

Mercure rétrograde en Cancer : ralentir, digérer, comprendre

Coucou à tous,

Cela fait longtemps que je ne vous avais pas parlé de Mercure rétrograde, et cette fois, nous y sommes.

Mercure rétrogradera dans le signe du Cancer du 29 juin à 19h26, heure de Paris, au 23 juillet 2026.

On associe souvent Mercure rétrograde aux potentiels retards, oublis, petits bugs de communication, messages mal compris, rendez-vous décalés, papiers à reprendre ou situations qui demandent un peu plus de patience.

En réalité, une rétrogradation, c'est surtout un temps de digestion.

C'est une période où l'on ralentit pour mieux comprendre, on revient sur certaines choses, on ajuste, on relit, on repense, on intègre ce qui a pu nous déstabiliser ou nous insécuriser.

C'est un temps de maturation avant de repartir plus clairement lorsque Mercure repassera en marche directe.

Mercure rétrograde en Cancer : retour aux émotions et à la sécurité intérieure

Le Cancer est une énergie très liée au cocon, à la protection, à la sensibilité, aux besoins affectifs, à l'enfant intérieur, à la sécurité émotionnelle, aux souvenirs, aux liens familiaux et à ce qui nous touche profondément.

Avec cette rétrogradation, nous pouvons être amenés à repenser à une ancienne discussion que nous n'avons pas vraiment digérée, intégrée ou comprise.

Nous pouvons ressentir des émotions que nous pensions rangées et nous apercevoir qu'en réalité, elles sont encore là, quelque part.

Nous pouvons aussi avoir envie de reparler d'une histoire familiale, d'un souvenir, d'un malentendu, d'un non-dit ou d'une situation qui a laissé une trace.

Cette période peut également nous amener à nous interroger plus profondément sur nos besoins :

- Qu'est-ce qui me sécurise ?
- Qu'est-ce qui m'insécurise ?
- De quoi ai-je vraiment besoin aujourd'hui ?
- Est-ce que je protège les autres au point de m'oublier ?
- Est-ce que je réagis à la situation présente ou à une vieille blessure ?

Cette rétrogradation peut donc être très intéressante pour le développement personnel, parce qu'elle nous pousse à écouter notre voix intérieure, nos émotions, nos besoins et parfois notre enfant intérieur.

Le lien avec Jupiter : des émotions amplifiées

Au début de sa rétrogradation, Mercure sera encore proche de Jupiter.

Jupiter est une planète qui amplifie, elle grossit ce qu'elle touche, elle met en lumière, elle pousse à comprendre le sens des choses.

Au début de cette rétrogradation, les émotions peuvent donc prendre plus de place : le petit vélo dans la tête peut tourner plus vite, on peut ruminer davantage, amplifier une situation ou avoir l'impression qu'un sujet prend toute la place.

Mais Jupiter peut aussi être une aide précieuse car il peut nous permettre de reprendre de la hauteur, de comprendre ce qui se joue, de retrouver une forme de confiance, de reprendre notre juste place et notre autorité personnelle.

Comme Jupiter quittera le Cancer pour entrer en Lion le 30 juin, on peut aussi voir cette période comme un passage symbolique.

Avant d'aller vers le Lion, c'est-à-dire vers plus d'expression, de confiance, de créativité, d'affirmation et de rayonnement personnel, Mercure nous demande d'abord de regarder ce qui, à l'intérieur, a encore besoin d'être entendu, sécurisé ou apaisé.

• Les signes les plus concernés

Les signes les plus concernés seront surtout les signes cardinaux : **Cancer, Capricorne, Bélier et Balance**, en particulier si vous avez des planètes importantes entre environ 16° et 26° de ces signes.

▪ **Cancer**

Mercure rétrograde touche directement votre signe.

Cela peut concerner votre manière de penser, de parler, de vous présenter et de ressentir les choses. C'est une période pour mieux vous écouter, clarifier vos besoins et éviter de répondre uniquement sous le coup de l'émotion.

▪ **Capricorne**

Mercure rétrograde se place en face de vous.

Cela peut venir questionner les relations, le couple, les échanges avec l'autre, les contrats, les accords ou les discussions importantes. Certaines choses peuvent avoir besoin d'être reprises, clarifiées ou reformulées dans la relation.

▪ **Bélier**

Mercure rétrograde peut créer des frottements entre votre envie d'agir vite et le besoin de prendre le temps d'écouter ce qui se passe à l'intérieur.

Cela peut toucher la famille, la maison, les bases personnelles ou la manière de gérer l'impatience émotionnelle.

▪ **Balance**

Cette rétrogradation peut venir questionner l'équilibre entre vie personnelle, vie relationnelle et vie professionnelle.

Elle peut faire remonter des sujets liés à la place que vous prenez, à l'image que vous donnez, ou à la manière dont vous essayez parfois de préserver la paix en mettant vos propres besoins de côté.

- **Les conseils pour traverser cette période**

Pendant cette période, il peut être utile de prendre le temps, de relire avant d'envoyer un message, de respirer avant de répondre, d'éviter de réagir à chaud et de laisser les émotions redescendre avant de prendre une décision importante.

C'est une belle période pour mieux se comprendre, mieux communiquer avec ses proches, remettre de la conscience dans ses émotions et ajuster sa manière de se sécuriser.

Pas besoin de paniquer : Mercure rétrograde n'est pas là pour nous embêter.

C'est une pause utile, un temps de tri, un temps d'intégration, un moment pour revenir sur ce qui mérite d'être compris avant d'avancer avec plus de clarté.

Avec tendresse, Florence