

# DÉCOUVRIR UN SENS À SA VIE

*Guérir de ses blessures  
et de la dépendance affective  
pour trouver sa voie et sa mission de vie*

© FSR251R8  
ISBN : 9782959453359

# SOMMAIRE

## **Partie 1 : Préparer le voyage**

- Préambule
- Intentions et résistances
- Principes fondateurs

## **Partie 2 : Identifier ta voix égotique**

- Identifier tes croyances limitantes
- Comprendre ta relation à l'autorité et au pouvoir
- Se libérer de la dépendance affective
- Se sentir en sécurité & poser des limites
- Dépasser la peur de la visibilité
- Se libérer du syndrome de l'imposteur
- Écouter les messages de son corps
- Retrouver la liberté d'être soi
- Se connecter à son guide intérieur

## **Partie 3 : Guérir par l'amour**

- Pardonner pour redevenir soi
- Libération émotionnelle
- Amplifier l'amour de soi

## **Partie 4 : Révéler ta mission de vie**

- Identifier les fils rouges
- Se mettre à l'écoute

## **Partie 5 : Continuer le voyage**

- Faire le bilan
- Aller plus loin



# COMMENT UTILISER CE JOURNAL

*Welcome !*

Hello,

Bienvenue dans cette nouvelle aventure ! Je suis ravie que tu aies pris la décision d'entamer ce voyage intérieur de transformation. Je te félicite pour ce pas important. Ce journal est un outil puissant pour libérer les blocages, guérir les blessures et te reconnecter à ta vérité profonde. Page après page, tu apprendras à entendre, honorer et incarner ta voix authentique ; cette voix qui connaît les aspirations de ton âme, ta mission de vie.

Avant de commencer, j'aimerais aborder quelques points essentiels.

Ce livre est conçu en trois parties principales. Chacune se nourrit des précédentes. Il est donc important que tu suives l'ordre pour en tirer le meilleur parti. Même si tu es tentée de sauter directement à la dernière partie, je t'encourage à faire preuve de patience et à procéder étape par étape.

Je t'invite aussi à faire les exercices au fur et à mesure de la lecture. Si tu manques de place dans les espaces dédiés, tu peux continuer sur une feuille de papier que tu agraferas à la page. Prends le temps de te poser pour faire les activités d'introspection. Tes résultats seront le reflet des intentions que tu auras émises et de l'investissement (temps, présence, conscience) que tu auras fourni. Alors, mets-y du cœur ! Vas-y avec curiosité et surtout le désir de te révéler à toi-même. Autorise-toi à recevoir ce cadeau magnifique. Ce journal pourrait bien changer ta vie.

À la fin de chaque chapitre, tu disposes d'une **page d'expression libre pour du journaling**. Profite de ces espaces pour laisser libre cours à ton expression. Notes-y tes ressentis, les pensées qui te viennent, même s'ils ne te paraissent pas logiques. Ne te censure pas. Ne te juge pas. Donne-toi cette liberté. Laisse ta plume glisser comme si tu pratiquais de l'écriture automatique.

Chaque chapitre se clôture par des **affirmations positives** et des **phrases de gratitude**. Je t'invite à les lire à haute voix en y mettant des émotions. Ressens la gratitude, la joie, etc. Vis la phrase comme si elle était déjà ta réalité.

*Peggy Ebring*

DES QUESTIONS ?

*peggy@peggyebring.com*  
*<https://peggyebring.com/>*

*Instagram : @peggyebring*  
*Facebook : @peggyebringcoach*

# Partie 1

## PRÉPARER LE VOYAGE

# PRÉAMBULE

Si je te dis que la vie n'attend qu'une chose, que tu lui dises oui, me croiras-tu ?

Un jour, alors que je descendais *Charing Cross road* à Londres, une petite voix m'a chuchoté : tourne à droite vers Leicester square. Je cherchais un costume pour une soirée déguisée, et je savais que je ne pourrais pas en trouver de ce côté-là. J'ai donc ignoré cette visiteuse inopportune et continué ma quête de Saint-Graal vestimentaire. Après avoir écumé les magasins que je connaissais, je m'apprêtais à rentrer chez moi bredouille, quand cette même voix enquiquante est revenue à la charge. Je levai les yeux ciel en signe d'incrédulité, mais décidai néanmoins de plier à l'invitation. La place Leicester square, fidèle à elle-même, rayonnait de vie et de couleurs. Les affiches des comédies musicales égayaient les façades. Les touristes déambulaient d'humeur curieuse et joyeuse. Un vendeur me proposa d'acheter des tickets de spectacles. Je déclinai poliment et continuai ma flânerie. Mon attention fut alors attirée par une petite échoppe située juste à côté de l'Imax Empire, cinéma emblématique du lieu. Je m'approchai sans grande conviction et jetai un coup d'œil aux dépliants. L'un d'eux me laissa sans voix : de longues jambes féminines rehaussées d'escarpins rouges ultras sexy et un énorme éventail en plumes roses dissimulant un buste que l'on devinait dénudé. Sensualité, glamour, érotisme promettaient d'épicer un spectacle inoubliable. Mais le plus extraordinaire n'était pas la soirée en perspective, mais ma connaissance de cette image. Elle m'était familière. Je l'avais « vue » quelques semaines plutôt lors d'un séminaire. L'organisateur nous avait donné comme instruction de nous connecter à notre intuition pour recueillir les détails d'une performance que l'on réaliserait en fin de programme. J'avais reçu l'image de ces jambes et de cet éventail, à la différence près que la femme était de dos. Comment cela était-il possible ? Simple coïncidence ou intervention divine ? Je t'en laisse juge. Le spectacle en question était du burlesque. À l'époque, je ne connaissais pas du tout cet art. En 2012, il n'était pas aussi répandu que de nos jours. De retour chez moi, je me suis empressée de chercher plus d'informations. Et j'ai fini par acheter deux billets, enthousiaste à l'idée d'y assister. Ce show m'électrisa au-delà de mes attentes.

La performance, qui mêlait fun, sensualité et glamour, mit en scène des femmes rayonnantes, belles et puissantes. La nudité n'était plus honteuse, mais un moyen d'affirmer son pouvoir féminin. Je fus subjuguée, bouleversée. Mon cœur s'enflamma. Moi, la petite Martiniquaise, réservée, entachée d'un syndrome d'invisibilité, se réveilla avec un désir inexplicable de découvrir cette discipline. Je pris des cours, et deux mois plus tard, présentai un show mi-burlesque mi-samba qui laissa mes camarades de formation bouche bée. Personne ne s'y attendait. Alors pourquoi cette histoire, me diras-tu ? Parce que toi aussi, tu possèdes un Univers qui ne demande qu'à émerger, des talents qui restent à dévoiler. Tu es porteuse, d'une Voix, d'une Essence qui vibre et te parle sans relâche, espérant le moment crucial où tu diras oui. Oui, j'accepte d'écouter. Oui, j'accepte d'explorer et de révéler la puissance de ma **Voix Authentique** (V.A). Je suis prêt.e pour ce voyage de non-retour à moi-même. Alors, es-tu prêt.e ?

Pose une main au centre de ta poitrine, sur ton chakra du cœur. Ferme les yeux et connecte-toi à ton cœur. Imagine qu'il se remplit d'amour et de lumière. Laisse un sourire se dessiner sur tes lèvres. Puis réponds à la question :

Es-tu prêt.e à plonger dans cette aventure intérieure ?

Ta réponse : \_\_\_\_\_

Si tu penses que ce n'est pas le bon moment, que tu pourras le faire plus tard, détrompe-toi. Chaque instant est l'opportunité d'une transformation, d'un choix qui peut changer ta vie. J'ai personnellement pris des décisions importantes à des moments qui pourraient, à plus d'un égard, paraître inappropriés. Le fait que tu lises ces lignes découle d'une décision forte que j'ai prise en janvier 2012. Je me trouvais en Guadeloupe, au cimetière de Trois-Rivières, aux funérailles de mon père. Je m'en souviens comme si c'était hier. Je me tenais debout devant ce trou noir, bouche béante qui avalait petit à petit le cercueil de mon père. J'étais effondrée, en larmes, dans une confusion sans nom. Deux semaines plus tôt, je l'avais vu à célébrer les fêtes de Noël et jouer à la pétanque avec ses amis. Comment pouvait-il se trouver dans cette infâme boîte ? Cela n'avait aucun sens. Autour de moi, en moi, régnaient chaos et agonie. À chaque centimètre que s'enfonçait le cercueil, une partie de moi mourrait à petit feu, emportant avec elle mon cœur dissout, ravagé par la douleur. Je ne savais pas si je m'en remettrais un jour.

C'est à ce moment d'intense peine, au milieu de cet abîme, qu'une interrogation qui changea ma vie, me vint : « C'est quoi la vie ? ». Je ne comprenais pas. Pourquoi cette interrogation avait-elle surgi, et surtout à ce moment-là ? Je fronçai les sourcils, troublée, tourmentée, puis, de nouveau emportée par la tristesse, me perdis dans mon marécage intérieur. Mais la maudite question ne s'avoua pas vaincue et revint à la charge. Elle ne me lâcha pas, tourna en boucle dans ma tête telle une obsession malade et déplacée, jusqu'à ce que d'un seul coup, comme par magie, tout s'éclaira. Un petit mot de rien du tout fit toute la différence et renversa ma perception. Un pronom changea ma destinée. Je compris que la véritable question n'était pas « C'est quoi la vie ? », mais : « C'est quoi MA vie ? ». Je me figeai, désarçonnée, quand je réalisai que je n'en avais pas la moindre idée. Quelle est ma mission de vie ? Que suis-je venue faire sur cette Terre ? Qui suis-je vraiment ? Autant d'interrogations auxquelles je n'avais pas de réponses. Je pris alors la seule décision qui s'imposait : les trouver coûte que coûte. Je jurai sur la tombe de mon père de découvrir ma mission de vie et d'impacter de façon positive les gens, même si je ne savais pas quelle forme cela revêtirait. Cette décision scella un pacte divin qui m'a poussé à plonger à l'intérieur de moi et m'a amené jusqu'à toi aujourd'hui. Au milieu du chaos, naît souvent la lumière.

Cette expérience m'a enseigné qu'il n'existe pas de conditions idéales pour prendre une bonne décision. Il y a juste une décision à prendre, et le seul moment qui compte, c'est maintenant.

Toc toc toc. Je frappe à la porte de ton cœur. Toi qui me lis, ce n'est pas par hasard que tu tiens ce livre entre tes mains. C'est qu'il est temps pour toi. Tu t'apprêtes à t'embarquer dans un voyage extraordinaire. Alors, je réitère ma question : es-tu prêt.e ? Je vais supposer que tu as répondu **OUI** ! Peut-être un petit oui, un oui massif, un oui timide, un oui décidé, un oui inquiet, un oui empreint d'enthousiasme et d'appréhension... peu importe, un oui quand même, et c'est là l'essentiel. Le courage n'est pas l'absence de peur, mais le fait d'agir en dépit d'elle. S'il n'y avait pas de peur, on n'aurait pas besoin de courage. Alors, bienvenue dans ton nouvel espace de transformation. Le voyage que tu t'apprêtes à vivre va te chambouler, t'émerveiller, changer tes perceptions et surtout de permettre de voir à quel point tu es unique et extraordinaire. Oui, c'est bien de toi dont je parle ! Alors, installe-toi confortablement. On est parti !

Au fait, je me suis permise de te tutoyer. On est entre nous. ;- ) Et puis, tutoyer rapproche les gens et rappelle que nous sommes toutes et tous connectés, toutes et tous frères et sœurs de lumière. Je serai ta grande sœur de lumière pour cette exploration de ta Voix, ce voyage de retour à l'essentiel, l'Essence-Ciel.

# INTENTIONS ET RÉSISTANCES

Avant de plonger dans le vif du sujet, je vais t'inviter à passer par une étape préliminaire essentielle : définir tes intentions pour cette exploration et identifier tes résistances à mener à terme ce voyage.

## Mes intentions

Sans objectif, on est comme un bateau à la dérive. Si l'on n'a pas de cible claire, comment savoir qu'on l'a atteinte ? Que souhaite obtenir ton cœur, ton Essence ou ton âme (choisis le terme qui te parle) grâce à ce journal ? On va y répondre de deux façons : mentale et intuitive. Bien sûr, ce livre a pour but de t'aider à révéler ta Voix Authentique (VA) et ta mission de vie. Mais c'est toujours intéressant de préciser cet objectif.

Réfléchis et écris ci-dessous les réponses qui te viennent **mentalement**.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Maintenant, on va faire appel à ton **intuition** via la **connexion au cœur**.

Ferme les yeux, place une main sur ton cœur et prends plusieurs respirations profondes. Pense à un être que tu aimes (personne ou animal de compagnie) et ressens tout l'amour que tu as pour cet être. Laisse l'amour gonfler et illuminer ton cœur. Ressens de la joie et de la gratitude de l'avoir dans ta vie. Demande alors à ton cœur ce qu'il souhaite obtenir grâce à ce livre.

Réponse intuitive :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ma demande au Divin

Transforme les réponses que tu as reçues en **choix**. Par exemple :

*Je choisis de rayonner l'amour au quotidien.*

*Je choisis d'être présente pour mon partenaire.*

Utilise tes propres mots de telle sorte à ce qu'ils résonnent au plus profond de toi.

Puis ajoute des expressions de **gratitude** à une **Puissance supérieure** en laquelle tu crois (Dieu, l'Univers, mes ancêtres, mes anges, etc.). Exemple : *Merci à l'Univers pour son soutien et sa guidance.*

Exemple de demande au Divin :

*Je choisis de recevoir ma mission de vie et de rayonner la joie, l'amour et la paix au quotidien. Merci à l'Univers de me guider et de me révéler les aspirations profondes de mon âme.*

Ecris ta demande et lis-la à haute voix en y mettant des émotions et de la conviction.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mes résistances

Il est tout à fait normal de ressentir des résistances au départ de toute nouvelle aventure. Elles peuvent prendre la forme de peurs, de doutes, d'appréhensions ou d'un inconfort général. Il est aussi fréquent de ressentir des émotions contradictoires, comme de la peur et de l'enthousiasme en même temps. Certaines de ces résistances sont conscientes. Et d'autres sont enfouies ou réprimées au fond de nous. Il est alors intéressant de plonger en soi pour les mettre en lumière. Car, même si nous n'en avons pas l'impression, elles agissent sur nos décisions et impactent nos résultats. Il est important de les identifier pour s'en prémunir.

*Quelles sont tes peurs ou tes appréhensions à l'idée de commencer cette aventure ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Quelles raisons pourraient te faire abandonner ou arrêter avant la fin ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Quelles pensées et quels sentiments pourraient te faire saboter cette exploration ?*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

*Quels comportements pourraient te faire saboter cette exploration ?*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# PRINCIPES FONDATEURS

J'ai choisi d'aborder l'exploration de la mission de vie sous l'angle de la voix, car elle est très révélatrice. Elle évoque ce qui nous habite, notre nature profonde et la manière dont nous nous sommes construits depuis notre tendre enfance. Elle porte aussi bien nos forces que nos faiblesses. Elle peut rayonner notre pouvoir et notre nature authentique, comme refléter nos peurs, nos limitations et nos stratégies de survie. C'est donc une voie puissante de conscientisation et de libération. Avant de rentrer dans le vif du sujet, je vais te présenter les principes sur lesquels repose ce journal. Cela facilitera ton voyage d'introspection.

## **Principe 1 : Nous sommes Essence divine et nous avons un ego**

Notre essence (Essence divine, cœur, âme, super conscience, être spirituel... je t'invite à remplacer par un terme qui te parle) est ce que nous sommes réellement. Elle est notre nature divine et infinie. Elle nous parle entre autres à travers notre intuition. Elle s'est incarnée dans notre corps et est intimement liée à notre cœur. Elle est Amour, une manifestation du grand Tout (de l'Absolu divin, de l'Univers, de l'Éternel, de Dieu...). Cette Essence est profondément créative et créatrice. Elle rayonne amour, sérénité, abondance, complétude, etc. Nous avons un ego qui est notre « véhicule terrestre ». Ce véhicule est composé de notre mental, de nos émotions et de notre corps. L'ego s'exprime par exemple dans notre personnalité. Il nous permet d'évoluer sur terre. Il a donc son utilité. C'est grâce à lui que nous avons appris les gestes du quotidien (traverser une rue, conduire, lire, compter, travailler, étudier, tenir une fourchette ...). Il répertorie toutes nos expériences, nos apprentissages et nos croyances dans son catalogue de données. Nous expérimentons le monde principalement au travers de ses yeux. Son objectif principal est de nous aider à survivre. Il est donc conçu pour détecter les menaces et les sources de dangers potentiels. Nos peurs, nos limitations, notre état de victime, etc., émanent de lui. Nous ne sommes pas notre ego. Nous ne sommes ni notre corps, ni nos pensées, ni nos émotions. Cette distinction fondamentale ouvre la porte à notre divinité, à notre dimension sacrée (qui existe au-delà de toute circonstance matérielle ou de toute limitation).

## Principe 2 : Tu as une voix authentique et une voix égotique

Il existe de façon schématique deux voix en nous : notre voix authentique (VA) et notre voix égotique (VE). La VA est l'expression de notre nature profonde. C'est la voix de notre Essence. C'est notre véritable nature, lorsqu'on a enlevé toutes les couches de conditionnement et d'injonctions extérieures. C'est la voix qui relaie la beauté, la puissance et les aspirations de notre Être. Je ne parle pas uniquement de mots, mais d'expression au sens large : paroles, actions, comportements et créations. La VE est tout simplement l'expression de notre ego. Ces deux voix colorent et créent notre réalité. La VE est focalisée sur la survie, la sécurité et ce que l'on croit nécessaire pour y parvenir. Pour certains, survivre requiert d'être en position de domination ou de contrôle ; pour d'autres, c'est d'être gentil pour être accepté ou d'être parfait... Chaque personne a construit sa propre vision du monde et des stratégies pour s'y adapter et survivre. Nous verrons cela en détail dans la partie 2. La VE cherche à nous maintenir en vie. Mais, elle peut nous enfermer dans des situations qui ne nous conviennent pas par excès de protection. Elle peut nous pousser à nous taire quand il faudrait nous affirmer, ou au contraire, nous amener à écraser l'autre en cas de désaccord. Elle est aussi cette voix mesquine, critique qui nous juge sévèrement, instille des doutes et nous crie que l'on n'est pas à la hauteur ou pas assez bien.

Ce journal a pour but de t'aider à identifier et à minimiser les comportements dysfonctionnels de ta VE et de te donner des clés pour développer l'expression de ta VA dans ton quotidien.

Écouter sa VA est crucial, car cela permet de :

- Choisir une carrière alignée
- Développer sa créativité
- Vivre de façon plus authentique
- Se sentir mieux dans sa peau
- Trouver sa place
- Bénéficier d'une guidance au quotidien
- Recevoir des solutions auxquelles on n'aurait pas pensé
- Récupérer plus de pouvoir sur sa vie et son monde intérieur

### **Principe 3 : notre mission de vie est en fait une mission d'Être**

Qu'est-ce que la mission de vie ? Si on m'avait posé cette question il y a quelques années, j'aurais probablement répondu que ce sont les choses que nous sommes venus réaliser sur cette Terre. Mais je crois maintenant que notre mission de vie va bien au-delà. C'est qui nous sommes venus être sur cette Terre. Elle ne se limite pas à la sphère de l'action. Ce sont les valeurs et les qualités que notre Essence a choisi d'incarner, mais aussi les leçons que l'on est venu apprendre et la croissance que l'on est venu acquérir. Donc, notre mission de vie (ou mission d'Être) dépasse le cadre réducteur de choses à créer. En effet, pour atteindre n'importe quel objectif, il faut d'abord devenir la personne capable de le réaliser, c'est-à-dire acquérir les qualités requises. En somme, l'être précède l'action.

### **Principe 4 : plus on enlève les nuages, plus notre mission de vie rayonne et se déploie**

Nos souffrances occultent souvent des parties de notre mission de vie. Si notre Essence est comme le soleil, nos blessures constituent des nuages gris qui en bloquent les rayons. Quand ces nuages s'estompent, ils laissent plus de place à la lumière. Notre mission d'Être existe déjà. Nous sommes arrivés avec elle sur Terre. On n'a pas besoin de se casser la tête à essayer de la trouver. Il nous faut simplement évacuer les nuages pour révéler ce qui est déjà présent en nous. Même si cela fait des années que notre ciel est gris, que l'on n'a pas vu le soleil depuis si longtemps que l'on en arrive même à douter de son existence, il est pourtant bien là. Le travail ne consiste pas à trouver quelque chose complètement de nouveau, mais à guérir pour que soit dévoilée notre Vérité intérieure. C'est pour cela que les parties 2 et 3 se focalisent sur l'identification de ta VE et la guérison par l'amour. Il est donc important de bien suivre les étapes et de ne pas sauter directement à la partie 3.

### **Principe 5 : notre cœur est connecté à notre Essence divine et à notre mission de vie**

Le cœur est une porte d'accès vers notre divinité. Il est connecté à notre Essence et à notre sagesse intérieure. Il est une source de pouvoir (au sens noble du terme) et de guidance au quotidien. Il relaie notre VA. Il constitue un allié indispensable dans notre quête d'authenticité. C'est pourquoi nous allons faire appel à lui tout au long de ce livre.

# PRINCIPES FONDATEURS

## Récapitulatif

Ce journal explore la mission de vie à travers la voix, car celle-ci révèle nos blessures comme notre nature profonde. Il repose sur cinq principes clés :

1. Nous sommes une Essence divine, incarnée dans un ego utile mais limité ;
2. Nous portons en nous deux voix, l'authentique (VA), reliée à notre Essence, et l'égotique (VE), centrée sur la survie ;
3. Notre mission de vie est avant tout une mission d'Être ;
4. Cette mission existe déjà en nous, mais nos blessures en occultent parfois l'expression ;
5. Notre cœur est relié notre Essence et cette mission.

En suivant un chemin d'introspection et de guérison, nous apprenons à faire rayonner de plus en plus notre voix authentique.

## Affirmation positive



*Je suis l'amour, la joie et la paix que je recherche.*

## Gratitude



*Merci pour le chemin parcouru et les leçons apprises.*

*Merci pour la croissance et le déploiement de ma voix authentique.*

*Je célèbre aujourd'hui chaque pas vers plus d'alignement, d'authenticité et de liberté.*

# Partie 2

IDENTIFIER  
TA VOIX  
ÉGOTIQUE

# IDENTIFIER TES CROYANCES LIMITANTES

*Et si ce que tu crois vrai... n'était qu'un mythe que tu t'es raconté durant des années ?*

## Démasquer l'ombre

Nous entamons le voyage avec une plongée dans l'ego et ses croyances limitantes. Ces idées que tu portes en toi depuis l'enfance, si bien ancrées qu'elles te semblent naturelles, normales et logiques. Pourtant, elles sont souvent le fruit d'une vieille douleur, une tentative inconsciente de rechercher de l'amour et de la sécurité, ou de t'adapter à un environnement et à des attentes extérieures. Ces croyances — souvent inconscientes — façonnent tes pensées, tes émotions, tes comportements... et ta réalité. Mais aujourd'hui, je veux t'inviter à les mettre en lumière, à ouvrir les yeux sur ce qui agit en toi, sans que tu le saches. Car, une croyance mise en lumière commence à perdre son pouvoir.

### **Qu'est-ce qu'une croyance ?**

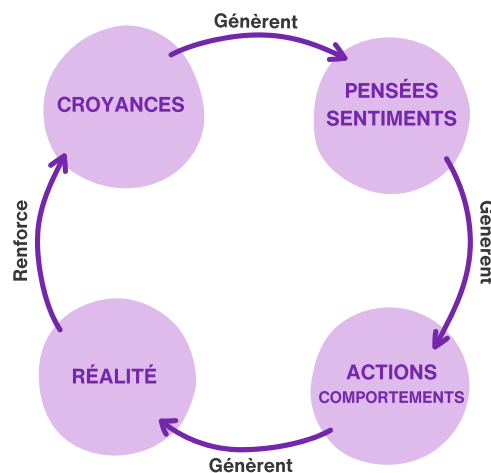
Il y a des idées que l'on s'est répétées tant de fois qu'elles sont devenues des vérités; pas des vérités universelles, mais des opinions personnelles forgées dans l'enfance, absorbées sans filtre (par manque de maturité) et imprimées dans notre esprit par la souffrance que l'on a expérimentée. Ce sont nos croyances. Et, sans qu'on s'en aperçoive, elles dirigent notre vie.

On estime qu'environ 80 % de ces croyances sont inconscientes. Nous sommes, la plupart du temps, guidées par des forces que nous ne voyons pas. Ces opinions sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde sont comme un programme installé dans les coulisses de notre esprit qui influence nos pensées, nos émotions, nos comportements... et donc, notre réalité. Il est important de se rappeler que ces croyances sont fausses. Elles ont été forgées à un âge où l'on n'avait pas la maturité nécessaire pour comprendre les situations que l'on vivait et prendre du recul.

## Le cercle vicieux des croyances limitantes

Nos croyances (conscientes et inconscientes) génèrent des pensées et des sentiments qui vont nous pousser à adopter certaines actions. Ces comportements créeront des expériences (notre réalité) qui viendront renforcer les croyances de départ. Un cercle vicieux se crée; une boucle de conditionnement qui explique notamment pourquoi nous nous retrouvons coincés dans des schémas répétitifs dysfonctionnels.

En somme, tu crées ce que tu crois. Et tes expériences renforcent tes croyances (même si elles sont inconscientes). Cette boucle te garde prisonnière de schémas répétitifs et douloureux.



Exemple :

Nadia a la croyance : “Je ne vau pas grand-chose” ➡ Elle pense qu’elle n’a pas de valeur, qu’elle est nulle et que ses résultats le sont aussi... ➡ Elle ressent de la tristesse, de la honte. ➡ Elle reste cachée et s’efface. Elle ne prend pas de risques. Elle évite les challenges et voit petit. Elle ne se met pas en avant. Ses résultats sont médiocres. ➡ Elle confirme et renforce la croyance de départ.

La réalité semble démontrer que sa croyance est vraie. Mais c’est une illusion. Elle perpétue par ses actions un schéma d’autosabotage. En changeant son attitude, elle peut obtenir des résultats différents et expérimenter une autre réalité. En fouillant dans son enfance, elle remonte à la genèse de cette croyance : un parent qui lui a dit qu’elle n’était bonne à rien, une expérience où on l’a rabaissée ou dévalorisée, un moment où elle n’a pas reçu l’amour ou l’attention dont elle avait besoin, etc. Elle comprend que cette croyance est **juste une idée fausse qu’elle s’est forgée à un moment donné et qu’elle a gardée en grandissant.**

Il existe un groupe de **12 croyances de base**, des croyances racines qui, bien souvent, se cachent derrière nos luttes quotidiennes. C'est ce que nous allons maintenant explorer. Cela t'aidera à identifier tes croyances limitantes.

## Modèle de 12 croyances fondamentales

Ce modèle présente 12 croyances de bases, ainsi que des comportements typiques qui y sont associés. Ces comportements sont en fait des stratégies de notre ego pour pallier les manques, les faiblesses ou les défauts qu'il perçoit. Bien sûr, la liste des stratégies présentées ici n'est pas exhaustive. Ce sont des exemples très communs qui aident à comprendre et à illustrer le propos. Le but est de t'inviter à réfléchir à ta propre vie pour que tu identifies les croyances présentes chez toi. Ce travail sur l'ego servira à mieux comprendre tes résistances à trouver et à incarner ta voix authentique (VA). Car, lorsqu'on a des croyances limitantes, l'enjeu principal de notre ego consiste à les pallier. L'ego va donc mettre en place des stratégies pour y parvenir. Ses stratégies deviennent le fondements de notre personnalité et de nos réactions aux événements de la vie. Notre focus passe d'exprimer notre nature véritable à tenter de compenser les faiblesses que l'on pense posséder. Ton chemin authentique ne consiste pas à pallier des manques (perçus par ton ego), mais à exprimer ta véritable nature qui est complète et divine.

1. Je ne suis pas digne - Je ne mérite pas (l'amour)
2. Je ne suis pas assez
3. Je n'appartiens pas
4. Je dois me contrôler
5. Je ne peux pas faire confiance
6. Je suis insignifiante / invisible
7. Je n'ai pas la capacité
8. Je suis impuissante
9. Je ne suis pas autorisée à être capable
10. Je dois être parfaite
11. Il y a une bonne façon de faire
12. Les choses et le monde sont d'une certaine façon

Pour chaque croyance décrite, observe tes ressentis à la lecture de la description et vois ce qui résonne en toi. Demande-toi dans quelle mesure cela s'applique à toi et comment cela s'exprime dans ton quotidien. Fais le lien avec tes expériences passées et présentes.

## 1. Je ne suis pas digne - Je ne mérite pas (l'amour)

**Recherche inconsciente** : amour et approbation externes

### Stratégies typiques :

- Aider les autres au point de s'oublier. Toujours faire passer les besoins des autres avant les siens.
- Chercher à être une "bonne" personne (gentille, utile, irréprochable)
- Faire des choses qu'une personne digne ferait : être un bon chrétien, défendre l'environnement, défendre des causes nobles... non pas par passion, mais pour tenter de se rendre digne
- Rechercher inconsciemment à être rejeté (prouve que l'on n'est pas digne d'être aimé)
- Quitter une relation ou saboter un lien dès que l'autre s'attache (de peur qu'il ne découvre qu'on n'est pas digne d'être aimée)
- Être très susceptible et prendre les choses personnellement
- Devenir le centre d'un drame ou d'une controverse, se montrer dramatique, agir en martyr pour tester l'amour et l'acceptation des autres
- Se rendre indispensable ou devenir un martyr pour tester jusqu'où les autres l'aiment
- Définir des standards très élevés et se punir sans relâche

En somme, la personne désire de l'amour, mais le refuse ou le sabote quand il arrive, car cela contredit la croyance qu'elle n'en est pas digne. Elle a tendance à réprimer, saboter ou ne pas suivre sa VA au profit d'une quête dysfonctionnelle d'amour et d'approbation extérieure. Elle va chercher à plaire plutôt qu'à exprimer qui elle est. Sa mission de vie sera noyée dans les attentes des autres.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Je ne suis pas assez (bien)

**Recherche inconsciente** : complétude, valeur personnelle

### Stratégies typiques :

- Travailler dur... au point de s'oublier et de faire un burn-out
- Rechercher sans cesse la valorisation extérieure par l'accomplissement
- Quête perpétuelle de réussite. Ex. : collectionner les diplômes, viser des postes toujours plus haut, non par alignement, mais pour tenter de combler le sentiment de ne pas être assez
- Mettre en œuvre des projets où on n'est pas reconnu, car cela contredirait la croyance.
- Être dans une forme de fuite en avant : toujours la tête dans le futur. Beaucoup de : "Je devrais faire ça, alors je serai..."
- Ressentir un profond sentiment de vide (qu'aucune réussite ne peut apaiser)

Avec cette croyance, la personne croit que plus elle a des réussites, plus elle aura de la valeur. Elle tente d'acquérir de la valeur (estime de soi) par ce qu'elle produit. Mais cela ne fonctionne pas, car elle ne fait que renforcer son sentiment de ne pas être assez. Elle projette la croyance de ne pas être assez (bien, talentueuse, etc.) sur ses créations (qu'elle perçoit comme insuffisantes). C'est pour cela qu'elle finit souvent en burn-out ou avec un profond sentiment de vide. C'est comme tenter de remplir un puits sans fond. Dans ses conditions, elle a du mal à écouter sa VA si celle-ci lui suggère de ralentir ou de prendre une direction différente du plan "High achiever" qu'elle avait prévu.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---



#### 4. Je dois me contrôler

**Recherche inconsciente** : sécurité mentale, stabilité

**Stratégies typiques :**

- Se contrôler ou contrôler les autres et/ou les situations
- Réprimer ses émotions pour éviter d'être submergée
- Tout intellectualiser, rationaliser : analyser à l'excès au lieu de ressentir
- Être trop dans la tête, et pas assez dans le corps
- Anticiper les pires scénarios pour éviter d'agir (se faire des films catastrophes)
- Éviter la prise de risques et la spontanéité
- Apparaître paradoxalement détaché de tout (façon de garder le contrôle sur ses émotions et les situations)
- Avoir la peur de devenir fou ou de perdre le contrôle
- Créer des règles rigides ("je ne dois pas...", "je ne peux pas...")
- Faire semblant de perdre le contrôle pour que quelqu'un d'autre le reprenne à sa place

L'excès de contrôle devient une prison. La personne vit dans l'anticipation et la peur, et se coupe de son flot naturel. Elle va réprimer ou contrôler sa VA pour se sentir en sécurité. Elle aura du mal à prendre des risques ou à opérer des changements pour se réaligner. Elle bloque ainsi l'élan de son cœur, son intuition, sa spontanéité. Or, c'est dans cet espace libre que sa VA peut émerger.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. Je ne peux pas faire confiance (à moi, aux autres, au monde)

**Recherche inconsciente** : sécurité, survie, éviter les agressions et les abus

### Stratégies typiques :

- Doubter continuellement
- Vouloir tout faire seule, avoir des difficultés à déléguer. Dit souvent : « on ne peut pas faire confiance aux gens ». Refuser l'aide par peur d'être déçue ou pas satisfaite
- Tricher, être malhonnête, mentir (peur que la franchise et l'honnêteté conduisent à un abus).
- Tester les autres sans leur dire pour voir comment ils vont réagir et s'ils vont les trahir
- Faire des plans et avoir des attentes impliquant des personnes sans le leur dire afin qu'elles n'y répondent pas et que l'on se sente blessée ou trahie. Poser des attentes secrètes, puis accuser l'autre de ne pas y répondre
- Se montrer méfiante, paranoïaque
- Faire très attention et chercher toujours la sécurité avant d'agir
- Avoir du mal à s'engager (peur d'être piégée, trahie ou blessée) : "Si je m'attache, je souffrirai."
- Ne jamais faire confiance à l'autorité ou saboter toute figure d'autorité
- Chercher des symboles de confiance : professeur, expert, guru, etc., les tester pour savoir où et pourquoi on ne peut pas leur faire confiance

Ici, la personne cherche à assurer sa survie et sa sécurité en se méfiant des autres ou en doutant d'elle-même. Elle veut être en lien, et en même temps se protéger. Elle a du mal à faire confiance à sa VA, à la laisser s'exprimer ou à suivre ses appels intérieurs, car elle redoute un danger potentiel. Cela perturbe la réception des messages subtils de son intuition.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

## 6. Je suis insignifiante / invisible

**Recherche inconsciente** : survie, sécurité, éviter les agressions et les abus

### Stratégies typiques :

- Se rendre invisible : ne pas demander, ne pas déranger
- Se détacher de ce qui tient à cœur (« ce n'est pas grave si je ne l'ai pas »)
- Ne pas oser rêver grand ou demander ce que l'on veut, car on est insignifiant
- S'effacer dans les groupes ou dans les relations
- Ne pas se sentir en sécurité, car on est invisible. Ressentir une peur d'être écrasée ou ignorée.

N.B. : On retrouve les mêmes stratégies que pour la croyance précédente 'manque de confiance'

Les personnes qui ont acquis ce genre de croyance pensent qu'elles ne méritent pas grand-chose, alors elles se contentent de peu. Elles projettent leur sentiment d'insignifiance sur leurs créations et sur toute forme d'expression, y compris leur VA (qu'elles dévaloriseront). Elles s'empêchent de rayonner. Elles pensent souvent que leur voix n'est pas assez importante pour être exprimée ou prise en compte. Elles n'osent pas explorer pleinement leur potentiel, car elles croient qu'elles n'ont rien de valeur à offrir au monde.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7. Je n'ai pas la capacité

**Recherche inconsciente** : accumuler les ressources pour devenir complète

### Stratégies typiques :

- Accumuler les ressources, car on pense qu'on n'en pas assez
- Prétendre ne pas avoir assez de capacités et de ressources
- Se surcharger de projets et de tâches pour finir débordée et confirmer que l'on n'a pas la capacité de réussir
- Commencer mille choses, s'éparpiller et ne jamais finir
- Parler beaucoup et faire peu (brasser de l'air)
- Avoir peur que les autres découvrent qu'on est incompétente
- Jouer un rôle (écran de fumée) et tenir les autres à distance pour dissimuler le manque de capacités
- Avoir des difficultés à prendre des décisions et à s'y tenir. Tendance à être passionné par quelque chose aujourd'hui, à trouver cela ennuyant le lendemain et à laisser tomber.
- Se contenter de faire des choses que l'on connaît déjà (routine, manque de challenge)
- Dépendre d'experts, d'autorités, car on ne peut pas faire confiance à ses propres capacités. Ne se juge pas suffisamment intelligente. Dit souvent ne pas comprendre (alors que c'est faux).

Les personnes qui ont cette croyance créent inconsciemment l'échec pour la valider. Elles ont tendance à se focaliser sur l'accumulation de ressources au lieu d'exprimer leur VA et d'exécuter les idées inspirées qu'elles auront reçues.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8. Je suis impuissante

**Recherche inconsciente** : pouvoir, symboles de pouvoir, domination pour survivre

### Stratégies typiques :

- Rechercher à dominer les autres avant de l'être : c'est lui ou moi
- Afficher (s'attacher à) des symboles extérieurs de pouvoir (voiture, vêtements, statut...) pour apparaître puissant. Obsession pour le pouvoir.
- Avoir un tempérament colérique (car la colère donne un sentiment de puissance)
- Adopter la position de victime : ce n'est pas ma faute, c'est la vie / les autres / la société / Dieu (syndrome du Caliméro)
- Reprocher aux autres ses problèmes. Se plaindre très souvent.
- Manipuler les autres pour obtenir ce que l'on veut (car ce sont les autres qui ont le pouvoir)
- Construire inconsciemment des conditions d'échec et se saboter

Les personnes qui ont acquis cette croyance seront focalisées, soit sur la démonstration d'une forme de pouvoir, soit sur l'affirmation d'un statut de victime. Quelle que soit leur posture, elles ne sont pas dans une recherche d'authenticité. Ces comportements les coupent de leur VA et les détournent de leur mission de vie.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 10. Je dois être parfaite

**Recherche inconsciente** : paix, soulagement

### Stratégies typiques :

- Supposer que la perfection existe et qu'on doit l'être pour obtenir ce qu'on désire
- Chercher les fautes de façon compulsive, être très critique envers soi et les autres (de telle sorte que sa propre imperfection devienne acceptable)
- Ne pas commencer un projet si on ne peut pas le faire parfaitement
- Détruire ce qu'on fait si ce n'est pas impeccable, parfait. Détruire avant que les autres ne se rendent compte que ce n'est pas parfait.
- Se critiquer sans relâche, être dure avec soi-même
- Ressentir souvent de la colère contre soi, car les choses ne sont pas parfaites

Les personnes qui ont cette croyance recherchent la paix, mais s'infligent une guerre intérieure permanente. Comme elles pensent qu'elles doivent atteindre la perfection, elles portent un regard très critique sur leurs créations, y compris l'expression de leur VA. Cela a tendance à freiner leur créativité. La quête de perfection est l'ennemie de l'authenticité, car la VA se révèle dans la vulnérabilité. Il faut s'autoriser à tâtonner et à commettre des erreurs pour progresser et se découvrir. La poursuite d'un idéal (qui n'existe pas d'ailleurs) éloigne et coupe de l'Essentiel.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 11. Il y a une bonne façon de faire

**Recherche inconsciente** : prévisibilité (qui sécurise)

### Stratégies typiques :

- Être rigide, intolérante aux façons de faire des autres. *La bonne façon de faire, c'est la mienne.*
- Se focaliser sur les processus, sur comment c'est fait plutôt que ce qui est fait. Attachement parfois extrême aux méthodes, systèmes, etc.
- Utiliser comme excuse pour ses échecs de ne pas avoir suivi « la bonne » façon de faire
- Être obsédé par les péchés. Suivre des dogmes.

Ces personnes veulent suivre des règles extérieures, des modèles, des méthodes, au lieu d'écouter leur propre guidance. Elles ont tendance à perdre la joie du vivant et de l'imprévu, et à devenir intolérantes aux pratiques différentes des leurs. Cela tue la créativité, car il leur est difficile d'accueillir la spontanéité, le changement et la nouveauté. Notre voix authentique est riche, multiple et en constante évolution. L'exprimer demande de sortir du cadre habituel et de sa zone de confort (zone connue). Prévisibilité et créativité ne résident pas dans le même appartement, car elles ne font généralement pas bon ménage.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 12. Les choses et le monde sont d'une certaine façon

**Recherche inconsciente** : certitude, sécurité, repères

### Stratégies typiques :

- Être rigide, intolérante aux façons de faire des autres. *La bonne façon de faire, c'est la mienne.*
- Se focaliser sur les processus, sur comment c'est fait plutôt que ce qui est fait. Attachement parfois extrême aux méthodes, systèmes, etc.
- Utiliser comme excuse pour ses échecs de ne pas avoir suivi « la bonne » façon de faire
- Être obsédé par les péchés. Suivre des dogmes.

Ces personnes recherchent une forme de sécurité à travers la connaissance du monde extérieur. Elles pensent que, si elles comprennent comment il fonctionne, elles sauront comment agir et seront en sécurité. Mais cette soif de certitude les enchaîne. Parfois, un attachement à une certaine vision de l'existant nous empêche de rêver grand, de sortir du cadre, d'évoluer et de révéler notre plein potentiel. Or, libérer notre VA et réaliser notre mission de vie demandent souvent de défier le connu. Voici quelques exemples de croyances :

- Le monde est injuste. Les gens sont injustes.
- On ne peut bien gagner sa vie en faisant ce que l'on aime.
- La vie d'artiste est dure. Les écrivains ne gagnent pas d'argent.
- On ne peut pas réussir si l'on n'a pas fait de hautes études.

*Possèdes-tu cette croyance ? Résonne-t-elle en toi ? Comment s'exprime-t-elle dans ta vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









# IDENTIFIER TES CROYANCES LIMITANTES

## Récapitulatif

Au cœur de nos blocages les plus profonds se cachent 12 croyances limitantes fondamentales. Elles prennent racine dans l'enfance et s'installent comme des filtres invisibles qui déforment notre perception du monde et de nous-mêmes. Notre ego croit que ces croyances sont vraies, et que le but de notre vie est de les pallier pour pouvoir survivre. Essentiellement, ces croyances provoquent :

- Un affaiblissement de notre capacité à écouter et à suivre notre guidance
- Une focalisation sur nos schémas dysfonctionnels et nos processus de compensation qui nous éloigne de notre nature authentique et de notre mission de vie.

NB : Tu n'es pas ce que tu crois. Tu n'es pas ton passé. Tu n'es ni tes pensées ni tes émotions. Tu n'es pas tes schémas. Tu les as créés, mais ils ne sont pas qui tu es. Tu es bien plus vaste, plus lumineuse et plus puissante. Et tu peux choisir, ici et maintenant, de sortir du cercle vicieux ces croyances limitantes.

## Affirmation positive



*Je suis un être spirituel, un amour infini. Je choisis d'incarner ma lumière et de rayonner.*

## Gratitude



*Merci à mes schémas. Ils m'ont permis de m'adapter et d'arriver jusqu'ici aujourd'hui. Maintenant, je choisis de les laisser aller et de suivre mon cœur. Merci aux expériences que j'ai vécues, même difficiles. Elles m'ont permis de grandir.*

# COMPRENDRE TA RELATION À L'AUTORITÉ ET AU POUVOIR

*Qu'est-ce que le véritable pouvoir ? Ne serait-ce pas celui d'être Soi ?*

## Relations de pouvoir

Notre rapport à l'autorité et au pouvoir (que ce soit les nôtres ou ceux des autres) est fondamental pour comprendre ce qui nous empêche de laisser libre cours à notre expression authentique. Ce rapport s'est construit en bonne partie pendant notre enfance. Il s'est basé sur notre relation aux autorités de l'époque, typiquement nos parents ou les personnes qui nous ont élevés.

J'ai grandi dans une maison où ma voix devait être au mieux contrôlée, au pire tue. J'ai développé la croyance (fausse) que, pour survivre, il fallait que je sois une « gentille fille » et que je suive les ordres. Je pensais que, si je l'étais, mon père finirait par m'aimer (enfant, je croyais qu'il ne m'aimait pas, ce qui est insensé), et que je serais en sécurité. Cela s'est traduit par un schéma d'invisibilité et de conformité aux règles. J'ai acquis l'habitude de rester dans une petite place, de ne pas faire de bruit et de suivre ce que l'on me demandait. Mais au fond de moi, un appel à la liberté a toujours tenté de se frayer un chemin. J'ai donc oscillé entre docilité et besoin viscéral (souvent réprimé) de liberté. À l'image de ma relation avec mon père, j'ai construit un rapport contradictoire à l'autorité, entre amour et peur, soumission et rébellion, connexion et fuite. En grandissant, ce type de schéma s'est traduit par un conflit récurrent entre tracer ma propre voie et suivre des chemins établis (carrière classique, conseils d'experts, se fondre dans la masse). J'ai été tiraillée entre faire ce qui était attendu de moi et faire mes propres choix. Ma relation avec mon père a donc marqué et influencé de façon forte mon sentiment d'autorité et ma capacité d'expression. Et pour toi, qu'en est-il ? Quel est ton rapport à l'autorité et au pouvoir ? C'est ce que nous allons maintenant explorer à travers 6 relations de pouvoir courantes.

## 1. Pouvoir délégué (Soumission/Inhibition)

**Description** : La personne transfère son pouvoir à l'autre, par crainte de se tromper, de déranger ou de ne pas être à la hauteur.

**Buts recherchés** : rechercher la sécurité via l'autorité externe, éviter la responsabilité.

**Schémas typiques** : besoin et recherche d'approbation, consultation excessive, passivité

**Résultats / expériences** : frustration intérieure, dépendance émotionnelle, frustration, effacement, colère rentrée, sensation d'être « à côté » de sa vie, voix étouffée.

### **Exemple :**

Sonia peint depuis l'enfance. Elle a un univers lumineux, vibrant, profondément féminin. Elle rêve d'organiser une exposition, mais chaque fois qu'une opportunité se présente, elle consulte sa sœur, son père, son compagnon. Et, invariablement, elle reçoit des réponses prudentes : "Tu devrais attendre un peu", "Ce n'est pas encore assez pro". Elle se range à leurs avis. Elle recule. Elle doute. Ce n'est pas qu'elle n'a pas de talent — c'est qu'elle cherche une permission à l'extérieur d'elle-même. En séance d'exploration intérieure, elle réalise que sa famille valorisait la discrétion, la modestie, l'effacement. Assumer pleinement sa lumière, ce serait trahir un pacte silencieux.

*Que t'évoque cette histoire ? Comment fait-elle écho à ta propre vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Pouvoir dominant/contrôlant (agressif)

**Description** : Maintenir un contrôle strict sur l'environnement et les relations, par peur du chaos ou de la vulnérabilité.

**Buts recherchés** : éviter la désorganisation, renforcer une image de fiabilité, se protéger d'une blessure de trahison ou d'impuissance, se sentir valorisée en maîtrisant tout, se sentir en sécurité en dominant pour éviter d'être dominé

**Schémas typiques** :

- Besoin de tout gérer, diriger, anticiper, planification excessive, difficulté à déléguer ou à faire confiance.
- À tendance à critiquer ou à rabaisser les autres
- Communication directive, voire autoritaire, contrôle excessif des autres

**Résultats / expériences** : isolement, relations déséquilibrées, tensions relationnelles, conflits récurrents, conformité forcée.

**Exemple** :

Carole est entrepreneure. Charismatique, structurée, elle prend toutes les décisions, tout le temps. Que ce soit dans son équipe ou dans son couple, elle ne laisse aucune place à l'imprévu ni à l'opinion de l'autre. Tout doit être cadré, anticipé, validé par elle. En séance de coaching, elle s'énerve contre son compagnon qu'elle trouve "passif" et "sans initiative". Mais en allant plus loin, une mémoire remonte : à 9 ans, Carole a vécu l'impuissance absolue en voyant sa mère subir un divorce violent, sans pouvoir rien faire. Ce jour-là, une décision s'est imprimée : "Plus jamais je ne dépendrai de quelqu'un. Je prendrai les rênes avant qu'on ne me les arrache." Ce qu'elle pensait être une force s'avère une cuirasse forgée dans la peur. Elle comprend que dominer l'autre, c'était une manière inconsciente de ne plus jamais être vulnérable.

*Que t'évoque cette histoire ? Comment fait-elle écho à ta propre vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Pouvoir camouflé (Passif-Aggressif)

**Description** : La personne n'assume pas sa puissance, mais utilise des stratégies détournées pour influencer. Le pouvoir est exercé de manière détournée : manipulation douce, victimisation, culpabilisation, silences, critique indirecte, etc.

**Buts recherchés** : éviter les conflits, maintenir une image de "gentille fille".

**Schémas typiques** : dit oui et ne tient pas ses promesses, sarcasmes, retrait émotionnel, ne dit pas ce qu'elle pense, mais fait passer son message autrement, tendance au retrait affectif, laisse croire qu'elle est d'accord, puis fait de la résistance passive

**Résultats / expériences** : incompréhensions, ressentiment chez l'autre, relation toxique, difficulté à se faire entendre clairement, difficulté à poser des limites

**Exemple** : Nathalie a toujours été « gentille ». Elle évite le conflit, sourit quand elle est blessée, dit que « tout va bien » même quand ça hurle à l'intérieur. Dans ses relations, elle ne dit jamais clairement ce qu'elle ressent, mais elle laisse des indices : un silence prolongé, un regard fuyant, une remarque ironique. Quand sa collègue oublie une réunion importante, elle ne dit rien... mais elle retire progressivement son aide et fais de la résistance passive. Et quand on lui demande ce qui ne va pas, elle répond : « Non, rien, j'ai l'habitude. » En réalité, Nathalie exprime son mécontentement de façon détournée. Elle cherche à éviter les conflits frontaux et à fuir les situations inconfortables. Elle ne s'autorise pas à verbaliser sa colère et préfère l'intérioriser. Cette stratégie lui donne un pouvoir invisible sur l'autre, qui finit par se sentir coupable sans comprendre pourquoi. C'est une manière de reprendre du pouvoir sans confrontation.

*Que t'évoque cette histoire ? Comment fait-elle écho à ta propre vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Pouvoir nié / Autosabotage (Fuite)

**Description** : La personne fuit toute forme de responsabilité ou d'impact, par peur de déranger, d'échouer ou de réussir. Elle se sabote, évite sa propre puissance. Elle ne s'autorise pas à briller et à s'exprimer dans toute sa puissance.

**Buts recherchés** : éviter le jugement ou la jalousie, se conformer, rester dans un rôle familier dans le clan

**Schémas typiques** : procrastination, excuses multiples, se cache, se minimise, dit "Je ne sais pas.", "Ce n'est pas pour moi.", "Je ne suis pas prête."

**Résultats / expériences** : perte de confiance, insatisfaction, inertie, stagnation, sensation de vide existentiel

**Exemple** : Myriam a une idée d'entreprise innovante, alliant écologie et éducation. Elle participe à des concours, obtient une bourse, des soutiens. Tout semble s'ouvrir... mais elle rate un rendez-vous clé, oublie d'envoyer les bons documents, repousse sans cesse la mise en ligne de son site. Elle dit qu'elle est débordée. En vérité, elle se freine. Lors d'un cercle de parole, une autre femme dit cette phrase : « Réussir, c'était trahir ma mère. » Myriam se fige. Elle revoit sa propre mère, brillante, mais écrasée par les sacrifices. C'est là que Myriam comprend : elle s'interdit d'aller plus loin que sa lignée. Ce jour-là, elle prend une décision importante: honorer sa mère non pas en reproduisant son sacrifice, mais en portant sa lumière plus loin.

*Que t'évoque cette histoire ? Comment fait-elle écho à ta propre vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. Pouvoir projeté

**Description** : La personne attribue aux autres des qualités ou une autorité qu'elle possède en elle, mais qu'elle ne s'autorise pas à incarner. Elle projette sur l'autre la puissance, la valorisation ou la créativité qu'elle s'interdit.

**Buts recherchés** : se protéger de la peur de l'échec, attendre une permission extérieure pour s'autoriser à briller.

**Schémas typiques** : Fascination pour des figures charismatiques, admiration excessive, Sentiment d'infériorité constant. Discours du type : "Moi, je ne pourrai jamais faire ça.", juge son expression insuffisante

**Résultats / expériences** : dévalorisation de soi, comparaison, retard dans la prise d'initiative

**Exemple** : Maya suit assidûment les publications d'une entrepreneure inspirante sur Instagram. Elle adore ses vidéos qu'elle partage, commente et recommande. Mais lorsqu'une amie lui demande : "Et toi, tu pourrais faire pareil, non?", elle répond : "Non, elle a quelque chose que moi je n'ai pas.". Maya a pourtant des idées originales, une sensibilité unique, une voix à part. Mais elle se sent "trop petite". Elle répète souvent : "Moi, je ne suis pas faite pour me mettre en avant." En réalité, elle projette sur cette femme la puissance qu'elle n'a pas encore reconnue en elle. Elle admire ce qu'elle ne s'autorise pas à être.

*Que t'évoque cette histoire ? Comment fait-elle écho à ta propre vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. Le Pouvoir partagé (ou autorité intégrée)

**Description** : Relation saine au pouvoir où la personne reconnaît sa souveraineté intérieure tout en respectant celle des autres

**Buts recherchés** : Alignement avec l'âme et la vérité intérieure, contribution au monde depuis un espace d'amour

**Schémas typiques** :

- Sait dire oui et non clairement
- Assume ses choix, sa voix, sa responsabilité
- Coopère sans se soumettre ni dominer

**Résultats / expériences** : Créativité fluide, leadership naturel, relations harmonieuses et authentiques

**Exemple** : Inès est thérapeute. Elle a longtemps observé les autres « experts » sur les réseaux, s'imaginant qu'il fallait se montrer brillante, toujours sûre d'elle, toujours impactante. Mais quand elle commence à publier ses propres mots, elle choisit une autre voie : la sincérité. Elle parle de ce qu'elle vit, de ce qu'elle comprend avec le corps, pas juste l'intellect. À sa grande surprise, ce sont ses posts les plus vulnérables qui touchent le plus. Elle n'a pas besoin de convaincre — sa voix résonne parce qu'elle est habitée. Elle ne cherche pas à dominer ni à plaire : elle offre depuis un espace de centrage. Et c'est ce qui crée la puissance de son autorité. Elle inspire non pas par la perfection, mais par l'alignement.

*Que t'évoque cette histoire ? Comment fait-elle écho à ta propre vie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lier le présent et le passé

Pour aller plus loin, on va s'intéresser plus en détails aux relations de pouvoir dans ton enfance et examiner comment elles influencent ta vie d'adulte.

*Qui détenait le pouvoir dans ta famille quand tu étais enfant ? Était-ce un parent, un grand-parent, un frère ou une sœur ? Comment ce pouvoir s'exprimait-il (autorité douce, contrôle, violence, manipulation...) ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qu'as-tu appris sur le pouvoir en observant les adultes autour de toi ? Que fallait-il faire pour être respectée, aimée ou valorisée ? Et que fallait-il éviter à tout prix ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*As-tu déjà été punie ou rejetée pour avoir exprimé une émotion, une opinion ou un désir ? Si oui, comment t'es-tu adaptée ensuite pour éviter que cela ne se reproduise ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Quel rôle jouais-tu dans ta famille pour être acceptée ou aimée ? (Ex. : la gentille, la forte, la responsable, la discrète, la rebelle, la parfaite...).*

---

---

---

---

---

---

---

---

*De qui as-tu cherché l'amour, l'affection ou l'attention ? De qui as-tu manqué d'amour, d'affection ou d'attention ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









# COMPRENDRE TA RELATION À L'AUTORITÉ ET AU POUVOIR

## Récapitulatif

Nos relations de pouvoir influencent profondément notre façon d'être, de nous exprimer et de prendre notre place. Certaines personnes dominent, d'autres s'effacent ou manipulent subtilement. Ces stratégies, souvent inconscientes, se sont forgées dans l'enfance, en réponse à l'environnement familial. Pour se sentir en sécurité, être aimée ou acceptée, on apprend à se taire, à plaire, à contrôler ou à se minimiser.

Comprendre comment tu t'es adaptée, c'est commencer à reprendre ton pouvoir. Car ta vraie puissance ne réside pas dans la domination ou la soumission, mais dans l'alignement avec ta voix intérieure et l'expression libre et authentique de qui tu es.

## Affirmations positives



*Je suis capable de prendre mes propres décisions. Je sais ce qui est juste pour moi.*

*Je choisis de cocréer avec l'autre dans le respect et la sécurité intérieure.*

*Je peux dire ce que je ressens avec clarté et respect. Ma vérité mérite d'être exprimée.*

*Ma véritable puissance naît de l'alignement avec mon Essence divine*

*Je choisis de réussir, d'être vue, et de créer ma propre voie.*

*Ce que j'admire chez l'autre est un reflet de ma propre grandeur.*

*Je suis souveraine et reliée. Mon pouvoir respecte celui des autres.*

*Ma voix est claire, posée et alignée avec mon essence profonde.*

## Gratitude



*Merci à l'Univers qui me guide sur ce chemin de guérison et de croissance.*

# SE LIBÉRER DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

*“L’amour vrai ne crée aucune dépendance, aucune allégeance.”*

Françoise Dolto

## Qu’est-ce que la dépendance affective ?

La dépendance affective prend racine dans une blessure profonde, souvent ancienne, qui a fait naître une peur intense du vide, du rejet ou de l’abandon. À un moment donné, quelque chose nous a fait croire que nous n’étions pas dignes d’être aimées telles que nous sommes — pas assez ceci, trop cela — et cette croyance s’est figée en nous comme une vérité. Elle nous maintient dans un état d’insécurité constant, nourrit un manque d’estime de soi et dégrade notre confiance en nous-mêmes et en l’autre. Cette insécurité profonde pousse la personne à adopter des comportements obsessionnels et à entrer dans des dynamiques extrêmes : elle pense de façon obsessionnelle à l’autre, elle donne trop, elle s’oublie, elle manipule et s’accroche, quitte à accepter l’inacceptable. Elle devient sauveuse, dans l’espoir de recevoir en retour de l’amour pour combler ce manque intérieur. Mais c’est une stratégie vouée à l’échec, car la vraie guérison ne viendra jamais de l’extérieur.

## Comment la dépendance affective s’exprime dans la vie de tous les jours ?

La dépendance affective ne se manifeste pas toujours de façon spectaculaire. Elle s’infiltré dans les gestes anodins, dans les silences que l’on garde, dans les “oui” que l’on dit quand on pense “non”. Elle s’exprime aussi dans notre manière de nous oublier ou de nous suradapter pour plaire et ne pas perdre l’autre.

Voici quelques façons, non exhaustives, par lesquelles elle peut se manifester :

- Tu as du mal à dire non, de peur de décevoir ou de perdre l'amour de l'autre.
- Tu te plies aux attentes et aux demandes, même si elles vont à l'encontre de tes besoins profonds et de tes valeurs.
- Tu ressens un vide ou une angoisse dès que tu es seule, sans repère extérieur.
- Tu éprouves une peur irrationnelle de la solitude ou de l'abandon.
- Tu as besoin d'être rassurée, validée, approuvée pour te sentir en sécurité.
- Tu vis dans la crainte constante du rejet ou de l'abandon.
- Tu t'effaces dans la relation, jusqu'à ne plus savoir ce que toi, tu veux vraiment.
- Tu supportes l'inacceptable, juste pour ne pas être quittée ou être seule.
- Tu ajustes ton comportement, ton apparence ou tes opinions pour ne pas déranger et être acceptée.
- Tu as du mal à verbaliser ton désaccord avec autrui de peur de perdre son soutien.
- Tu ressens une grande culpabilité à l'idée de poser des limites ou de t'éloigner.
- Tu confonds l'amour et l'attachement, présence pour l'autre et le contrôle, le don et le besoin de reconnaissance.
- Tu recherches des relations intenses pour te sentir pleinement vivante (et masquer le manque)
- Tu as du mal à prendre seule des décisions et reposes de façon excessive sur l'avis et les conseils des autres.
- Tu as du mal à te lancer seule ou à faire des choses seules.
- Dès qu'une relation se termine, tu en cherches très vite une autre pour combler.
- Tu restes dans des relations toxiques, parce que l'idée d'être seule te semble insupportable.
- Tu ressens une fatigue émotionnelle, une impression de te perdre un peu plus de toi chaque jour.
- Tu manipules en épiant, en contrôlant ou en tentant de maîtriser les comportements de l'autre.
- Tu es jalouse ou possessive sans raison objective.
- Au moindre mal-être, tu te jettes sur du shopping, de la nourriture, de l'alcool, des drogues ou d'autres formes d'addictions.



### Croyances courantes (et fausses) liées à la dépendance affective

- Je ne peux être complète que si l'autre me valide.
- Sans cette personne, je ne vauds rien.
- J'ai besoin de plaire pour éviter le rejet ou l'abandon.
- Être seule me rend vulnérable ou incapable.
- Je ne mérite pas. Je ne suis pas digne.
- Je ne suis pas assez. Je ne suis pas à la hauteur.
- Je suis insignifiante.
- Je dois faire plaisir et être gentille.
- Je dois me donner entièrement pour l'autre, sinon ce n'est pas de l'amour.
- Aimer l'autre veut dire me sacrifier pour lui.
- Je dois me contenter de ça car je ne trouverai pas mieux ou je ne mérite pas mieux.

### Comment la dépendance affective freine l'expression de notre voix authentique

- Elle pousse à agir par **peur du vide ou de la perte**, non par conviction personnelle : un frein puissant à l'alignement intérieur. Elle induit une perte d'authenticité.
- La personne qui souffre de dépendance affective se dilue dans le regard d'autrui : ses choix ne reflètent plus qui elle est vraiment.
- La dépendance affective, si elle n'est pas transformée, entraîne une **perte de sens**, un éloignement de sa mission d'Être ou de ses aspirations profondes.
- Cette **quête externe** obsessionnelle empêche de se connecter à sa source intérieure et peut bloquer la vision de sa propre vérité. La personne peut même craindre de la connaître de peur que cela ne remette en cause l'objet de sa dépendance. Elle aura des résistances à s'ouvrir à ce qui est juste pour elle.

Exprimer ta vraie voix demande de l'ancrage, du courage et de l'amour pour toi-même. Or, la dépendance affective te pousse à vivre à travers le regard de l'autre, à moduler ta lumière pour ne pas déranger, à dire ce qu'il faut, à faire ce qu'il faut... pour ne pas être rejeté ni abandonné. Tu vis à côté de toi. Ta VA passe au second plan. Elle devient un murmure camouflé par le bruit de tes peurs et de tes insécurités. Car, pour écouter et incarner sa VA, il faut oser se recentrer, dire non, s'affirmer, poser des limites et, parfois, quitter. Il faut **se donner la liberté d'être soi. Cette liberté ne se reçoit pas de l'autre, elle se décide intérieurement.**

## Une histoire de dépendance et de pouvoir :

John a vécu dans un foyer où les violences physiques et verbales étaient la norme. Il a acquis les croyances suivantes : ce sont les plus forts qui survivent (les faibles se font écraser) ; ceux qui crient le plus fort se font entendre ; pour se faire respecter, il faut imposer son opinion par la force ; la seule façon d'être en sécurité consiste à avoir du pouvoir sur les autres, à les contrôler, voire à les dominer. Il a donc développé une personnalité conflictuelle et dominatrice. Au fond, John est un enfant qui se sent insécurisé, mal aimé et impuissant, et la seule solution qu'il ait trouvée pour y remédier est de contrôler les autres ou son environnement (par la manipulation et la force si nécessaire). Quand il rencontre Marie et tombe amoureux d'elle, l'attachement qu'il développe pour elle le plonge dans ses blessures les plus profondes. La peur de la perdre déclenche ses schémas de contrôle et il tombe dans ses travers égotiques les plus néfastes. Pour la garder, il doit la contrôler. Il va donc jouer à plusieurs jeux :

- Le chaud-froid : il lui fait des compliments magnifiques, l'élève émotionnellement, lui fait sentir qu'elle est spéciale, en tous cas juste assez pour qu'elle s'attache à lui. Une fois que le cœur de cette dernière gonflée, c'est le coup de boutoir. Il l'assomme de reproches et l'agresse verbalement, la déstabilise de telle sorte qu'elle perde pied. Et quand elle est à terre, c'est reparti pour un autre cycle de chaud-froid. Il sait quoi dire pour l'élever et la faire s'effondrer. Il connaît ses faiblesses, les mots qui la touchent. Il sait comment l'affaiblir et lui faire perdre confiance en elle pour mieux la contrôler.
- Le sauveur – victime : il se place en victime d'une enfance difficile et fait appel au côté sauveur de Marie. Il joue sur la culpabilité tout en faisant appel à sa "gentillesse" et à sa patience : "J'essaie de m'améliorer. Tu ne vois pas tous les efforts que je fais. Tu devrais être patiente. Il faut du temps pour construire un couple. En plus, regarde tout ce que je fais pour toi."

Marie, quant à elle, croit avoir trouvé un homme aimant. Il lui dit qu'il l'aime et lui promet de changer et de s'améliorer. Personne n'avait fait autant de promesses avant. Les mots sont puissants et chantent à ses oreilles malades. Elle le croit sincère dans son envie de s'améliorer. Il a eu une enfance difficile, c'est donc normal qu'il ait du mal à gérer ses colères. Mais il changera. Il y a d'ailleurs eu de petites améliorations, c'est bon signe, n'est-ce pas ? En plus, au début c'était vraiment bien. Ils ont eu de super moments de connexion. C'est possible que le futur devienne merveilleux. Il faut faire preuve de plus de patience et se donner du temps pour guérir et se reconstruire. Rome ne s'est pas faite en un jour. Il y a de l'espoir. Elle sent qu'elle peut l'aider à dépasser ses traumatismes.

Quand les conflits surviennent, elle essaie d'être patiente, de ne pas lever le ton, d'arrondir les angles. Si elle est gentille, il finira par se calmer, et tout rentrera dans l'ordre. Souvent, elle se tait pour éviter de créer des conflits. Les mois passent, et elle glisse petit à petit dans un état de peur chronique sans en avoir conscience. Faire attention à ce qu'elle dit, à ce qu'elle fait pour ne pas l'énerver. Elle s'habitue à vivre dans un stress quotidien. Son corps, lui, encaisse tout et crie le mal-être qu'elle passe sous silence. Il lui hurle de sortir du déni : tendinite à l'épaule, maux de ventre, constipation, maux de tête. Au bout d'un an, elle est épuisée physiquement et émotionnellement. Elle a perdu confiance en elle et en sa capacité à créer un couple heureux. Une fois de plus, ses relations sentimentales sont une catastrophe. Elle se juge négativement, se sent coupable, nulle et incapable de créer une relation fonctionnelle, incapable de faire fonctionner ce couple. Au bout de quelques années, elle finit par le quitter à bout et désespérée. Elle médite, médite beaucoup sur sa situation, se rend compte des points communs entre son père et John. Les deux sont agressifs verbalement et aiment contrôler les autres. Elle réalise qu'elle a tenté de faire avec son ex, ce qu'elle n'avait pas réussi à faire avec son père : être aimée et acceptée. Elle a répété le même schéma : faire profil bas pour être aimée, être gentille pour être acceptée et en sécurité. Au fond, elle a abdiqué son pouvoir pour une parodie d'amour et de sécurité. Elle s'est trahie en ne posant pas les limites nécessaires et en tolérant l'inacceptable. Combien de fois s'était-elle tue au lieu de dire non ? Combien de fois avait-elle trahi ses valeurs pour éviter un conflit ? Son mutisme et ses peurs ont permis à John de développer une emprise sur elle. Les deux ont " joué " à un **jeu malsain de pouvoir et de dépendance**.

*Que t'évoque cette histoire ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Dans quelles relations de ma vie ai-je ressenti que j'avais besoin de l'autre pour exister, pour me sentir complète ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Quand je pense à être seule, qu'est-ce que je ressens profondément ? Anxiété ? Vide ? Panique ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*À quoi ai-je déjà renoncé (rêves, opinions, désirs...) par peur de perdre l'autre ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Quelles croyances me traversent quand je pense à l'idée de me détacher affectivement ? (ex. : "Je ne mérite pas d'être aimée si je ne donne pas tout.")*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Dans quels espaces de ma vie puis-je commencer à me choisir, un petit peu plus chaque jour ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qu'est-ce qui me fait du bien à moi, indépendamment de toute validation extérieure ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*À quoi ressemblerait une relation saine, où je n'ai pas besoin de me sacrifier ou de me suradapter ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*À quoi ressemblerait ma vie si je n'étais plus dirigée par le besoin d'être aimée, mais par l'envie d'être vraie ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qu'est-ce que je pourrais créer ou exprimer si je n'avais plus peur ?*

---

---

---

---

---

---

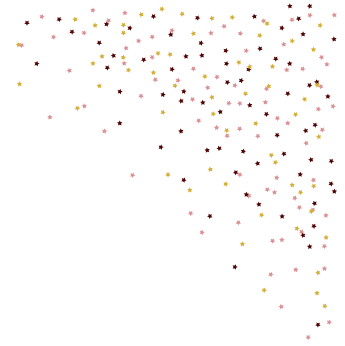
---

---





# Mantra



*Tout cela n'est qu'une histoire,  
un mythe auquel j'ai longtemps cru.*

*Je ne suis pas cette histoire.  
Mon passé ne me définit pas.*

*Je suis une femme puissante.*

*Je suis lumière.*

*Je suis Amour.*



# DÉPENDANCE AFFECTIVE & VA

## Récapitulatif

La dépendance affective naît d'une blessure ancienne qui installe la peur du vide, du rejet ou de l'abandon, et fait croire qu'on n'est pas digne d'être aimée telle que l'on est. Cette insécurité permanente fragilise l'estime de soi et pousse à s'oublier, à donner trop ou à accepter l'inacceptable dans l'espoir de combler un manque intérieur. Guérir, c'est se recentrer, s'aimer assez pour reprendre son pouvoir, et laisser émerger sa voix authentique. Et c'est à partir de là que sa mission de vie peut émerger, non plus comme une quête désespérée de sens, mais comme un prolongement naturel de son être aligné.

## Affirmations positives



*Je suis complète, je n'ai pas besoin d'être validée par les autres pour exister.*

*Je choisis des relations où je peux être pleinement moi, sans masque ni sacrifice.*

*Mon besoin d'amour ne m'oblige pas à me trahir.*

*Je suis libre de poser mes limites, même si cela déplaît.*

*Je m'honore et je respecte mes valeurs dans chacune de mes relations.*

*J'accueille le vide. Il est le passage vers ma plénitude.*

## Gratitude



*Merci aux relations passées de m'avoir montré là où je m'étais oubliée.*

*Merci à la solitude, qui m'apprend chaque jour à revenir à moi.*

*Merci aux prises de conscience douloureuses, elles ouvrent des espaces de liberté.*

*Merci à mes peurs, elles m'aident à voir ce qui en moi demande encore de l'amour.*

# SE SENTIR EN SÉCURITÉ & POSER DES LIMITES

*Savoir poser des limites : une clé de sécurité intérieure*

## Poser des limites

Notre capacité à exprimer notre VA est intimement liée à notre sentiment de sécurité. Si l'on perçoit un danger potentiel à l'idée de s'exprimer, on mettra en place des stratégies de protection qui compromettront ou censureront notre VA. La sécurité facilite la vulnérabilité : pouvoir être vraie sans redouter de conséquences graves (jugement, exclusion, agression, etc.).

Je crois que la sécurité ultime provient de notre relation au Divin. Elle s'inscrit dans :

- Une confiance en l'Univers : la certitude qu'il nous protège et nous guide à tout instant
- La foi que tout concourt à notre bien et que rien n'est contre nous
- Un amour pour soi qui place le respect de soi, son alignement et son épanouissement au-dessus du besoin de reconnaissance et de validation extérieure.

Se sentir en sécurité est un cheminement constant, car plus on grandit, plus on se confronte à de nouveaux challenges qui viennent tester notre foi et révéler des parts d'ombre qui nécessitent notre amour.

Notre Dans la relation aux autres, mon expérience m'a néanmoins appris que notre capacité à poser des limites et à gérer les conflits est déterminante pour maintenir un sentiment de sécurité. Il m'a fallu du temps pour le comprendre. Je blâmais mes partenaires pour leurs comportements contrôlants et dominateurs. Mais les pointer du doigt me permettait d'éviter de me regarder en face. Je supposais que, si je ne pouvais pas m'exprimer, c'était parce qu'ils ne me laissaient pas la place de le faire. Ce n'était qu'en partie vrai.

La racine du problème se situait en moi :

- Je ne savais pas dire non de façon claire
- Par peur de créer des conflits, je me taisais. Je ne verbalisais pas mes désaccords. Je réprimais ma colère.
- Je ne m'aimais pas assez pour dire STOP à des situations inacceptables.
- Je ne me respectais pas assez pour ne pas tolérer l'intolérable.
- Je voulais être trop gentille, et cela, au détriment de mon propre bien-être et de ma vérité intérieure.

Dans la vie, on obtient souvent ce que l'on tolère, plus que ce que l'on désire. **Quand on tolère l'inacceptable, on finit par vivre avec l'inacceptable.** Le jour où j'ai compris ça, ma vie a changé. J'ai réalisé que je suis responsable de ma sécurité (qu'elle soit intérieure ou extérieure) et que c'est à moi d'en poser les fondations. Je me suis promis que je ne laisserais plus un partenaire m'agresser verbalement ou m'intimider. J'ai choisi de retrouver mon pouvoir, de dire non à des comportements néfastes (y compris les miens) et de poser des limites respectueuses de moi-même. Aucune relation ne mérite que l'on se dévalorise, que l'on se manque de respect ou que l'on s'écrase pour qu'elle perdure. Quand on s'inflige ce genre de maltraitance, on voile sa lumière, on affaiblit son pouvoir intérieur et on dégrade son estime de soi. **La plus grande trahison n'est pas celle des autres, mais bien celle que l'on a pour soi.** Trop de femmes se rapetissent et altèrent leur Lumière pour ménager les insécurités de personnes qui n'ont pas appris à gérer leurs émotions.

En fais-tu partie ? Si c'est le cas, les questions d'introspection qui suivent devrait t'aider.

*Dans quelles relations ou situations ressens-tu une tension intérieure quand tu veux dire non ou exprimer un désaccord ? Pourquoi ? (Est-ce la peur de décevoir, de perdre l'amour, d'être vue comme "méchante",... ?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Quelle partie de toi n'ose pas poser des limites ? Une petite fille blessée ? Une femme qui veut être aimée à tout prix ? ...*

---

---

---

---

---

*Quelles sont les conséquences concrètes dans ta vie du fait de ne pas poser de limites ? (Fatigue chronique, ressentiment, perte de confiance, dévalorisation, ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qu'est-ce que tu crains qu'il se passe si tu poses de vraies limites ? (Sois honnête avec toi-même. Est-ce la peur d'être rejetée, critiquée, abandonnée, etc. ?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Dans quelles situations récurrentes as-tu eu le sentiment que l'on te manquait de respect ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Comment as-tu manqué de respect à toi-même dans ces situations ? Comment n'as-tu pas honoré ta voix, tes sentiments, tes idées, tes valeurs, etc. ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Pourquoi as-tu agi ainsi ? Que cherchais-tu à obtenir ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Si cette situation se reproduisait, comment pourrais-tu t'honorer et poser des limites saines ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*À qui et à quoi vas-tu dorénavant dire non ? Quels comportements vas-tu stopper et par quoi vas-tu les remplacer ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Quelles sont les phrases ou les gestes simples que tu pourrais utiliser pour poser une limite avec respect et fermeté ? (Phrases "ressources" à garder en tête.)*

---

---

---

---

---

---

---

---







# SE SENTIR EN SÉCURITÉ & POSER DES LIMITES

## Récapitulatif

Notre capacité à exprimer notre voix authentique dépend profondément de notre sentiment de sécurité. Lorsque nous percevons un danger, nous avons tendance à nous censurer, à nous suradapter, voire à nous trahir. Même si la véritable sécurité repose sur une relation intérieure forte avec le Divin et sur l'amour de soi, savoir poser des limites reste essentiel. Et cette responsabilité nous revient. Poser des limites saines est un acte d'amour de soi et de puissance intérieure. Tolérer l'inacceptable revient à se trahir et à se manquer de respect, et finit par voiler notre lumière.

## Affirmations positives



*En posant des limites justes, j'affirme ma valeur, je me respecte et j'honore ma lumière.*

*Poser des limites est un acte d'amour et de respect envers moi-même.*

*Je mérite le respect et l'amour.*

*Je choisis de dire STOP aux situations qui sont néfastes pour moi.*

*Je choisis de dire non avec clarté, calme et confiance.*

*J'ai le courage de la vérité. Je choisis de verbaliser mes opinions et mon désaccord.*

## Gratitude



*Merci pour le chemin parcouru et les leçons apprises. Merci pour la lumière qui grandit en moi chaque jour.*

# DÉPASSER LA PEUR DE LA VISIBILITÉ

*Sortir de l'ombre et être vue !  
Ton expression authentique mérite d'être partagée avec le plus grand nombre.*

## Ego & visibilité

Ton rapport à la visibilité influence l'expression de ta VA, car il est lié à ton sentiment de sécurité. Si pour toi être visible, c'est s'exposer à un danger potentiel, tu auras tendance à te mettre en retrait, à te rapetisser ou à te cacher. Tu risques de t'autosaboter pour demeurer dans l'ombre.

Cela a failli m'arriver quand j'ai commencé à travailler en télévision. On m'avait proposé d'animer une rubrique de l'émission Coach Privé de Martinique La Première, une chaîne de TV locale. La veille du premier tournage, j'étais à la fois excitée et morte de peur. Je me préparais à vivre une expérience dont j'avais rêvé depuis longtemps. Physiquement, je me portais bien en dépit du stress. Je me suis réveillée le lendemain, aphone. Il est 6h du matin, on doit tourner à 9h et ma voix a disparu. Je suis en panique. Je ne sais pas quoi faire. Je finis par me résoudre à reporter l'enregistrement. Au moment où je prends mon téléphone portable pour appeler le producteur, j'ai un flash, une intuition qui me dit : « Attends. C'est trop bizarre. Regarde ce qu'il se passe avant d'annuler. ». Tout ce qui a trait à mon expression verbale n'est pas anodin. J'ai une longue histoire de problèmes de gorge et de répression de ma voix. Je me connecte à mon intuition et je découvre que c'est une stratégie de mon ego pour m'empêcher de devenir visible. Passer à la télévision et être vue par des milliers de téléspectateurs représentaient un trop grand danger. Mon ego a donc mis en place une solution pour me « protéger ». Là, je comprends que cette aphonie est une illusion. Elle n'existe pas réellement. Je décide alors de reprendre mon pouvoir. J'affirme en pensées et en actions que ma voix reviendra et que l'on tournera comme prévu. J'ai fait appel à tout ce que je connaissais : j'ai parlé à mon corps, discuté avec mon enfant intérieur, fait un soin énergétique et pris une infusion apaisante. Et ma voix est revenue à temps.

Cette histoire démontre trois points importants :

- Il est fondamental de connaître son ego pour reprendre son pouvoir intérieur
- La qualité de nos décisions dépend de notre degré de conscience de nous-mêmes
- Notre relation (égotique) à la visibilité peut impacter l'expression de notre VA.

Quand on souhaite déployer sa mission de vie, tôt ou tard, on devra gagner en visibilité. On n'y coupera pas. Il est donc essentiel de s'y intéresser en amont.

### 1. La peur d'être vue est un frein à l'expression de sa Voix Authentique

Souvent, on croit que, si on ne parle pas trop fort, si on ne prend pas trop de place, on sera en sécurité. Se cacher devient un réflexe, un bouclier. On pense que, tant qu'on reste dans l'ombre, on évite le rejet, la critique, le regard qui dérange. Et c'est vrai. Mais on évite aussi notre propre expansion. Car, à force de vouloir prévenir le danger, on finit par se couper de la vie et se fermer à son appel intérieur. Réaliser ta mission de vie, c'est **révéler le divin qui t'anime, c'est TE révéler.**

*Si demain je suis vue par 1 million de personnes, comment me sentirai-je ?  
Qu'est-ce que je redoute dans le fait d'être visible ?*

---

---

---

---

*Qu'est-ce que je n'ai pas osé faire ou dire par peur d'être visible ?*

---

---

---

---

## 2. Ta voix authentique est faite pour briller et être visible

Tu peux avoir une expression magnifique, sensible, vibrante... mais si elle reste enfermée à double tour, elle ne sert à rien; elle ne fait pas ce pour quoi elle existe. **Elle est venue pour toucher, inspirer, motiver, éduquer, révolutionner**, etc. Elle a besoin d'un espace pour être et se déployer. Elle a besoin de résonner quelque part, dans le cœur des gens, dans le silence d'une lecture, dans les yeux ou les oreilles d'une personne qui avait soif de recevoir ce message. Tant qu'on la tait et qu'on la réprime, elle ne peut porter la mission qu'elle est venue servir. Elle reste prisonnière de l'ego.

*Quelles sont les manières subtiles dont je retiens ma voix aujourd'hui ? Où est-ce que je sens que ma voix meurt à petit feu, faute d'espace ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Si je n'avais pas peur, qu'est-ce que j'aimerais crier au monde ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Être visible, c'est s'exposer... mais aussi inspirer

Oui, se rendre visible, c'est ouvrir une porte. C'est tendre quelque chose de toi au monde, sans savoir ce que l'autre va en faire. C'est risqué. Mais c'est aussi offrir un miroir, une lumière, un encouragement, une inspiration, de l'espoir. Quand tu oses te montrer dans ta vérité, même tremblante, tu crées une ouverture pour que d'autres femmes puissent dire : « moi aussi ». Tu les invites à en faire de même. Alors, oui, c'est devenir vulnérable. Mais **la vulnérabilité est la porte vers sa véritable puissance.**

*Quelle femme m'a inspirée simplement parce qu'elle osait être elle-même ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ferme les yeux et connecte-toi à ton cœur. Laisse-le se remplir d'amour et demande-lui ce qu'il a envie de partager avec le monde.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Les blocages liés à la visibilité proviennent de croyances limitantes

Derrière le refus de se montrer, il y a souvent une vieille histoire : « Je ne suis pas assez... » ; « Je ne suis pas légitime... » ; « Je ne peux pas faire confiance... » ; « Je suis insignifiante... ». On se dit : « Qui suis-je pour parler ? ». Eh bien, tu es un être spirituel qui est justement venu pour parler et impacter ce monde. On a vu que ces croyances limitantes sont fausses, qu'elles sont le résultat d'anciennes blessures. Elles ne reflètent pas ta véritable nature. Elles sont l'écho d'un passé qui n'existe plus. Ce sont les voix d'un enfant qui n'avait pas la maturité suffisante pour comprendre son environnement. En te détachant de ces croyances et en affirmant (en pensées, paroles et actions) qu'elles ne sont pas la réalité, tu pourras enfin prendre ta vraie place.

*Quelles sont les phrases intérieures qui me reviennent le plus souvent quand j'hésite à me montrer ? Ex. : "Je ne suis pas légitime", "Je vais déranger", "Je ne suis pas assez intéressante". Quel âge avait la version de moi qui a commencé à croire ça ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qu'est-ce que je pourrais choisir de croire à la place ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. Ce que tu refuses en toi, tu refuses aussi de montrer

Il y a des parts de toi que tu caches ou que tu réprimes, car tu les juges trop sensibles, faibles, honteuses... peut-être même trop puissantes. Mais si tu refuses de les regarder, si tu ne les acceptes pas, tu ne peux pas les offrir au monde. Grandir en visibilité, c'est aussi développer l'amour de soi et l'acceptation de toutes ses parts (on abordera ces points plus en détail dans la partie de guérison par l'amour). La visibilité extérieure commence par la visibilité intérieure : oser se voir en entier. C'est un pas essentiel vers une expression vraie. En outre, nos expériences douloureuses sont un pont de connexion aux autres. Nos galères, nos échecs et nos traumatismes nous rendent plus humains et permettent aux gens de se reconnaître en nous. Cela crée du lien, de la solidarité et de l'empathie. Les personnes se sentent moins seules dans les moments difficiles. **Ce qui nous fait honte se révèle être du plomb que l'alchimie de l'amour n'a pas encore transformé en or.**

*Quelles parties de moi ai-je encore du mal à accepter ou à montrer (émotions, traits de caractère, blessures, expériences vécues) ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qu'est-ce que je crains que les autres pensent s'ils voyaient ces parts de moi ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Et si ces parts étaient en réalité des ponts vers l'autre ? Qu'est-ce qu'elles me permettraient de créer de beau, de puissant, de touchant ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qu'est-ce que je crains que les autres pensent s'ils voyaient ces parts de moi ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Et si ces parts étaient en réalité des ponts vers l'autre ? Qu'est-ce qu'elles me permettraient de créer de beau, de puissant, de touchant ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DÉPASSER LA PEUR DE LA VISIBILITÉ

## Récapitulatif

Se rendre visible est un acte profondément transformateur : cela demande de dépasser la peur du regard des autres, de sortir de l'ombre où l'on s'est longtemps cachée pour se protéger. Pourtant, notre voix authentique est faite pour être entendue, pour toucher, inspirer, contribuer. Les blocages à la visibilité proviennent souvent de vieilles blessures et de croyances limitantes, qui ne reflètent pas notre essence véritable. En apprenant à accepter toutes nos parts, même les plus sensibles ou honteuses, nous pouvons nous révéler pleinement et permettre à notre mission de vie de s'incarner. La visibilité devient alors un chemin de guérison et de connexion humaine, une invitation à transformer le plomb du passé en or vivant.

## Affirmations positives



*Je suis en sécurité quand je suis visible, car mes anges / la Source / mes guides / mes ancêtres me protègent et me guident.*

*Plus je suis visible, plus ma Lumière rayonne loin.*

*Plus j'exprime ma voix authentique, plus je contribue à un monde meilleur.*

*Je célèbre ma voix, même imparfaite, car elle porte la lumière de mon âme.*

*Je choisis d'être visible pour honorer ma mission d'Être.*

## Gratitude



*Merci pour chaque mot que j'ose dire, car il me rapproche de qui je suis.*

*Merci pour chaque occasion d'inspirer, même à travers ma vulnérabilité.*

# SE LIBÉRER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

*Tu es exactement où tu dois être.  
Tu es légitime car c'est le Divin qui t'a placée où tu es aujourd'hui.*

## Se libérer du syndrome de l'imposteur

Le syndrome de l'imposteur se manifeste lorsque tu as l'impression de ne pas mériter tes succès ou que tu doutes de tes capacités. Tu crains d'être prise pour un imposteur. Je vais te donner quelques clés pour changer ta perspective et te libérer du manque de légitimité.

### **1. Vise l'authenticité, pas la comparaison ni la supériorité**

Le syndrome de l'imposteur se manifeste par le sentiment de manquer de légitimité dans une activité donnée. Je l'ai expérimenté quand j'ai terminé mon premier livre (le tome 1 de La Quête). Je comparais mon roman à ceux de la grande littérature. Je trouvais mon écriture trop simple. Je n'avais pas les grandes descriptions que l'on retrouve dans certains classiques. Je ne me sentais pas légitime en tant qu'auteure, d'autant plus que je n'avais pas effectué d'études littéraires. Je trouvais que mon livre n'était pas assez bien, et j'avais du mal à le promouvoir. J'ai opéré un changement profond de point de vue à la suite de plusieurs méditations. J'ai fini par comprendre que mon livre était comme mon âme avait voulu qu'il soit. Mon livre n'avait pas pour but d'intégrer la grande littérature française, mais de servir deux objectifs : transmettre le message que la vérité est libératrice quand elle est accueillie et inviter les femmes à entamer leur quête intérieure. Et c'est tout ce qui comptait.





### 3. Ta Voix Authentique est par essence unique, suffisante et légitime

Ta VA est assez. C'est l'expression de ton Essence divine. Si c'est assez pour Dieu, dis-toi que c'est assez tout court. Ta VA est légitime, car **marquée du sceau divin. Dieu t'a déjà validée.** Tu avoueras que l'on ne peut pas faire mieux ! Si tu es venue sur cette terre, c'est pour exprimer ta nature divine. Ton incarnation fait partie du plan divin. Alors, arrête de t'inquiéter et autorise-toi à te tromper, à apprendre, à grandir et à progressivement déployer ta puissance divine. Parfois, les personnes ont peur de s'exprimer, car elles se disent que le sujet a déjà été traité. Elles ont le sentiment qu'elles n'ont rien de neuf à apporter. Mais c'est faux, car même ça a déjà été dit ou fait, mais pas par toi. Personne n'a tes expériences de vie ni ta VA. Quand tu parleras ou que tu agiras, tu le feras avec tout ton être qui est unique. Et c'est ça, ta valeur ajoutée. Avais-tu remarqué que valeur ajoutée et voix authentique ont les mêmes initiales ?

*Si je considérais que ma voix est un cadeau pour les autres, qu'est-ce que j'oserais dire, écrire ou créer aujourd'hui ?*

---

---

---

---

---

*À quels moments de ma vie ai-je senti que je touchais quelque chose de vrai, de profondément moi... et qu'est-ce que cela a révélé de ma voix authentique ?*

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Redéfinis la notion de succès

Qu'est-ce que le succès pour toi ? Si c'est uniquement atteindre un certain objectif, tu vas rater l'essentiel - les bénédictions et les réussites tout au long de la route - et surtout finir très frustrée si tu ne l'obtiens pas. Réfléchis à ce que serait pour toi un succès qui engloberait aussi bien le chemin que la destination. À titre d'exemple, je te propose ma définition, mais je t'encourage à établir la tienne. Pour moi, le succès, c'est apprendre, grandir tout au long du chemin, faire des choses qui ont du sens, aimer ce que l'on fait, avoir un impact positif et déployer notre VA un peu plus chaque jour. En fait, le succès, c'est d'incarner un peu plus chaque jour notre divinité. En somme, exprimer sa VA est déjà un succès en soi (même si on n'a pas encore atteint ses objectifs !).

*Écris ta définition du succès :*

---

---

---

#### 5. Focalise-toi sur le service et non tes peurs

Si tu te sens bloquée par tes peurs, focalise-toi sur le service à l'autre. L'énergie grandit et s'accumule là où l'attention se porte. Si tu te concentres sur tes peurs, tu les nourris et les amplifies. Si tu te concentres sur l'aide aux autres, la peur finira par disparaître. Quand j'ai commencé les conférences, j'étais morte de peur. Ce qui m'a aidé, c'est de me dire que ça vaut la peine d'avoir une boule au ventre, si je parviens à impacter de façon positive, ne serait-ce que la vie d'une seule personne. C'était pour moi un cadeau qui méritait la peine d'endurer la peur.

*Si je me connecte à mon désir de contribuer, qui ai-je envie d'aider, et pourquoi ?*

---

---

---

---

---





# SE LIBÉRER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

## Récapitulatif

Le syndrome de l'imposteur freine l'expression de ta VA en nourrissant des doutes sur ta légitimité et tes capacités. Il s'enracine dans des croyances limitantes que tu peux transformer. Le but n'est pas d'être parfaite ou meilleure que les autres, mais authentique. Il n'y a pas de compétition quand on incarne sa VA, car elle est unique, suffisante et profondément légitime. Redéfinir le succès, se concentrer sur l'impact positif que l'on souhaite avoir et reformuler son discours négatif sont aussi des clés importantes pour se libérer du syndrome de l'imposteur.

## Affirmations positives



*Je choisis de faire de mon mieux aujourd'hui, et cela suffit.*

*Je suis en chemin, et chaque pas que je fais me rapproche de ma version la plus vraie.*

*Je mérite d'être là, même imparfaite, même en apprentissage.*

*Je suis assez. Ma voix est assez.*

## Gratitude



*Merci à la vie de m'avoir donné une voix et un cœur pour la faire vibrer.*

*Je suis profondément reconnaissante de pouvoir contribuer au monde en étant simplement moi.*

*Merci à la Présence divine de m'avoir rappelé que je suis déjà complète.*

# ÉCOUTER LES MESSAGES DE SON CORPS

*Ton corps te parle. Mais l'écoutes-tu?*

## Écouter les messages de son corps

Cela pourrait surprendre de s'intéresser au corps quand on cherche à exprimer sa voix authentique. Et pourtant, il est une voie de conscientisation essentielle.

### 1. Le corps est un lieu de vérité

Le corps est notre fidèle allié d'incarnation. Il parle aussi bien de nos souffrances psychiques que de nos aspirations profondes. Il est le lieu d'expression de notre réalité intérieure, que ce soit nos limitations, nos stratégies de survie ou notre vérité spirituelle. Il est donc important de s'y connecter régulièrement et d'être à l'écoute des messages qu'il nous envoie. Parfois, avant même que la tête comprenne, le corps, lui, sait. Il sait quand quelque chose sonne juste, ou au contraire, quand tu triches et que tu t'éloignes de toi. Il t'avertit par une tension dans le ventre, un frisson dans le dos ou une lourdeur dans la poitrine. Il exprime aussi nos peurs égotiques cachées. Mon aphonie lors du tournage en télévision en est un bon exemple. Tous les messages qu'il t'envoie - douleurs récurrentes, symptômes, maladies, inconforts - méritent ton attention. C'est son langage, sa façon de communiquer avec toi. Il te montre ce que tu refuses de voir ou ce dont tu n'as pas conscience. Il est un outil précieux de croissance. Nos maladies ne sont pas des punitions, mais des appels à aimer, à embrasser et à grandir en conscience.

Il y a quelques années, j'ai souffert d'infections vaginales chroniques. Pendant deux ans, j'ai lutté bec et ongles avec une candidose jusqu'à l'épuisement psychologique. J'ai essayé toutes sortes de traitements, des solutions naturelles (j'étais naturopathe à l'époque) aux médicaments allopathiques. J'ai même créé mon propre remède homéopathique par dilutions successives. Rien ne fonctionnait. Les symptômes diminuaient ou disparaissaient pendant quelques semaines, puis revenaient. Avec les démangeaisons, les pertes nauséabondes, la perturbation de ma sexualité, le stress continu, etc., j'ai eu l'impression que cette infection me pourrissait l'existence. Cette maladie avait fini par prendre une place bien trop grande dans mon quotidien. J'y pensais tout le temps. Cela tournait à l'obsession. Je vivais dans la peur que les gens sentent les odeurs. J'avais en permanence des protège-slips, et je les remplaçais au moins deux par jour si je devais sortir de chez moi. Au bout de deux ans de combat, j'étais à bout d'options et à bout tout court. Tout a commencé à changer quand une amie m'a dit : « Tout ce que l'on embrasse s'efface. Tout ce à quoi on résiste persiste. Il faudrait peut-être que tu arrêtes de lutter. » J'ai suivi son conseil et j'ai décidé de cultiver de l'amour et de la gratitude pour cette candidose. J'ai compris que c'était une façon pour mon ego de me protéger des hommes. Cette maladie n'était pas contre moi. J'ai parlé à mon corps et au candida albican. Je les ai remerciés. J'ai dit au candida albican qu'il n'était plus nécessaire qu'il me protège ainsi, car je le ferai moi-même dorénavant. Je lui ai envoyé de l'amour et je lui ai demandé de revenir dans l'intestin, sa place originelle. En deux semaines, les symptômes avaient diminué de moitié. En trois mois, tout était réglé. Une belle preuve du pouvoir de l'amour et de la gratitude.

*Que t'évoque cette histoire ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tu as peut-être toi aussi des symptômes ou une maladie qui mériterait d'être explorée. La symbolique des maladies constitue un bon point de départ. Elle vise à décoder, déchiffrer la cause et le sens des symptômes. L'internet regorge d'informations à ce sujet. Je ne les listerai pas ici; ce serait bien trop long. Je t'invite plutôt à demander à notre ami Google. Tu peux aussi te procurer l'excellent livre **Le dictionnaire des malaises et des maladies** de Jacques Martel. Je le recommande vivement.

Roger Fiametti, ostéopathe et formateur dans l'approche somato-émotionnelle, développe aussi une approche très instructive. Il explique le lien entre la colonne vertébrale et les maux psychiques dans son ouvrage **Le langage émotionnel du corps**. Il met en évidence la relation entre les vertèbres en lésion et les émotions. Si tu as des problèmes à ce niveau, je t'invite aussi à explorer sa méthode. À titre d'exemple, je te présente un extrait de son travail :

- C1 (1ère cervicale) : aux idées qui tournent dans la tête
- C2 : attitude suicidaire. Ne pas s'occuper de soi. Dénier de soi.
- C3 : Exister à travers ce qu'on fait et non à travers qui on est. Porter un masque.
- C4 : culpabilité, colère, révolte
- C5 : peur de s'exprimer. Peur de dire. Choses qu'on peut dire et qu'on garde, coincées dans la gorge.
- C6 : fardeaux, surcharges. Porter la croix de l'autre. Survivre.
- C7 : sentiment de ne pas s'en sortir. Perte du calme face au doute.

*Es-tu ouverte à l'idée d'explorer les messages de ton corps ? Penses-tu que tu pourrais en tirer des informations utiles ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Les maux de la gorge racontent souvent des censures de la voix

Une gorge nouée, des angines chroniques, une aphonie... Ce ne sont pas juste des inconforts physiques. Ce sont parfois des silences enfouis, des non-dits empilés, des vérités qu'on n'a jamais osé dire. Le corps retient tout. Il garde les choses que tu as tues, ce que tu as intériorisé par peur.

### *Quand les dents cassées ont la dent dure.*

En CM2, à la récréation, la petite fille, souvent effacée que j'étais, avait décidé de mener la farandole ; la suiveuse, pour une fois, deviendrait la meneuse. Je me souviens de ce sentiment de joie et de communion avec les autres. Les rires, la liberté. Quelle sensation incroyable de diriger cette chaîne joyeuse de mains unies par le désir de s'amuser ensemble. Un tour, puis deux dans la cour. Il fait beau. Mon sourire est à l'image du soleil qui inonde l'école, à la hauteur de l'extraordinaire ouverture qui illumine ma poitrine. Pour une fois, je m'autorise à briller, à me mettre en avant. Et ça marche ; les élèves me suivent en joie. J'accélère, transportée par l'exaltation. La chaîne s'emballe, folle mélodie d'allégresse. Et d'un seul coup, je tombe. Et sur moi, s'effondrent les deux enfants qui me suivaient. Le choc est net, limpide comme un verre qui se brise, quand mes dents heurtent le sol. En me relevant, mes yeux pleurent ma bouche écorchée et mes deux incisives cassées. Douleur, honte... Mes larmes crient aussi la culpabilité du pacte enfreint. Une voix dans ma tête me sermonne : « Tu vois, tu n'aurais jamais dû faire ça. Si tu étais restée tranquille, tout ça ne serait jamais arrivé. C'est de ta faute. Tu n'avais qu'à rester en place. » J'avais rompu un accord inconscient, celui d'éviter de me mettre en avant, et les conséquences ne s'étaient pas fait attendre. Ce jour-là, s'est inscrit dans ma chair, dans mes cellules, qu'être visible et me mettre en avant m'expose à du danger. À partir de ce moment-là, je me suis éteinte à petit feu. Rire à gorge déployée, oubliez. Hors de question de révéler l'horreur de mes dents cassées. Je préférais cacher de mes mains mon infamie ; rappel quotidien du fait que je ne suis pas libre d'être moi-même. La honte s'est invitée de façon pernicieuse à chaque moment joyeux. Je me suis repliée sur moi-même. J'ai tu mes opinions, ravalé ma détresse et vécu dans l'ombre pendant des années. J'ai tant réprimé ma souffrance et ma soif de liberté, qu'ils sont ressortis sous forme de maux physiques : angines chroniques, zona à 14 ans (maladie plutôt rare chez les jeunes), etc. Mon corps a hurlé les mots que j'étais incapable de formuler.







# ÉCOUTER LES MESSAGES DE SON CORPS

## Récapitulatif

Le corps est un miroir de notre réalité intérieure : il exprime nos émotions, nos blessures, nos aspirations profondes et même notre vérité spirituelle. Bien souvent, il perçoit ce que notre mental n'a pas encore compris, à travers des tensions, des douleurs ou des symptômes. Ces manifestations physiques ne sont pas des punitions, mais des signaux à décoder pour grandir en conscience. En particulier, les maux de gorge révèlent fréquemment des censures de la voix, des non-dits ou des vérités tuées par peur. Se reconnecter à son corps, l'écouter et comprendre son langage sont une clé essentielle pour retrouver sa voix authentique et avancer sur son chemin de guérison.

## Affirmations positives



*Mon corps est un messager précieux qui me guide vers plus de vérité et d'authenticité.  
J'honore les sensations de mon corps comme des portes vers une meilleure compréhension de moi-même.  
Je fais confiance à l'intelligence naturelle de mon corps pour me conduire vers la guérison.  
Chaque jour, je deviens plus consciente grâce à l'écoute aimante de mon corps.  
Aimer mon corps est une guérison en soi.*

## Gratitude



*Merci mon corps d'avoir toujours été là pour moi, même quand je ne t'ai pas écouté.  
Merci à mon corps d'être mon compagnon de route dans ce voyage de conscience et d'amour.*

# RETROUVER LA LIBERTÉ D'ÊTRE SOI

*La liberté est avant tout intérieure.*

## S'ouvrir à la liberté

### **1. La liberté d'être soi est un choix intérieur avant d'être un contexte extérieur**

La vraie liberté est intérieure. On croit souvent que l'on manque de liberté à cause des autres, des contraintes, du monde... mais la vraie prison est souvent à l'intérieur. On pense que l'on sera libre quand les circonstances changeront, quand les enfants seront grands, quand le travail sera plus stable ou que l'autre nous laissera respirer. Mais la vraie liberté commence en nous, quand on cesse de demander la permission d'exister. Être libre, c'est se choisir, même si le monde ne suit pas. C'est être soi, quelles que soient les circonstances ou les injonctions extérieures. Elle se creuse un peu plus chaque jour par la vulnérabilité et l'acceptation de soi. Cela demande d'oser s'exposer, de prendre le risque de s'exprimer, de se tromper, d'être jugé ou rejeté.

### **2. Exprimer sa voix authentique nécessite d'affronter la peur de déplaire**

Dire sa vérité, c'est parfois briser un rôle que l'on a toujours tenu : la gentille, la sage, la forte, la discrète, la parfaite. Tu as appris à être celle qu'on attendait. Mais à l'intérieur, ta VA tambourine. Elle veut : dire ce qui brûle, pleurer, rire, créer et dire non, même quand tout le monde dit oui. Et parfois, pour la laisser sortir, il faut déplaire, sortir des rangs, briser une image, désobéir à l'histoire familiale, rompre des loyautés qui nous enchaînent, même si ça coûte. On choisit de marcher avec Soi, pas avec le troupeau. Ce n'est pas devenir égoïste ni asocial. C'est oser enfin se rencontrer, s'honorer et se respecter. C'est une fidélité à l'âme, à ce qu'elle murmure, à ce que notre cœur sait déjà.

### 3. La peur de sa propre puissance limite la liberté d'être soi

Parfois, ce que l'on craint le plus, ce n'est pas d'échouer... mais de réussir, de rayonner, d'être grande, belle, libre et puissante. On craint notre lumière plus que de notre ombre. On a peur de tout ce que cela pourrait engendrer comme changements, de ce que l'on pourrait perdre, de prendre « trop » de place. Alors, on se rapetisse. On évite de voir grand. On se limite, et on finit par se persuader que l'on se sent bien dans un costume qui est en fait trop petit. Mais ta puissance n'est pas un danger pour toi. C'est l'attribut de ton âme, et elle est au service de ta mission d'Être.

*“Notre peur la plus profonde est nous soyons puissants au-delà de toutes limites.”*

Mariam Williamson

### 4. Devenir libre, c'est réaliser qu'on l'est déjà

J'ai longtemps lutté avec le sentiment que je n'étais pas libre d'être moi-même. Regagner ma liberté a consisté à réaliser que je l'étais déjà. Cela peut paraître paradoxal quand on croule sous les obligations et les devoirs. Mais, même dans ces conditions, on peut se relier à un espace de paix et de liberté vierge de toute injonction. On se connecte à notre âme qui est par essence libre. Le voile tombe. On comprend que nos limitations ne sont qu'une illusion, un scénario égotique très bien construit. On commence à vibrer et à incarner cette liberté, alors même que nos circonstances n'ont pas encore évolué. Et la magie opère. Les entraves s'écroulent. La liberté que l'on vivait déjà à l'intérieur finit par apparaître à l'extérieur, propulsée par notre pouvoir créateur.

*Qu'est-ce que la liberté pour toi ?*

---

---

---

---

---

Dans quels domaines de ta vie as-tu tendance à attendre que les circonstances extérieures changent pour te sentir libre ?

---

---

---

---

---

Quelles loyautés silencieuses t'empêchent aujourd'hui de dire ta vérité ?

---

---

---

---

---

Que pourrais-je perdre si j'osais pleinement m'exprimer ? Et que pourrais-je y gagner ?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que je crains vraiment dans l'idée de rayonner, de réussir, ou d'incarner ma grandeur ?

---

---

---

---

Si tu possédais de l'argent en abondance et que tu n'avais plus besoin de travailler pour le restant de ta vie, que ferais-tu ?

---

---

---

---



# RETROUVER LA LIBERTÉ D'ÊTRE SOI

## Récapitulatif

La véritable liberté est avant tout un choix intérieur. Elle ne dépend pas des circonstances extérieures, mais de notre capacité à nous choisir et à nous exprimer pleinement. Pour incarner cette liberté, il faut oser briser les rôles imposés, affronter la peur de déplaire et écouter la voix authentique qui vibre en nous. Paradoxalement, ce n'est pas l'échec que nous craignons le plus, mais notre propre puissance et notre lumière. Devenir libre, c'est se souvenir qu'on l'a toujours été en se reconnectant à cet espace intérieur, libre de toute injonction, où l'âme rayonne sans entraves.

## Affirmations positives



*Je choisis chaque jour de me libérer des attentes des autres pour suivre ma propre vérité.*

*Je suis libre d'être moi-même, même si cela dérange.*

*Je me détache avec amour des rôles et des loyautés qui ne me ressemblent plus.*

*J'accueille ma puissance avec confiance, car elle est au service de mon âme.*

*Je n'ai plus besoin de me diminuer pour être aimée : je suis libre d'occuper toute ma place.*

*En me connectant à mon essence, je découvre une liberté que rien ni personne ne peut m'enlever.*

## Gratitude



*Merci à mon âme, fidèle guide, qui me montre le chemin de ma liberté intérieure.*

*Je suis reconnaissante d'avoir le courage de me choisir, même quand c'est inconfortable.*

# SE CONNECTER À SON GUIDE INTÉRIEUR

*Ecouter son intuition*

## Méditation de connexion à son guide spirituel

La méditation du guide spirituel (ou guide intérieur) est une visualisation qui permet de se connecter à son intuition pour recevoir une guidance.

Rends-toi dans l'espace de ressources en ligne (lien ci-dessous) et inscris-toi pour accéder aux méditations.

<https://peggyebring.com/dsv>

Ecoute l'audio de la **méditation du guide intérieur**. Demande à ton guide ce que tu dois lâcher ou changer pour incarner ta véritable nature. Tu es bien sûr libre de lui poser toute autre question. Puis note ci-dessous les messages que tu auras reçus.

---

---

---

---

---

---

---





# Mantra

Tout cela n'est qu'une histoire,  
un mythe auquel j'ai longtemps cru.

Je ne suis pas cette histoire.  
Mon passé ne me définit pas.

*Je suis libre.*

*Je suis puissante.*

*Je suis lumière.*

*Je suis Amour.*

# Partie 3

## GUÉRIR PAR L'AMOUR

# PARDONNER POUR REDEVENIR SOI

*S'alléger pour parler, créer et agir depuis sa vérité profonde.*

## Le pardon : une clé de libération intérieure

Le pardon est une **guérison de nos blessures émotionnelles**. Quand on pardonne, on se libère du poison qui alourdit notre cœur, notre corps, et de façon plus générale, tout notre être. On coupe une chaîne néfaste qui nous lie à quelqu'un ou à une situation douloureuse. Le pardon est un outil essentiel dans un voyage intérieur de connexion à Soi et à sa mission d'Être, car il nettoie notre espace intérieur de couches qui altèrent notre VA. Il dissipe les nuages gris qui voilent notre Lumière.

### 1. L'acceptation est le premier pas vers le pardon

Il y a des choses qu'on aurait préféré ne jamais vivre. Des blessures qu'on aurait voulu éviter. Des mots qu'on aurait aimé ne jamais entendre. Alors, on résiste. On lutte. On rejette. Mais tant que l'on refuse ce qui a été, on reste enchaîné à ce passé. On reste figé dans un combat intérieur où rien ne bouge vraiment.

Quand on accepte, on arrête de lutter, de se dire que cela n'aurait pas dû arriver, que soi ou l'autre aurait dû dire ou agir différemment. On arrête d'imaginer des variantes de ce qui aurait pu se produire si... On stoppe les « si j'avais... peut-être que... ». On accepte la situation telle qu'elle s'est produite. On reconnaît que chacun a fait de son mieux et que ce mieux est fonction de notre degré de conscience du moment. On accepte avec humilité et bienveillance que l'on n'aurait pas pu faire mieux.

Accepter, ce n'est pas dire que c'était bien. Ce n'est pas banaliser ni excuser. C'est déposer les armes et cesser de se débattre contre ce qui ne peut plus être changé. C'est regarder les choses en face, les accueillir telles qu'elles sont ou ont été. Et dans cette reconnaissance silencieuse, une ouverture se crée.

C'est là que le pardon devient possible. Il ne naît pas dans le contrôle, mais dans le lâcher-prise. Il émerge quand on dit : "Oui, cela a eu lieu. Oui, cela m'a blessée. Mais aujourd'hui, je choisis de ne plus vivre depuis cet endroit-là."

Dans cet espace allégé, déchargé du poids des regrets, des colères et des illusions, notre VA peut s'exprimer plus librement.

## **2. Le pardon libère l'espace intérieur et l'intuition**

Tant que notre cœur est encombré de colère, de tristesse ou de ressentiment, il n'y a guère de place pour autre chose. C'est comme habiter une maison remplie de déchets du sol au plafond : on ne peut plus circuler, on étouffe sous la puanteur, et la beauté originelle des pièces disparaît. Pardonnez, ce n'est pas nier ce qui a été vécu. C'est choisir, en conscience, de ne plus laisser ces événements nous définir. C'est faire de la place pour sa voix, sa lumière et ses aspirations. On dissout ainsi le bruit intérieur qui brouillait la réception de notre intuition. On retrouve le silence. Et dans ce silence, notre voix intérieure émerge plus claire, calme et profonde. On peut enfin entendre le doux murmure de notre VA.

## **3. Le pardon renforce le lien avec le cœur et l'amour**

Le cœur blessé se protège. Il se ferme un peu, parfois beaucoup. Et dans ce repli, on n'ose plus chanter, créer, aimer. Le pardon entrouvre une fenêtre dans une pièce restée fermée trop longtemps. Un filet d'air entre. Puis un peu de lumière. Et petit à petit, la vie revient. Notre VA se déploie, prend plus de place, parce qu'elle passe par le cœur. Notre voix authentique est ancrée dans l'amour. Pas l'amour naïf, mais l'amour profond ; celui qui voit clair, qui accueille et qui élève. Le pardon est donc un pont vers cet amour. Il rouvre la porte à la tendresse, à la compassion et à la connexion. Et dans cette vibration-là, notre mission d'Être peut se déployer.

#### 4. Pardonner est un cadeau que l'on fait à soi, pas à l'autre.

Si quelqu'un m'a blessé et que je choisis de ne pas pardonner. Je porte en moi chaque jour cette douleur, et c'est moi qu'elle affecte. À chaque fois que je repense à la situation, je la revis dans mon corps et dans mon cœur. Je ressens de nouveau la douleur et les émotions (colère, honte, culpabilité, haine, peur ...). Mon corps produit des hormones de stress néfastes. J'entretiens un cycle de souffrances physiques et psychiques. Et c'est moi que je punis, pas l'autre.

*“ Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui vous brûlez. ”*

Bouddha

#### 5. Le pardon dissout les masques de protection

Quand on a été blessée, on développe des stratégies de survie : se montrer forte, indifférente, cynique, contrôlante. Ces masques nous protègent... mais ils nous étouffent aussi. Ils nous empêchent de dire ce qu'on ressent vraiment, de demander ce que l'on désire, d'incarner notre vraie nature. Le pardon, c'est comme une douche émotionnelle qui ramollit et retire ces carapaces. On se sent à nouveau vivante, vulnérable, authentique.

#### 6. Le pardon aide à sortir de la posture de victime

Rester enfermée dans le non-pardon, c'est entretenir un récit où l'on subit et l'on est impuissante. Ce récit peut à terme devenir une identité et nous enfermer. Quand on pardonne, on écrit un nouveau chapitre. On se dit : "Je choisis de transformer cette épreuve en sagesse. Je ne suis plus une victime. Je suis une femme en chemin." Et cette femme-là, parle, agit et rayonne avec une force tranquille.

#### 7. Pardonner ne signifie pas cautionner.

Pardonner, c'est se libérer de la souffrance liée à un événement. Cela ne veut pas dire que les actes commis soient justes. Dans l'exemple d'une agression, on peut pardonner et porter plainte. Ce sont deux démarches séparées.

## **8. Pardonner à soi-même pour avancer sans culpabilité**

Il est fréquent que les personnes qui découvrent leurs croyances et leurs schémas éprouvent un sentiment de culpabilité. Mais pourquoi se rendre coupable et se punir pour une dynamique qui était inconsciente et qui s'est mise en place dans notre enfance ? Il est plus sain d'apprendre de la situation et de se libérer du conditionnement. Il vaut mieux substituer la responsabilité de notre bonheur à la culpabilité des erreurs. La culpabilité détient peu de pouvoir transformateur.

On parle souvent de pardonner aux autres, mais on oublie que l'on est souvent sa pire juge. On se reproche d'avoir été naïve, de ne pas avoir vu, de ne pas avoir dit non... On s'autoflagelle. Mais tant que l'on s'attache à la culpabilité, on n'avance pas. Quand on pardonne, on s'autorise à évoluer. C'est comme se dire : "J'ai fait du mieux que je pouvais à ce moment-là. J'accepte ce qui s'est passé. Je lâche la culpabilité et je tourne la page." On se tourne avec confiance vers l'avenir. Ce qui nous a blessés ne définit plus ce que l'on crée. Et là, tout devient possible.

## **9. Pardonner, c'est reprendre son pouvoir**

Quand on ne pardonne pas, on confie à l'autre les clés de notre bien-être et de notre paix intérieure. Tant qu'on le tient pour responsable de notre souffrance, on lui donne le pouvoir d'entraver notre joie. On lui remet les clés de la prison dans laquelle on est enfermé. Pardonner, c'est dire : "Je reprends ce qui m'appartient : mon pouvoir d'être heureuse." C'est redevenir souveraine de sa vie, redonner la priorité à ce qui compte vraiment : soi, son chemin, sa mission. On n'a plus besoin que l'autre s'excuse ni qu'il nous demande pardon. On vit un processus intérieur indépendant de ce qu'il pourrait dire ou faire. Colère, rancune, ressentiment, haine... ces émotions peuvent donner l'illusion de force, de contrôle et de pouvoir, mais, en réalité, elles nous enferment. Elles nous font croire qu'on tient bon, qu'on avance, alors qu'on est resté figé dans le passé. Le véritable pouvoir n'est pas dans la lutte, mais dans l'ouverture. Il naît de l'Amour. Il vibre dans le cœur. Il s'incarne quand on choisit d'être soi, libre, alignée, entière et rayonnante.

Pour te permettre de cheminer pas à pas dans ton processus de pardon, je te propose un procédé en 3 parties : une lettre de purge émotionnelle, des questions de conscientisation et une méditation de libération. Suis bien les étapes dans l'ordre pour en tirer le maximum de bénéfices.

# Activité n°1

## Lettre de purge émotionnelle

### Étape 1 : Liste “ Qui m’a blessée ? ”

Ferme les yeux, et porte ton attention sur ta respiration. Après quelques respirations, laisse venir à toi le nom des personnes qui t’ont blessée. Il peut s’agir de faits qui se sont déroulés aussi bien dans ton enfance qu’à l’âge d’adulte. Écris la liste de ces personnes. Si aucun nom ne te vient, tu fais manifestement preuve de déni sur tes sentiments. Tu ne t’autorises pas à voir ou à ressentir la vérité. Tout le monde a été blessé au moins une fois dans sa vie, ne serait-ce que par un partenaire ou par ses parents. Demande à ton intuition (connexion au cœur) quelles sont les personnes qui t’ont blessé. Accepte, sans jugement ni exclusion, la liste de noms que tu reçois. Elle est parfois surprenante. Si vraiment tu ne reçois rien, choisis les personnes qui t’ont élevée (parents, tuteurs ...). Écris leurs noms ci-dessous.

---

---

---

---

### Étape 2 : Choisis 2 ou 3 personnes dans la liste

Choisis intuitivement dans la liste 2 ou 3 personnes avec lesquelles tu vas commencer. Tu pourras réitérer le processus avec les autres personnes plus tard.

---

---

### Étape 3 : Purge (déverse) tes émotions et tes pensées sur le papier

Prends des feuilles de papier et écris à ces 2 ou 3 personnes une lettre où tu partages tes émotions et tes pensées sans retenue. Dis-leur comment et pourquoi elles t'ont blessée. Partage pleinement tes émotions (colère, tristesse, frustration, dégoût, déception ...) sans censure. **Tu ne leur enverras pas ces lettres**, alors lâche-toi ! Ne retiens rien. Va puiser dans tes émotions, dans tous ces non-dits, dans tout ce que tu as réprimé et que tu ne t'es pas autorisée à dire. Fais parler aussi bien l'enfant que l'adulte. Si tu penses que tout cela c'est du passé, et que tu es trop vieille, détrompe-toi. En toi, vit encore un enfant blessé qui n'a pas eu l'opportunité de s'exprimer. Donne-lui enfin l'occasion de le faire. Écris tout ce qui te vient (écriture automatique) même si cela te paraît disproportionné, irrationnel ou anormal. Le but est d'exprimer ce qui est en toi et de faire sortir ces émotions qui t'alourdissent pour t'en libérer.

### Étape 4 : Complète la lettre jusqu'à ce que tu te répètes

Reviens autant de fois que nécessaire sur ces lettres, et complète-les jusqu'à ce que tu aies le sentiment d'avoir tout dit et que tu commences à te répéter.

### Étape 5 : Lis les lettres à haute voix

Va dans un endroit où tu te sens tranquille, où tu ne seras pas dérangée (nature, chez toi...) et lis les lettres à haute voix. Laisse les émotions s'exprimer. Si des larmes viennent, laisse-les couler. Si de la colère vient, laisse-la te traverser sans agir (n'agis pas sous le coup de la colère, elle est souvent mauvaise conseillère).

### Étape 6 : clôture du processus

Quand tu sentiras le moment venu, demande à ton intuition quoi faire de ces lettres pour clore ce processus et laissez aller tout ce poids. Certaines personnes les brûlent symboliquement ou les enterrent. Quel que soit ton choix, mets-y de l'intention et parle pendant le rituel. La parole est créatrice. Tu peux par exemple dire : « Je me libère de ce fardeau. Il ne m'appartient plus. », « Je donne ce fardeau à la Terre. Il ne m'appartient plus. », « Je remets ce fardeau à l'Univers. Il retourne à la Source où il est transmuté. », etc. Suis ce que tu sens. Ton intuition te dira quoi faire et quoi dire.



# Activité n°2

## Pardon et conscientisation

Une fois que tu as exprimé tes émotions avec la lettre de purge, vient la phase de conscientisation. Elle est essentielle, car elle permet de reprendre son pouvoir, de grandir et d'apprendre des expériences douloureuses. Parmi les 3 personnes que tu avais listées, choisis celle avec laquelle tu avais le plus gros contentieux, et réponds aux questions ci-dessous. Tu pourras bien sûr réitérer avec les autres personnes de ta liste.

### Prendre conscience de ses résistances à pardonner

Qu'est-ce que je crains qu'il se passe si je pardonne ? Qu'est-ce que je crois perdre en pardonnant ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Que gagne mon ego à ne pas pardonner ? Que m'apporte (inconsciemment) le fait de rester en colère, en rancune ou dans la tristesse ? (sentiment de punir l'autre, statut de victime, validation d'une croyance, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que je ne **me** pardonne pas dans cette situation, et pourquoi ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que je ne veux pas lâcher (croyance, perception...), et pourquoi ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que je n'accepte pas concernant cette situation ou cette personne ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Si je choisis de ne pas pardonner et de ne pas me libérer de ce poids, que se passera-t-il dans un an, cinq ans, dix ans ? Comment cela va-t-il impacter ma santé physique, mentale et émotionnelle ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Prendre conscience de ses résistances à pardonner**

Comment ai-je contribué (même inconsciemment) à créer ou à attirer cette situation en tant qu'adulte (peur, silence, attente, déni, oubli de moi, etc.) ? Quelles croyances et schémas étaient à l'œuvre chez moi ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

À quel moment n'ai-je pas écouté ma petite voix ou ne me suis-je pas écouté ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je prête à remplacer la culpabilité par la responsabilité bienveillante ?

---

---

---

---

**Mettre en lumière les leçons cachées**

Que m'a appris cette expérience ou cette personne ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que cette expérience m'a révélé sur mes croyances, mes attentes, mes limites ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Que m'a-t-elle apporté ? En quoi m'a-t-elle invitée à grandir ou à me repositionner ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Que puis-je apprendre de cette situation pour mieux m'aimer, mieux me choisir ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**S'ouvrir au pardon comme acte de libération**

Comment pourrais-je accepter et pardonner à l'autre ?

---

---

---

---

---

Comment pourrais-je accepter et **me** pardonner ?

---

---

---

---

---

Quelles chaînes vais-je rompre en pardonnant ?

---

---

---

Comment cela me ferait-il me sentir de pardonner et de me libérer ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que je gagnerai à pardonner ? Comment sera ma vie quand j'aurai pardonné et que je ne serai plus définie par cette blessure ? Qu'est-ce que je pourrais exprimer, oser, créer ?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Se reconnecter à sa voix authentique**

En quoi ce que j'ai vécu pourrait nourrir ma VA, mon message au monde ?

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que j'ai envie de transmettre, d'incarner ou de défendre après avoir traversé cela ?

---

---

---

---

---

Si je me libérais totalement de ce poids, quelle version de moi pourrait enfin émerger ?

---

---

---

# Activité de pardon n°3

## Libération émotionnelle

### Méditation de libération émotionnelle

Je te propose maintenant de faire une méditation très puissante que j'aime beaucoup. Elle a eu un fort impact sur ma vie à un moment où je me sentais vraiment mal. J'étais au plus bas (engluée dans de la colère, de la tristesse et du ressentiment) après avoir découvert l'infidélité répétée de mon partenaire de l'époque. Cette méditation m'a offert une bouffée d'oxygène salvatrice.

Elle est d'ailleurs souvent citée par mes clientes comme étant celle qui les a marquées le plus. Je te souhaite qu'elle ait sur toi un impact tout aussi positif et transformateur.

Rends-toi dans l'espace de ressources en ligne et écoute la l'audio "**Libération émotionnelle**".

[www.peggyebring.com/dsv](http://www.peggyebring.com/dsv)

### BONUS

### RECOMMANDATIONS ★★★★★

Je te recommande vivement ces 2 pépites qui sont de bons compléments au processus de pardon :

- Livre : **Par Don d'Amour** de Leonard Laskow
- Film-documentaire : **L'infinie puissance du cœur** (The power of the heart)



# PARDONNER POUR REDEVENIR SOI

## Récapitulatif

Pardoner, ce n'est pas excuser ni oublier, c'est choisir de se libérer. C'est accepter ce qui a été pour ne plus en être prisonnière, faire de la place dans son cœur et retrouver sa souveraineté intérieure. En pardonnant — à l'autre, à soi, à la vie — on reprend son pouvoir, on dépose les masques, on quitte la posture de victime et on se reconnecte à l'amour véritable. Le pardon ouvre un espace de paix, de clarté et d'intuition qui permet enfin à notre voix authentique de s'exprimer... et à notre mission de s'incarner pleinement.

## Affirmations positives



*Je reprends mon pouvoir et je m'autorise à être pleinement moi.*

*Je transforme mes blessures en sagesse et en force intérieure.*

*Je choisis de pardonner et d'être libre et heureuse.*

*Je laisse aller le passé. Je suis libre. Chaque pas vers le pardon m'ouvre davantage à qui je suis vraiment.*

## Gratitude



*Merci pour tout ce que cette expérience m'a appris sur moi et sur la vie.*

*Je suis reconnaissante pour la paix que je ressens depuis que j'ai pardonné.*

*Merci à la vie de m'avoir montré la voie de la guérison.*

*Merci à mon cœur d'avoir eu le courage de s'alléger et de s'ouvrir à nouveau.*

# AMPFLIFIER L'AMOUR DE SOI

*" S'aimer est le début d'une histoire d'amour qui durera toute la vie. "*

Oscar Wilde

## L'amour de soi : une clé

L'amour de soi est fondamental pour vivre de façon authentique et laisser libre cours à sa VA. Notre nature véritable est Amour. Notre VA naît donc de cet Amour. Exprimer sa VA, c'est se connecter à son Essence et la laisser s'exprimer à travers nous. Nous devenons un canal pour permettre à notre lumière de s'incarner.

### 1. L'acceptation est le premier pas vers le pardon

Il y a des choses qu'on aurait préféré ne jamais vivre. Des blessures qu'on aurait voulu éviter. Des mots qu'on aurait aimé ne jamais entendre. Alors, on résiste. On lutte. On rejette. Mais tant que l'on refuse ce qui a été, on reste enchaîné à ce passé. On reste figé dans un combat intérieur où rien ne bouge vraiment.

Quand on accepte, on arrête de lutter, de se dire que cela n'aurait pas dû arriver, que soi ou l'autre aurait dû dire ou agir différemment. On arrête d'imaginer des variantes de ce qui aurait pu se produire si... On stoppe les « si j'avais... peut-être que... ». On accepte la situation telle qu'elle s'est produite. On reconnaît que chacun a fait de son mieux et que ce mieux est fonction de notre degré de conscience du moment. On accepte avec humilité et bienveillance que l'on n'aurait pas pu faire mieux.

## 2. L'amour de soi : la fondation d'une expression authentique

Chaque jour, tu fais des choix. Petits ou grands. Des oui, des non, des « peut-être ». Quand tu ressens un profond désamour pour toi-même, tu te limites à ce que tu crois devoir choisir pour plaire, pour être acceptée, pour ne pas déranger, etc. En somme, ta voix égotique (VE) prend le pas sur ta VA. Mais plus tu t'aimes, plus tu sélectionnes ce qui te nourrit et plus tu guéris de la peur du regard des autres. La peur de décevoir ceux qui ne vibrent pas comme toi s'estompe. Tu apprends à te choisir, même si ça te coûte du confort ou des relations. Ainsi, tu te respectes et tu honores ta VA. Tu lui octroies la place qu'elle mérite. Chacun de nous doit un jour faire un choix difficile : plaire aux autres ou rester vraie. S'aimer confère le courage de tenir bon quand son authenticité dérange et donne la force de dire sa vérité, même si elle ne plaît pas. C'est marcher droite dans sa lumière, même quand cela réveille l'ombre des autres. Tu ne peux plus te trahir, car tu t'aimes trop pour ça. Être alignée et te respecter deviennent plus importants qu'être populaire ou acceptée.

Quelles décisions ai-je prises par peur de déplaire ou de perdre l'amour de l'autre, plutôt que par fidélité à moi-même ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dans quelle situation récente ai-je ressenti un tiraillement entre rester vraie et me conformer ? Qu'ai-je choisi ? Pourquoi ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Et si je m'aimais assez pour ne plus me trahir, comment changerait ma manière de parler, d'agir ou de vivre ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. S'aimer, c'est accepter ses parts d'ombre autant que sa lumière

Tu ne peux pas aller vers plus d'authenticité si tu refuses des parts de toi. Ton authenticité ne réside pas dans une image parfaite, mais dans ton entièreté. Tes colères, tes contradictions, tes doutes font aussi partie du lot. Ce sont des parts d'ombre porteuses de messages et d'opportunité de croissance. Tu n'as pas besoin de les rejeter pour grandir. Bien au contraire. En les acceptant, en les regardant avec amour et bienveillance, tu peux les transmuter et les mettre au service de ton déploiement. Tu crées ainsi un terreau propice à la guérison de tes blessures, à ton évolution et à l'émergence de ta VA. S'aimer, c'est se dire : j'accueille et j'accepte toutes les parties de moi. Plus tu t'acceptes, plus ta voix devient authentique, vibrante, alignée, car tu n'as plus rien à prouver, ni à cacher, ni à combattre. Tu n'existes plus en comparaison à l'autre. Tu n'es plus en lutte avec lui non plus. Ta référence n'est plus extérieure, mais intérieure. Ta VA devient ta propre référence.

Quelles parties de moi ai-je encore du mal à regarder sans jugement ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Et si mes zones d'ombre étaient des messagères déguisées... que chercheraient-elles à me dire, à guérir, à révéler ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment puis-je grandir en amour pour moi-même aujourd'hui ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Écris tes plus belles expériences, les meilleures choses qui te soient arrivées (voyage, avoir des enfants, mariage, anniversaires, promotion professionnelle, événements, etc.).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

T'es-tu déjà dit que c'est grâce à ton corps que tu as pu expérimenter tout cela ? On remarque souvent les moments où notre corps ne correspond pas à nos attentes (maladie, prise ou perte de poids, caractéristiques esthétiques, etc.). Et on oublie vite tout ce qu'il fait pour nous au quotidien, tout ce qu'il nous permet de faire et de vivre. Quand tu serres quelqu'un que tu aimes dans tes bras, c'est bien grâce à ton corps. Quand tu voyages, que tu fais l'amour, que tu vas faire du shopping, que tu vas travailler, que tu vas au restaurant avec tes amies ou que tu vas faire la fête, c'est toujours grâce à ton corps. Il se bat nuit et jour, 24 heures sur 24, pour toi. Dans cette société du paraître, on est conditionné à ne percevoir que l'aspect esthétique des choses. On se plaint du gras au niveau de son ventre ou de ses cuisses. Mais on ne prend pas en considération le fait que le gras est la meilleure solution que le corps ait trouvée pour nous maintenir en vie. Tu sais, le corps est très intelligent. Il crée du gras pour stocker des déchets qu'il n'arrive plus à évacuer. Si ces produits toxiques restaient en libre circulation dans notre organisme, ce serait bien plus dangereux pour nous. En générant ce gras, il préserve ainsi notre santé et nous permet de continuer à vivre et à vaquer à nos occupations quotidiennes. Ce gras, que l'on trouve si disgracieux, est quelque part un bienfait. C'est une adaptation pertinente du corps du point de vue de la santé.

C'est souvent le signe d'un besoin de détox, qu'elle soit physique ou émotionnelle d'ailleurs. On stocke beaucoup d'émotions dans nos ventres. On a tellement tendance à ravalier nos sentiments et à prendre sur nous, qu'il faut bien que tout ce mal-être aille quelque part. Le ventre est un emplacement privilégié.

Notre corps est câblé pour la vie. Il se bat à chaque instant pour nous et pour notre santé. Et ce, en dépit du fait qu'on ne lui facilite pas toujours la tâche. On lui envoie de la nourriture polluée, du stress, des pensées négatives et des flots de désamour. Mais il tient bon. Il lutte avec tout ce dont il dispose pour que l'on se réveille chaque matin et que l'on puisse avancer et profiter de ce beau chemin qu'est la vie. Il est au service de notre croissance spirituelle et du déploiement de notre mission d'Être. Car c'est bien grâce à lui que nous sommes en mesure d'apprendre nos leçons d'incarnation.

Ne mérite-t-il pas lui aussi notre amour et notre gratitude ?

Prendre en compte toutes ces considérations, élargir notre vision du corps au-delà des aspects uniquement esthétiques sont essentiels pour aller vers plus d'amour pour son corps.

En quoi les caractéristiques (de mon corps) que je perçois comme des défauts sont un appel à grandir ou à m'aimer ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# AMPLIFIER L'AMOUR DE SOI

## Récapitulatif

L'amour de soi est la base essentielle de l'expression authentique et du déploiement de sa mission de vie. En apprenant à se choisir, à accueillir ses parts d'ombre autant que sa lumière, on s'aligne avec son Essence et on donne plus de place à sa Voix Authentique (VA). Cet amour profond ouvre un espace intérieur dans lequel notre vérité peut émerger, nos blessures guérir, et notre voix devenir un canal au service de notre mission d'Être. Aimer son corps fait aussi partie de ce processus : il est le temple de notre incarnation, un allié fidèle qui nous soutient à chaque instant, malgré les jugements négatifs que nous lui portons. Le regard d'amour posé sur soi — corps, cœur, esprit — permet l'émergence d'une expression libre, vibrante et reliée au divin.

## Affirmations positives



*Mon corps est le temple sacré de mon âme, et je le traite avec amour.*

*Je choisis de me respecter, de me choisir et de m'honorer chaque jour un peu plus.*

*Je me libère des jugements et j'accueille mon corps comme un miracle vivant.*

*Mon amour pour moi-même grandit à chaque respiration, à chaque regard que je pose sur moi avec tendresse.*

## Gratitude



*Merci à mon corps de m'inviter à plus d'amour pour moi-même.*

*Merci à mon ventre, mon cœur, mes jambes, mes mains... pour tout ce qu'ils me permettent de vivre et de ressentir.*

*Merci à moi-même pour les pas que je fais, même petits, vers plus d'amour et de respect de moi.*

*Merci à la vie de m'avoir donnée ce corps unique à travers lequel je peux aimer, créer et réaliser ma mission d'Être.*

# Partie 4

## RÉVÉLER TA MISSION DE VIE

# RÉVÉLER TA MISSION D'ÊTRE

*En chacun de nous, résident de multiples étincelles de potentialités  
qui ne demandent qu'un souffle du cœur pour s'enflammer.*

Notre mission de vie va bien au-delà d'une fonction ou d'une activité. C'est notre mission d'Être. Ce sont les valeurs, les qualités et les leçons que l'on est venu apprendre et incarner, le service que l'on est venu apporter au monde et la croissance que l'on est venu acquérir. Donc, notre mission de vie dépasse le cadre réducteur de choses à créer, même si elles sont au service d'une cause noble. Elle se déploie aussi bien dans notre vie personnelle que professionnelle. Garde tout cela à l'esprit pendant l'exploration de cette partie.

## Identifier les fils rouges

### 1. Exercice de l'enfant libre

Et si tu revenais à celle que tu étais, avant qu'on ne te dise « sois raisonnable » ? Là, dans les souvenirs épars de ton enfance, il y a des graines de mission, des élans purs, les prémisses d'une vocation, etc.

Ferme les yeux. Visualise-toi à 7 ans.

- Qu'aimais-tu faire, encore et encore ?
- Que voulais-tu faire ou être avant qu'on ne te dise ce qui était raisonnable ?
- Quelles étaient tes phrases préférées ?
- Et surtout... Que voulais-tu devenir ?





---

---

---

---

2. Les compliments que l'on me fait souvent :

---

---

---

---

---

3. Les qualités que les autres voient en moi (poser la question à 3 personnes proches) :

---

---

---

---

---

---

4. Ce qui me donne de l'énergie

---

---

---

---

5. Ce que m'ont appris mes expériences les plus difficiles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Ce dont le monde a besoin

---

---

---

---

7. Le changement que je veux voir (et être) dans le monde

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Recoupe tes réponses. Que révèlent-elles de ta mission d'être ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

























# RÉVÉLER TA MISSION D'ÊTRE

## Récapitulatif

Notre mission de vie va bien au-delà d'une fonction ou d'une activité. C'est notre mission d'Être. Ce sont les valeurs, les qualités et les leçons que l'on est venu apprendre et incarner, le service que l'on est venu apporter au monde et la croissance que l'on est venu acquérir. Elle se révèle aussi bien dans notre vie personnelle que professionnelle.

## Affirmations positives



*J'ai confiance en la sagesse de mon âme.*

*Ma mission m'habite déjà, je l'incarne un peu plus chaque jour.*

*Chaque jour je me révèle un peu plus à moi-même.*

*Mon âme me guide vers une vie authentique.*

*Je choisis de m'aligner avec ma mission d'Être.*

## Gratitude



*Merci pour le chemin parcouru, les leçons apprises et la croissance que je vis.*

*Merci pour la mission que je vis déjà au quotidien.*

*Merci à mon âme et à mes guides pour leurs inspirations divines.*

*Je me remercie pour le chemin que j'ai parcouru avec ce journal.*

*Je me remercie d'avoir osé chercher ma vérité.*

# Partie 5

## CONTINUER LE VOYAGE

# FAIRE LE BILAN

*“ Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera. ”*

Bouddha

## Conclure le voyage

Il est maintenant temps de terminer ce voyage d'introspection par un bilan en 3 questions.

**1. Qu'est-ce que j'ai appris ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Qu'est-ce que je choisis de laisser derrière moi ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ALLER PLUS LOIN

*“La vie est comme une bicyclette, pour garder l'équilibre, il faut avancer.”*

Albert Einstein

## Un programme pour continuer le voyage

### Et si ce n'était que le début ?

Tu viens de parcourir un chemin précieux, intime et puissant. Ce journal t'a permis de renouer avec ton Essence, d'écouter ta voix authentique, de déposer certains masques et de guérir certaines blessures. Mais tu le sens, n'est-ce pas ? Le voyage ne s'arrête pas là.

Ce n'est qu'un commencement.

Si tu souhaites aller plus loin et poursuivre l'exploration de ta mission d'Être, j'ai créé un programme en ligne dédié à cela. Des méditations inédites, de nouveaux exercices, et surtout la possibilité de rejoindre un cercle bienveillant de femmes engagées dans la même quête de vérité.

Trouver sa voix, ce n'est pas une destination. C'est un chemin vivant, vibrant, qui se déploie étape après étape, jour après jour. Et parfois, on a besoin d'être accompagnée pour continuer à avancer avec clarté et confiance.

C'est pour cela que j'ai créé un programme en ligne, une suite naturelle à ce que tu viens de vivre.

Si ton cœur te dit de continuer ton voyage intérieur, je t'invite à découvrir ce programme ici :

<https://peggybring.com/missiondevie>

Tu y trouveras des méditations pour aller encore plus en profondeur dans la compréhension de tes blocages et de tes croyances limitantes. Tu y apprendras un protocole concret pour écouter ton intuition. Tu pourras aussi pratiquer des visualisations puissantes pour explorer plus en détail ta mission de vie et recevoir des réponses claires à tes interrogations.

Mais surtout, tu ne seras plus seule.

Grâce aux coachings de groupe en direct, tu pourras bénéficier de mon accompagnement et du soutien d'autres femmes en chemin, qui, comme toi, ont décidé de rayonner. Seule, on va plus vite. Mais ensemble, on va plus loin.

Ce n'est que le début... et la suite t'attend.

Il reste des portes à ouvrir, de la lumière à révéler. Viens découvrir la suite du chemin ici :

<https://peggyebring.com/missiondevie>



# MERCI

## Un petit geste qui fait tout la différence !

Si tu as aimé ce livre, j'apprécierais beaucoup que tu me laisses un **bref commentaire** ou une **note sous forme d'étoiles** sur Amazon ou sur les réseaux sociaux :

- Instagram : @peggyebring
- Facebook : @peggyebringcoach

Pense bien à me tagger pour que je sois notifiée de ta publication.

Merci d'avance pour ton partage d'expérience avec d'autres lectrices potentielles !

*Peggy Ebring*

# À PROPOS DE L'AUTRICE

## Biographie

Peggy Ebring est une autrice multi-facette, une speaker inspirante et une coach de vie intuitive engagée. Après plusieurs années dans l'exigeant milieu de la banque d'investissement à Londres, elle a choisi de transformer sa vie en suivant une quête intérieure profonde. Cette reconversion lui a permis de créer une approche unique d'accompagnement basée sur l'intuition et le pouvoir du cœur. À travers ses livres, ses conférences et ses coachings, elle aide les femmes à se reconnecter à elles-mêmes et à découvrir leur mission de vie.

Elle est l'autrice d'une collection riche et variée d'ouvrages de développement personnel pour adultes et enfants, notamment les romans initiatiques *La Quête*, les recueils de pensées *Inspirations Vagabondes* et les journaux de gratitude *Je m'aime*. Passionnée par la transmission, Peggy a également animé la section santé et développement personnel de deux émissions télévisées sur la chaîne Martinique La Première : *Ti Tak Forme* et *Coach Privé*.

Fervente militante de l'empowerment des femmes, elle a fondé *PAWOL FANM*, un événement mettant en lumière des femmes inspirantes et engagées, afin de leur donner plus de visibilité et de promouvoir des messages forts. Que ce soit à travers ses écrits, ses vidéos ou ses apparitions médiatiques, elle délivre un message universel d'amour, d'authenticité et d'acceptation de soi.

Tu peux la suivre sur :

<https://peggyebring.com>

<https://www.facebook.com/peggyebringcoach>

<https://www.youtube.com/peggyebring>

<https://www.instagram.com/peggyebring>

# Bibliographie

Une trilogie de romans initiatiques :

**La quête – Ouvre les ailes de ton cœur et envole-toi !**

**La quête – Oser aimer**

**La quête - Percevoir la beauté**

Des recueils de réflexions (développement personnel et spiritualité) :

**Inspirations vagabondes – C'est quoi la vie ?**

**Inspirations vagabondes – C'est quoi l'Amour ?**

Deux collections de journaux de gratitude et des livres de coloriages avec affirmations positives pour enfants :

**Je m'aime**

**Magnifiques**

