«Le pendule»
pour les débutants

Apprendre à pratiquer



KELLY BLOSSOME

Bienvenue dans la pratique



Tu as un pendule, ou simplement l'envie d'essayer, et tu ne sais pas très bien par où commencer ? Ce livret t'accompagne depuis la première prise en main jusqu'à une petite séance que tu pourras mener seul.

Des gestes de base aux douze planches imprimables, suis les exercices puis garde une trace de tes essais.

Le bon objectif

Au début, cherche une pratique confortable et une observation honnête. Un grand mouvement n'est pas une meilleure réponse ; une petite oscillation n'est pas un échec. Tu n'as rien à prouver.

Dans l'approche intuitive de ce guide, le pendule sert de support d'attention et d'exploration personnelle. Ses mouvements ne garantissent pas une vérité extérieure ni la connaissance de l'avenir. Tu gardes toujours le dernier mot.

Avance à ton rythme : quelques minutes suffisent pour découvrir un geste, puis le laisser mûrir. Et si Ea vient réclamer une caresse, la pause fait aussi partie de la séance !

Avec douceur et curiosité, Kelly.

Ton parcours en un coup d'œil

Découvrir les bases · pages 4 à 6
Comprendre, choisir un premier modèle et préparer une séance.

Prendre le geste · pages 7 à 10
Tenue, chaîne, mouvements et conventions.

Mener une séance · pages 11 à 15
Questions, étapes et lecture du mouvement.

S'entraîner · pages 16 à 21
Tests, préférences, intuition, rituel et pratique partagée.

Progresser · pages 22 à 26
Difficultés, pièges, sept jours d'essais et séance commentée.

Les 12 planches expliquées · pages 27 à 39
Mode d'emploi général, puis un visuel et des exemples par planche.

Journal et bilan · pages 40 et 41
Une fiche à copier et les bons réflexes à retenir.

Choisir et entretenir · pages 42 à 46
Formes, achat, matières, rangement et routine pratique.

Imprimer ton lot · page 47
Préparer, utiliser et ranger les grandes feuilles A4.

Continuer avec Kelly et Ea · page 48
Les mots utiles et la suite de ton parcours.

Les signets permettent de retrouver chaque fiche. Les planches A4 séparées portent les mêmes numéros 01 à 12 que les explications du livret.

Un petit objet, une grande attention

Un pendule est un petit poids suspendu à une chaîne ou à un fil. Sa forme peut être ronde, conique, allongée ou terminée par une pointe. Tenu à la main, il peut osciller, tourner ou rester presque immobile.

Le vocabulaire de la pratique

On appelle souvent « radiesthésie » les pratiques qui utilisent un pendule ou des baguettes pour rechercher une information. Ici, nous nous concentrons sur une initiation personnelle : observer, établir un code et explorer des questions simples.

Pourquoi peut-il bouger ?

De très petits mouvements de la main, parfois non conscients, suffisent à entretenir une oscillation. C’est ce qu’on appelle l’effet idéomoteur : une attente ou l’idée d’un mouvement peut influencer le geste sans que tu aies l’impression de le provoquer.

Tu peux donner à ta pratique une dimension intuitive ou symbolique. Garde simplement une distinction entre ton ressenti, le mouvement observé et un fait réellement vérifié. Le pendule amplifie un mouvement ; il ne constitue pas, à lui seul, une preuve.

Ton premier repère

Remplace « le pendule sait » par « j’observe une réponse dans les conditions de cette séance ». Cette petite nuance te laisse libre, attentif et capable de comparer tes essais.

> La curiosité aide davantage que la recherche immédiate d’une réponse parfaite.

Choisir sans te compliquer la vie

Un modèle simple suffit pour commencer. Tu peux même essayer avec une petite bague bien attachée à un fil : l'essentiel est que l'objet reste suspendu librement, sans risque de tomber.

Le poids et la prise en main

Choisis un pendule que tu tiens sans fatigue. Trop léger, il peut être sensible aux courants d'air ; trop lourd, il peut te pousser à crisper les doigts. Il n'existe pas de poids idéal pour tout le monde. Essaie surtout de rester détendu pendant une ou deux minutes.

Bois, métal ou pierre ?

Le bois est souvent léger, le métal peut offrir une bonne régularité de forme, et la pierre plaît pour sa couleur et son symbolisme. Ce sont des critères pratiques et esthétiques. Une pierre chère n'est pas la garantie d'une réponse plus juste.

Une pointe aide à visualiser un axe au-dessus d'un cadran, mais une forme ronde permet aussi de pratiquer. Vérifie que la chaîne est solide, souple et sans nœud.

Ton petit nécessaire

Prévois le pendule, une surface stable, du papier, un crayon et une pochette de rangement. Tu n'as pas besoin d'une collection d'objets pour apprendre.

Après quelques essais, demande-toi : ma main est-elle à l'aise ? La chaîne se déroule-t-elle bien ? Est-ce agréable à utiliser ? Ces réponses valent mieux qu'un achat précipité.

Préparer une séance légère

Choisis un moment où tu peux t'asseoir quelques minutes sans être interrompu. Une table ordinaire, une lumière agréable et un peu d'espace devant toi suffisent.

Installe le décor utile

Éloigne les objets que la chaîne pourrait toucher. Évite le souffle direct d'un ventilateur ou d'une fenêtre ouverte. Pose le téléphone de côté. Si Ea est curieuse, garde le pendule et sa chaîne hors de portée : ce sont de petits objets de pratique, pas des jouets.

Reviens à ton état du moment

Pose les pieds au sol, relâche les épaules et prends trois respirations tranquilles. Demande-toi si tu as vraiment envie d'observer, ou si tu attends surtout d'être rassuré. Si une question te bouleverse, commence par un exercice neutre ou remets la séance à plus tard.

Prépare une seule intention

Par exemple : « Pendant cinq minutes, je découvre mes mouvements. » Ce cadre est plus facile à suivre que « Je veux tout savoir sur mon avenir ».

Inscris la date, ton état et l'objectif sur une feuille. Décide aussi quand tu arrêteras : trois questions ou cinq minutes, par exemple. Terminer à l'heure prévue t'apprend à pratiquer avec mesure.

Ton espace n'a pas besoin d'être parfait. Il doit surtout te permettre de tenir le pendule confortablement et de retrouver tes observations.

> Une intention claire et une séance courte : voilà déjà une bonne préparation.

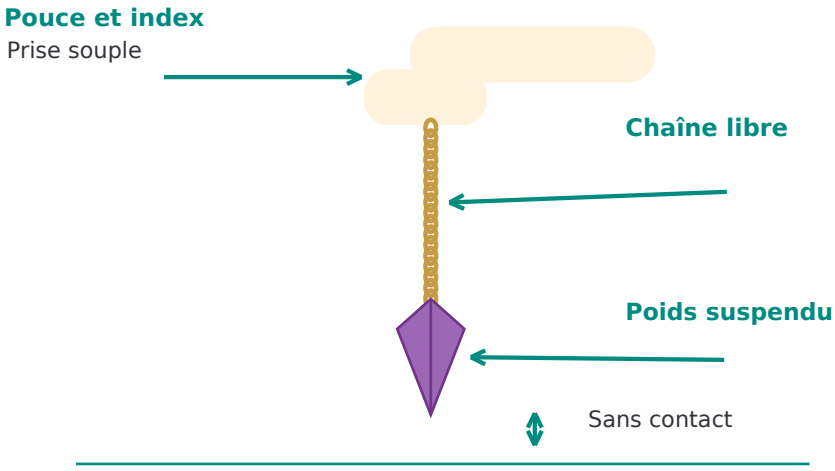
Tenir sans te crisper

1. La pince souple
Tiens la chaîne entre le pouce et l’index, sans serrer. Les autres doigts restent relâchés.

2. Un appui confortable
Pose le coude sur la table si c’est confortable. Garde le poignet et l’épaule détendus.

3. De l’espace sous la pointe
Laisse le poids à quelques centimètres du papier, sans toucher la feuille ni la table.

4. Une observation calme
Regarde la trajectoire sans suivre chaque déplacement des yeux. À la moindre gêne, repose l’objet.



Feuille sur une surface stable

Trouver ta longueur de chaîne

Commence avec environ 10 à 15 cm de chaîne libre entre tes doigts et le poids. C’est un point de départ pratique, pas une règle universelle. Tu ajusteras selon la taille de l’objet et ton confort.

Fais un essai comparatif

Laisse pendre l’objet, puis imprime volontairement un petit mouvement pour sentir son rythme. Repose-le. Raccourcis légèrement la chaîne et recommence. Enfin, essaie un peu plus long. Observe la différence sans chercher de signification divinatoire.

Une chaîne plus longue donne généralement une oscillation plus lente ; une plus courte, un mouvement plus rapide. Le confort, l’espace disponible et la lisibilité du geste comptent plus qu’une mesure précise.

Garde un réglage stable

Pour comparer plusieurs essais, conserve la même longueur pendant la séance. Changer sans cesse la prise rend plus difficile la distinction entre un nouvel effet mécanique et un changement de réponse.

Revenir au repos

Entre deux questions, arrête doucement le poids avec la main libre, puis relâche-le sans impulsion volontaire. Ce retour au repos évite de lire le mouvement restant de la question précédente.

Dans ton carnet, note simplement : « chaîne courte, moyenne ou longue », ou sa longueur approximative. Ce détail t’aidera à retrouver une installation agréable.

Bien utiliser tes 12 planches

Le lot comprend douze grandes planches A4 en paysage. Les pages suivantes en montrent le visuel et expliquent leur utilisation. Le numéro de chaque fiche correspond au numéro de la planche à imprimer.

Préparer la lecture

Écris la question, la date et le contexte. Prends la planche adaptée, puis pose la pointe au-dessus du point « origine », sans toucher la feuille. Pour un demi-cercle, lis le rayon qui entre dans les secteurs, pas son prolongement vers toi. Les mots imprimés remplacent ton code oui/non habituel.

Affiner sans multiplier les essais

Tu peux passer du cadre d'un lieu à une pièce, ou d'une unité de délai à un nombre. Note chaque résultat avant de changer de planche. Une suite de réponses détaillées n'est pas une confirmation supplémentaire.

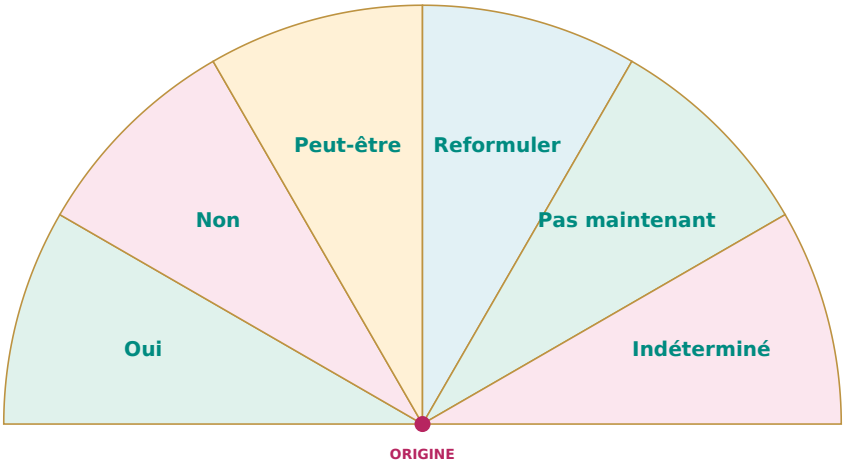
Garder une porte ouverte

Une direction entre deux cases, un secteur qui ne s'applique pas ou un mouvement changeant reste indéterminé. Ne sélectionne pas la case qui te plaît le plus. Pour la planche des nombres, décide aussi avant l'essai ce qui rendrait un résultat invalide.

Une lecture précise, un statut clair

Une date, un mot ou un lieu obtenu reste une indication symbolique à vérifier. Les planches proposent un vocabulaire d'exploration ; elles ne donnent pas accès à des faits cachés de manière garantie.

Réponses générales



Exemple de question

Ai-je envie de commencer ce petit exercice maintenant ?

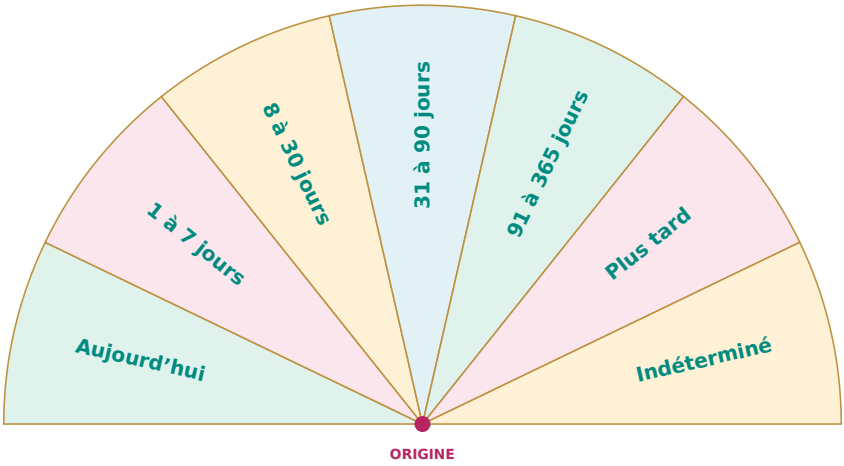
Comment lire

Lis le secteur imprimé vers lequel se dirige le rayon. « Peut-être » laisse la question ouverte ; « reformuler » invite à préciser les mots ; « pas maintenant » propose de différer. Aucune de ces réponses ne remplace un fait à vérifier.

Pour t’entraîner

Si le mouvement vise « reformuler », écris une question plus précise avant un nouvel essai. Une direction sur une ligne reste indéterminée.

Quand ? Un horizon



Exemple de question

Quel horizon ai-je envie d’explorer pour commencer mon carnet ?

Comment lire

Prends le jour de la séance comme jour 0. Les intervalles sont comptés en jours calendaires à partir du lendemain : ils ne se chevauchent pas. « Plus tard » désigne au-delà de 365 jours.

Pour t’entraîner

Si tu lis « 8 à 30 jours », note cet intervalle et la date de la séance. Pour un événement futur, il s’agit d’une piste symbolique, jamais d’une échéance confirmée.