratique dans le rythme naturel du vivant.

Nous sommes tous·tes traversé·es par des flux d'énergie changeants, liés aux saisons, aux phases lunaires, à nos états intérieurs. Et si nous apprenions à créer avec ces énergies, plutôt que d'aller contre elles ?

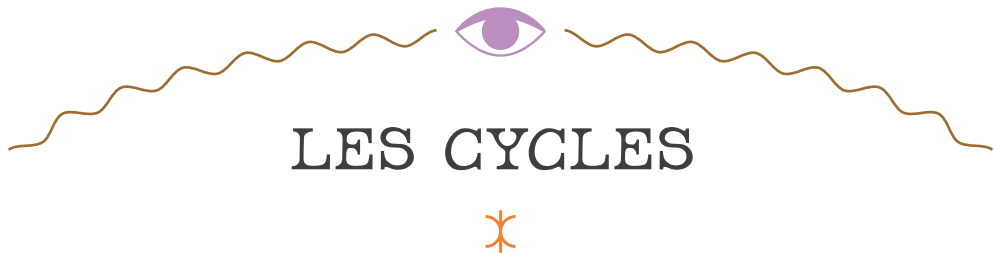
Ce carnet est un espace créatif à remplir à votre propre rythme.

Vous y trouverez des symboles, des pas-à-pas, des pages de réflexion, des inspirations mensuelles, des *moodboards* et des invitations tantôt à ralentir, tantôt à célébrer.

J'espère qu'il vous offrira une année de dessin magique où, chaque cycle quel qu'il soit, sera une occasion de vous retrouver et de vous révéler.



INTRODUCTION



LES CYCLES



Nous sommes par essence des êtres cycliques. Nos corps réagissent aux rythmes circadiens, aux variations de lumière et de température. L'hiver nous donne envie d'hiberner, et l'été et ses jours qui rallongent sont propices à sortir et se gorger de soleil. C'est encore plus vrai pour les personnes dotées d'un utérus – dont je fais partie – soumises aux variations hormonales de leur cycle menstruel, variations qui impactent leur niveau d'énergie et leur humeur, et donc leur motivation et leur productivité. Pourtant, notre culture nous impose d'être efficaces tout le temps, tous les jours.

Avant l'ère industrielle et l'avènement de la technologie, nous vivions pourtant connecté·es au vivant et à ses rythmes. Nous éprouvions le passage du temps en observant la nature : la course des planètes, la position des étoiles, les phases de la Lune, le départ et le retour d'animaux migrateurs, la chute des feuilles ou encore l'éclosion des fleurs. Nos productions étaient raisonnées et alignées sur ce que la nature avait à nous offrir. Lorsqu'elle ralentissait, nous nous mettions naturellement au repos. Nous étions à l'écoute des signes et des changements subtils.

De ces cycles naturels, nous sommes passé·es à des rythmes arbitraires. Lumières artificielles, horaires de travail rigides, périodes de repos imposées (mais jamais assez nombreuses)... Nous ne sommes pas fait·es pour ces vies linéaires et mécaniques qui nous demandent de nous déconnecter de nos ressentis. Fatigue chronique, stress, perte de sens et de créativité : la déconnexion des cycles naturels perturbe notre équilibre intérieur.

Dans un système capitaliste qui épuise littéralement toutes nos ressources (naturelles, humaines, émotionnelles, temporelles), suivre ses cycles est un luxe que peu parviennent à s'accorder. L'espace dont nous avons besoin pour écouter les signaux de notre corps n'est tout simplement pas disponible. La nature est souvent bien loin et le temps nous manque.

Rompre avec les rythmes imposés, suivre un rythme naturel ou choisir ses propres cycles de vie n'est pas un choix facile à prendre ni à suivre. Il en devient acte de résistance. Pourtant, chaque phase de ces cycles, qu'ils soient saisonniers, lunaires ou menstruels, a son importance. Nous avons besoin de début et de fin. De repli et de déploiement. De pause et d'activité. De graines à semer et de récoltes à faire. Le pouvoir du cycle réside dans les bénéfices d'en suivre toutes les étapes avec intention. Chaque temps est important.

Ce livre est une invitation à remettre les cycles au cœur de nos vies. Je vous propose trois entrées, trois cycles naturels, pour vous connecter à vous-même et à ce qui vous entoure :

- ✧ les saisons telles qu'on les connaît sous nos climats tempérés ;
- ✧ les phases de la Lune ;
- ✧ les cycles menstruels.

Ces trois cycles se répondent et offrent chacun des opportunités de repos, d'introspection, d'expansion et de création. Que vous suiviez le rythme des saisons, de la Lune, vos cycles hormonaux ou même des cycles choisis, ce carnet vous offre un espace pour écouter, observer et ressentir les schémas et les intentions propres à chacune de ces phases, pour vous accompagner au quotidien et dans vos cheminements de vie.

CORRESPONDANCE DES CYCLES

Saison	Phase lunaire	Phase menstruelle	Énergie
Hiver	Nouvelle Lune / Lune noire	Menstruation	Sagesse intérieure, repli, écoute profonde
Printemps	Lune croissante	Pré-ovulation	Élan créatif, renouveau, curiosité
Été	Pleine Lune	Ovulation	Rayonnement, magnétisme, connexion
Automne	Lune décroissante	Syndrome préménstruel	Intuition, ralentissement, transformation



LES SAISONS



Les saisons façonnent la vie sur terre depuis la nuit des temps : du cycle de croissance des plantes à la migration des animaux, en passant par le rythme des marées jusqu'aux battements secrets de nos énergies vitales. Elles symbolisent l'alternance, la répétition, et nous offrent une régularité rassurante : ce qui naît meurt, puis renaîtra.

Semer et cultiver, récolter et profiter, faire des réserves et se reposer. Lorsque notre subsistance dépendait de la générosité de la nature, nous n'avions d'autre choix que de nous accorder à ses rythmes. Nous vivions en harmonie avec le vivant, à l'écoute de ses besoins et des nôtres, en prélevant le juste nécessaire, de façon raisonnée.

Nous ne sommes aujourd'hui plus autant dépendant-es de la terre pour survivre – ou du moins, pas directement – mais restons très connecté-es aux saisons. Si, comme moi, vous habitez dans un pays au climat tempéré, vous vivez au rythme de quatre saisons bien distinctes. Chacune d'entre elles apporte dans l'année ses bienfaits nécessaires :

- ✧ l'automne, qui invite à ralentir et nous offre une période de transition ;
- ✧ l'hiver et la nuit qui s'installe, où tout s'apaise et invite à l'introspection ;
- ✧ le printemps, qui arrive comme une renaissance avec le retour de la lumière ;
- ✧ l'été, saison d'abondance de lumière et d'énergie qui nous incite à l'action.

Dans les régions tropicales, ces différences sont moins marquées : on parle plutôt de la saison des pluies et de la saison sèche.

Au-delà de la météo changeante, ce sont les solstices et les équinoxes qui nous relient de manière universelle, découpant l'année en quatre périodes distinctes. Aux équinoxes, qui surviennent lorsque le Soleil croise l'équateur céleste, le jour et la nuit sont de longueur égale. Les solstices, quant à eux, nous offrent les jours et les nuits les plus longues. Ces phénomènes

astronomiques majeurs font l'objet de rituels et de célébrations païennes et religieuses au sein de nombreuses cultures et spiritualités. Ils se produisent au même moment partout sur la Terre, et contribuent à nous faire sentir appartenir à un ordre du monde.

Ces quatre saisons matérialisent les quatre étapes d'un cycle universel et vont former le cadre de notre cheminement. Des périodes d'expansion, de création, mais aussi de repos et d'introspection. Observer les saisons extérieures va nous permettre de mieux comprendre nos cycles intérieurs.



Dans la grande famille des astres qui nous entourent et nous influencent, la Lune est notre plus proche voisine. Au sein de nombreuses cultures, elle incarne la passivité, sa lumière n'étant que le reflet de celle du Soleil. Elle est pourtant à l'origine des marées, et sa puissance impacte aussi l'atmosphère et une partie de la croûte terrestre.

Le cycle lunaire dure 29 jours en moyenne, durant lesquels l'astre effectue une révolution complète autour de la Terre. Durant cette lunaison – autre nom de son cycle –, elle ne cesse de changer d'aspect, passant d'une lune pleine aux quartiers et aux croissants, jusqu'à nous sembler disparaître complètement pendant la nouvelle lune, qui marque le début du cycle.

Elle incarne pour toutes ces raisons le changement et la transformation. Associée à l'élément eau et à la fertilité, la durée de son cycle l'a aussi rapprochée du cycle menstruel. Les quatre phases de lunaison ont donc très logiquement été associées aux quatre phases du cycle féminin.

Celle qui habite nos nuits et dont les formes nous sont si familières est également le réceptacle de nos rêves et de nos souhaits. Au cours de son périple, la Lune tourne toujours vers nous la même face : sa face cachée – à jamais inaccessible à nos yeux – est devenue une métaphore de nos parts d'ombre. (Mais n'oublions pas que, tandis qu'elle nous expose sa face sombre, son verso reste quant à lui entièrement exposé au soleil.)

Les phases de la Lune sont le résultat de la danse astrale entre la Terre, la Lune et le Soleil. Où que l'on se trouve sur Terre, ces phases sont les mêmes. Nous voyons tous et toutes la Lune sous une forme identique. Cette interconnexion en fait un repère universel et précieux, et nous rattache à un ordre cosmique.

Chaque phase du cycle lunaire incarne une énergie différente, une intention particulière qui trouve des similitudes dans les cycles des saisons et le cycle menstruel.