

# Reconnecte-toi à ton désir

Un guide pour la femme qui veut  
revenir à elle-même.



**MB**  
Maria Brunesi

# Quelques mots de moi à toi



Je suis une femme comme toi, avec mes joies, mes doutes, mes tempêtes intérieures et mes élans de vie.

J'ai fait de mon métier une passion : **je suis psychologue, sexologue et thérapeute de couple.**

Chaque jour, j'accompagne des femmes et des couples à se retrouver, à se parler, à s'aimer, à désirer vraiment.

**Le désir, c'est le fil rouge de mon travail et de ma vie.**

Parce qu'il est au cœur de tout : il éclaire nos choix, nourrit notre énergie, il nous met en mouvement, il fait vibrer notre être, il colore notre quotidien.

# Quelques mots de moi à toi



Et surtout, le désir commence aussi par **le corps**.  
Or, nous avons souvent appris à nous en couper.  
À le surveiller, le juger, le cacher, parfois même à le  
malmener.

**Mais on ne peut pas désirer si l'on ne se sent  
pas chez soi dans sa propre peau.**

On ne peut pas s'ouvrir à l'amour, au plaisir, à la  
paix si l'on vit en guerre avec soi-même.

Ce guide est une invitation douce et simple à  
te réapproprier ton corps.

À honorer ton rythme, à t'écouter  
profondément, à te dire oui.

**À te désirer toi**, avant même  
d'être désirée  
par les autres.





# Quelques mots de moi à toi



Tu trouveras ici des rituels simples, des mots qui apaisent, des invitations à revenir vers toi : à ton souffle, à tes envies, à ton feu intérieur. Pas à pas, avec délicatesse, tu pourras déposer ce qui t'éloigne de toi, et réapprendre à écouter ce qui palpite en toi.

Ce guide **est là pour te tendre la main, t'ouvrir un espace de douceur, de connexion, de transformation.**

**Il est là pour te rappeler que ton corps n'est pas un problème à résoudre, mais un monde à habiter avec amour.**

# Quelques mots de moi à toi



**Ton désir n'est ni trop, ni pas assez.**

**Il est ton langage à toi.**

Et il mérite d'être entendu.

Il n'y a pas de bonne façon d'avancer.

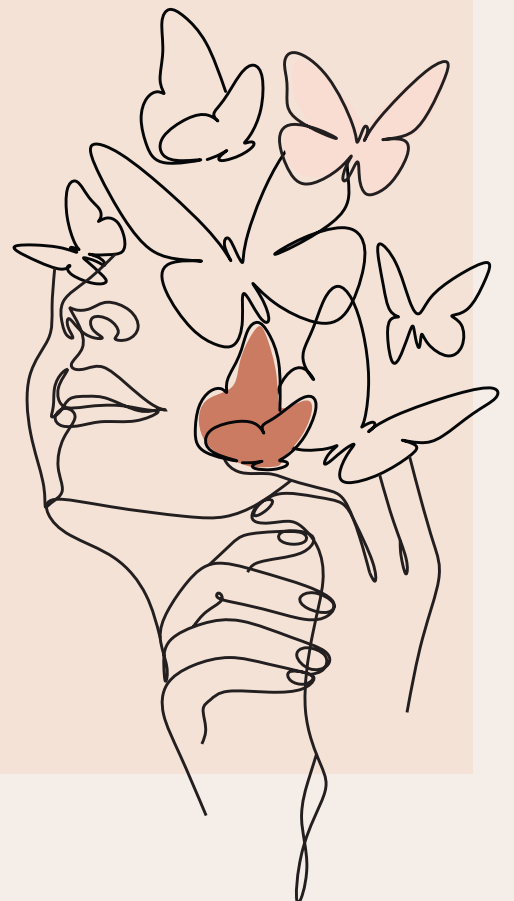
**Seulement la tienne.**

**Alors, respire.**

**Laisse-toi guider.**

**Et surtout sois tendre avec toi.**

Avec tout mon cœur,  
Maria



# Pour qui ?



Jeunes ou mûres, mères, célibataires, en couple ou en questionnement.

Ce guide est pour toi, si tu ressens un appel à revenir à toi-même, à ton corps, à ce qui te fait vibrer.

**Il n'est jamais trop tôt,  
jamais trop tard,  
pour écouter ce feu doux à l'intérieur.**



# Pourquoi ce guide ?



Parce que, dans le rythme effréné du quotidien, on peut s'oublier.

**Parce que, trop souvent, on pense au plaisir des autres avant le nôtre.**

Parce que le désir n'est pas un luxe : c'est une force de vie, une énergie, une boussole intérieure.

**Ce guide t'aide à te recentrer, à te réécouter, à te célébrer.**



# Ce que tu vas trouver :



Partie Emotion

5 étapes pour  
Revenir à toi



Partie Corps

5 rituels corporels  
Reconnecter ton corps



# Partie Emotion

## 5 étapes pour Revenir à toi

### **1. Je respire mon corps**

Un exercice de respiration consciente et d'ancrage pour revenir ici et maintenant, dans ton corps, avec tendresse.

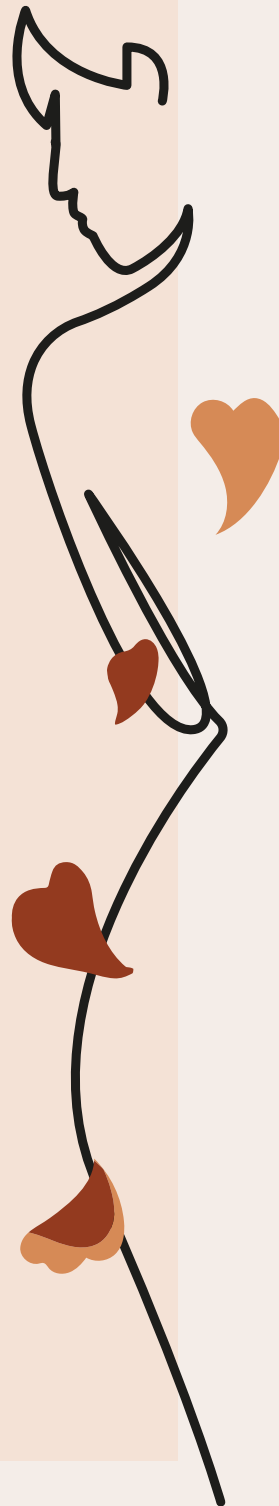
### **2. Je me parle avec douceur**

Un rituel d'écriture pour transformer ton dialogue intérieur.

Dire « je suis assez »,  
« je suis digne de joie »,  
« je mérite l'amour ».

### **3. Je cultive la beauté**

Un exercice pour voir la beauté dans ton quotidien : un rayon de soleil, un fruit juteux, une musique qui t'émeut.



# Partie Emotion

## 5 étapes pour Revenir à toi



### **4. Je crée une relation sacrée avec moi**

Une invitation à te faire une offrande :  
un bain, une prière, un massage, une  
promenade.

Créer un rendez-vous avec toi.

### **5. J'ouvre mon cœur à l'amour**

L'amour de toi, de la vie, de l'autre  
peut-être.

Une visualisation pour raviver la lumière dans ton  
cœur.

# Partie Emotion

## 5 étapes pour Revenir à toi



### 1. Je respire mon corps

Exercice : la respiration en 3 temps

(3-4 minutes)

- Assieds-toi confortablement ou allonge-toi.
- Ferme les yeux.
- Pose une main sur ton ventre, l'autre sur ton cœur.
- Inspire profondément (4 secondes), bloque le souffle (4 secondes), expire lentement (6 secondes).
- Répète pendant 5 cycles.

**À ressentir** : Où est-ce que je sens la vie en moi ?

Mon ventre bouge-t-il ?

Mon cœur s'apaise-t-il ?

# Partie Emotion

## 5 étapes pour Revenir à toi



### 2. Je me parle avec douceur

Exercice : écrire une lettre à soi-même

(10 minutes):

- Prends une feuille ou un carnet.
- Commence par ces mots : “Chère moi, je voulais te dire...”
- Puis écris comme si tu parlais à une amie très précieuse.
- Termine par trois affirmations positives à répéter chaque jour :
  - “Je suis digne de douceur. Je suis assez. Je suis aimée.”

**Option audio** : enregistre-toi en train de lire cette lettre avec une voix douce, et réécoute-la quand tu doutes.



# Partie Emotion

## 5 étapes pour Revenir à toi



### 3. Je cultive la beauté

Exercice : créer un petit autel du beau  
(5 à 10 minutes).

- Choisis un coin chez toi : une étagère, une table de nuit, un rebord de fenêtre.
- Place-y : une bougie, une fleur, une image, un objet qui t'inspire ou te connecte à la vie.
- Chaque matin ou soir, observe-le et note dans ton carnet :
- “Aujourd’hui, j’ai vu de la beauté dans...”

**Bonus** : chaque jour, photographie ou note une chose belle, simple et vivante.



# Partie Emotion

## 5 étapes pour Revenir à toi



### 4. Je crée une relation sacrée avec moi

Exercice : organiser un rendez-vous amoureux avec toi-même (1x par semaine).

- Choisis un moment rien que pour toi : 30 minutes à 1h.
- Prépare un thé que tu aimes, un bain, ou une balade. Mets une tenue douce.
- Éteins ton téléphone. Crée un espace où rien ne t'est demandé, sauf d'être présente.

**Pose-toi ensuite la question :** "Qu'est-ce que j'ai ressenti quand j'ai pris ce temps pour moi ?"



# Partie Emotion

## 5 étapes pour Revenir à toi



### 5. J'ouvre mon cœur à l'amour

Exercice : visualisation du cœur lumineux

(5 minutes)

- Ferme les yeux.
- Pose tes deux mains sur ton cœur.
- Imagine une lumière rose, douce, chaude, qui s'allume sous tes paumes.
- Avec chaque respiration, elle s'élargit : vers ta poitrine, ton ventre, ton visage.
- Dis (mentalement ou à voix haute) :
- "J'ouvre mon cœur à moi. À l'amour. À la vie."

Tu peux faire cet exercice le matin pour te remplir, ou le soir pour te calmer.



# Un mot pour toi



**Tu n'as rien à prouver.**

Tu n'as pas besoin d'être "prête" ou "parfaite".

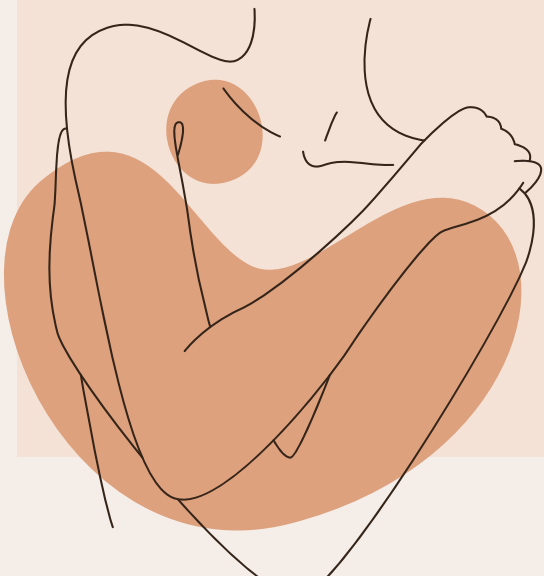
**Tu es déjà assez, exactement comme tu es.**

Ce guide est là pour te le rappeler.

**Ton désir est sacré.**

**Ton corps est un temple.**

**Ta lumière est précieuse.**



# Partie Corps

## 5 rituels reconnecter ton corps



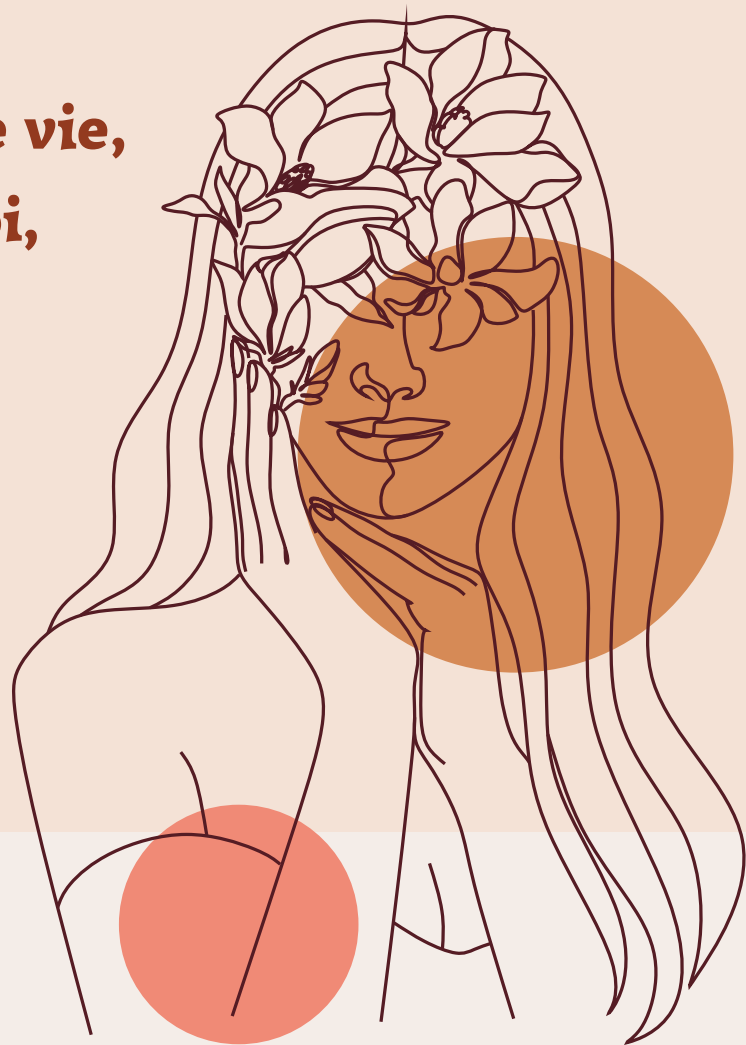
Une fois que tu as retrouvé ce lien doux avec toi, tu peux plonger plus profondément.

**Vers ton corps, ton plaisir, ton feu intérieur.**

**Ici, le désir n'est pas une pression.**

**C'est une reconnexion sacrée.**

**Un souffle de vie,  
qui part de toi,  
pour toi.**



# Partie Corps

## 5 rituels, reconnecter ton corps



### 1. Le rituel du souffle vivant

#### Pour habiter ton corps avec tendresse:

Assieds-toi confortablement.

Ferme les yeux.

Pose une main sur ton ventre, l'autre sur ta poitrine.

Inspire profondément, en gonflant le ventre.

Expire lentement.

Ressens ton souffle qui te traverse,  
qui t'ancre,

qui te relie à la vie.

Répète ce souffle conscient  
pendant 3 à 5 minutes.

Laisse-toi simplement revenir à toi.



# Partie Corps

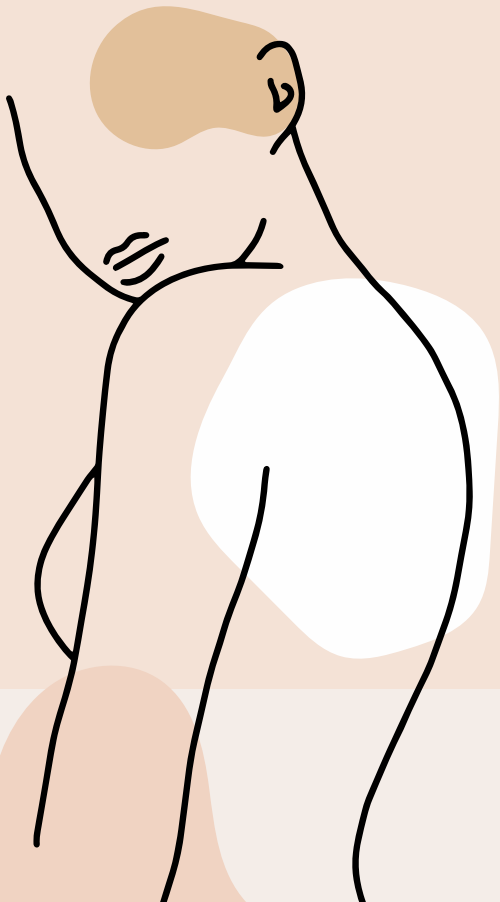
## 5 rituels, reconnecter ton corps



- **Puis chuchote intérieurement :**

**« Je suis ici. Je suis vivante.  
Mon corps est mon allié. »**

**Ce rituel simple te permet de t'ancrer  
dans ton corps et de relâcher les tensions  
qui coupent du désir.**



# Partie Corps

## 5 rituels reconnecter ton corps



### 2. Le miroir de l'amour

Pour retrouver un regard doux sur ton corps:

Debout, seule face à un miroir.

Regarde-toi, vraiment.

Pas pour corriger ou analyser.

Juste pour te voir avec amour.

Observe tes courbes, ta peau,

tes plis,

tes marques.



# Partie Corps

## 5 rituels reconnecter ton corps



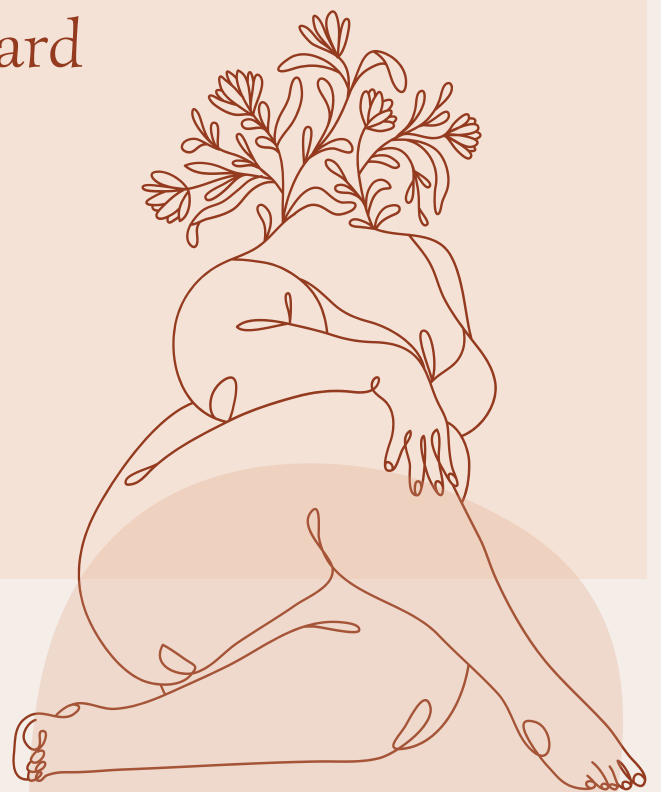
### 2. Le miroir de l'amour

Puis pose une main sur ton cœur et dis :

**« Je t'accueille comme tu es.  
Tu es digne d'amour, de plaisir,  
de douceur. »**

Fais-le aussi souvent que possible,  
même quelques secondes.

Le désir naît quand le regard  
devient bienveillant.



# Partie Corps

## 5 rituels reconnecter ton corps



### 3. Le massage éveil-sens

Pour renouer avec ta sensualité et ton excitation douce.

Après la douche, prends une huile ou une crème que tu aimes.

Masse lentement ton corps, en explorant tes bras, ton ventre, ton cou, tes seins, tes hanches...

Fais-le comme un geste amoureux envers toi.



# Partie Corps

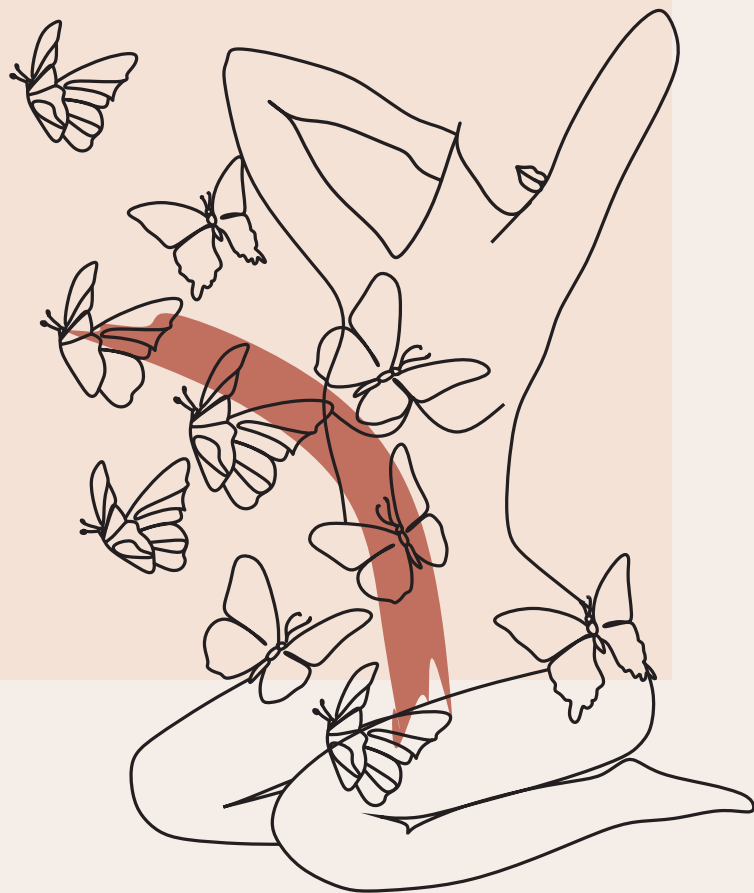
## 5 rituels reconnecter ton corps



### 3. Le massage éveil-sens

Si tu en ressens l'élan, laisse tes mains explorer les zones les plus sensibles de ton corps celles que l'on a souvent appris à ignorer ou à juger

- **Tu peux chuchoter :**  
« **Je mérite de ressentir.  
Je mérite le plaisir.  
Je suis ma propre  
source de désir. »**



# Partie Corps

## 5 rituels reconnecter ton corps



### 4. Le carnet du désir

#### Pour écouter tes envies profondes:

Chaque soir, écris une page libre avec ces trois questions :

1. Qu'est-ce qui m'a fait du bien aujourd'hui ?
2. Qu'est-ce que j'ai ressenti dans mon corps aujourd'hui ?
3. De quoi ai-je envie en ce moment (physiquement, émotionnellement, sensuellement) ?



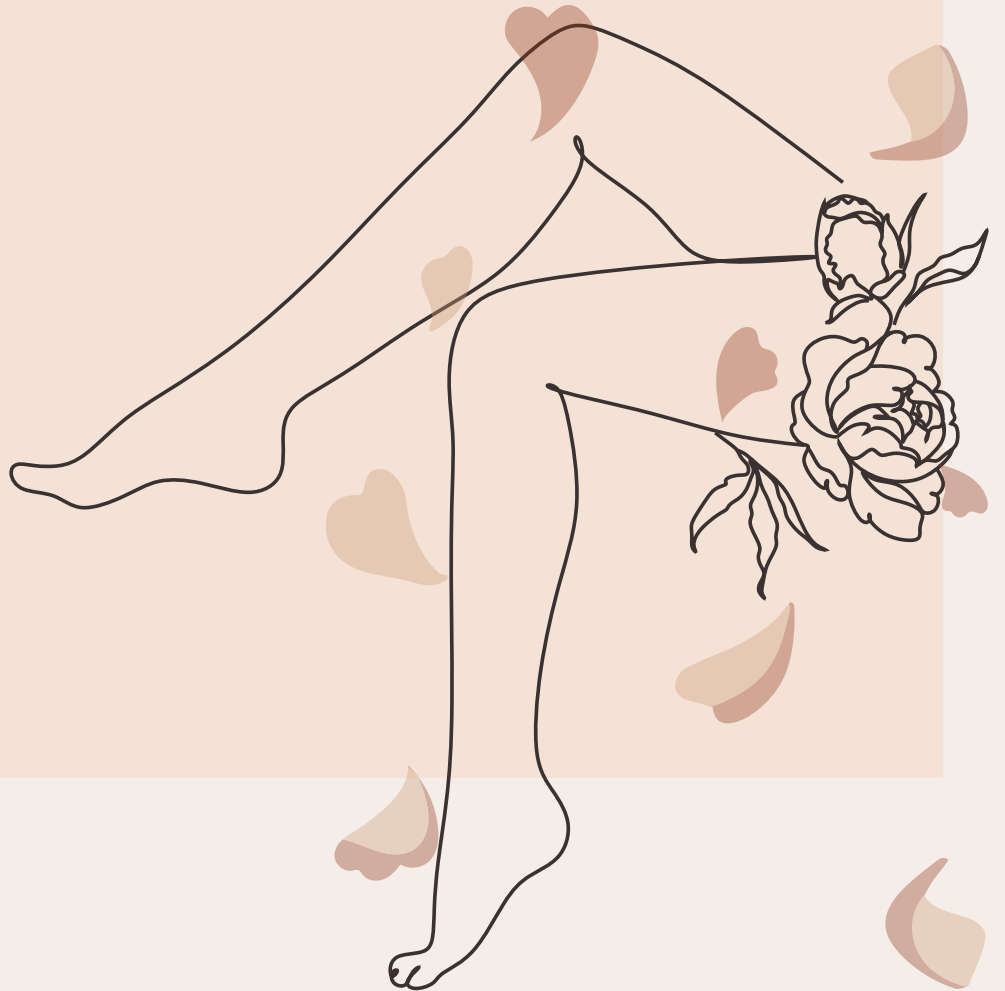
# Partie Corps

## 5 rituels reconnecter ton corps



### 4. Le carnet du désir

Cet espace t'aide à reconnaître tes besoins,  
à les accueillir, à les nommer,  
et à te réapproprier ton désir sans jugement.



# Partie Corps

## 5 rituels reconnecter ton corps



### 5. Le rituel de la caresse sacrée

Pour célébrer ta sexualité, en douceur:

Choisis un moment rien qu'à toi.

Ferme la porte. Éteins le monde.

Crée un cocon doux : une lumière tamisée, un tissu léger sur ta peau, une musique qui t'apaise.

Allonge-toi ou installe-toi confortablement.

Respire.



# Partie Corps

## 5 rituels reconnecter ton corps

♥

### 5. Le rituel de la caresse sacrée

Puis laisse tes mains explorer ton corps avec lenteur, comme si tu redécouvrais un lieu intime et précieux.

Effleure ton cou, ton ventre, l'intérieur de tes cuisses...

Et si l'élan est là, tu peux aussi explorer les zones les plus sensibles, sans but ni attente.

Juste pour te ressentir,  
pour te trouver désirable,  
pour te rencontrer  
pleinement.



# Partie Corps

## 5 rituels reconnecter ton corps



### 5. Le rituel de la caresse sacrée

Ce n'est pas un péché.

Tu n'es ni sale, ni honteuse.

Ton plaisir est juste.

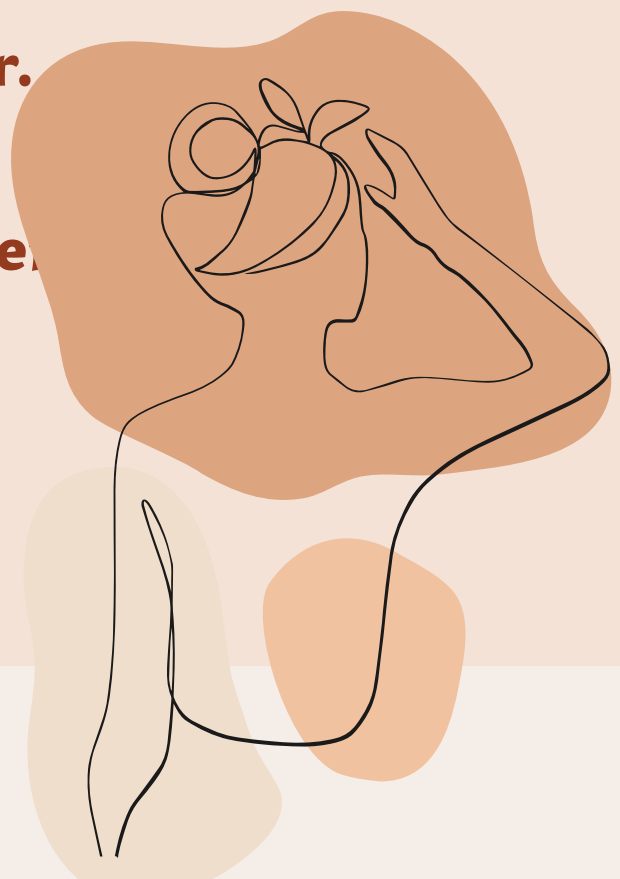
Ton désir est une forme de lumière.

Tu peux murmurer, dans le silence ou à voix  
haute :

**Je suis digne de douceur.**

**Je suis un corps vivant.**

**Je suis une femme à aimer**  
**par moi, d'abord.**



# Tu viens de faire un pas vers toi



Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que quelque chose en toi a dit oui.

**Oui à ton corps.**

**Oui à ton désir.**

Oui à cette envie de te retrouver, de te réécouter, de te redécouvrir.

Peut-être que certaines pratiques t'ont touchée.

D'autres t'ont déroutée, questionnée.

C'est normal.



# Tu viens de faire un pas vers toi



Ce voyage n'est pas linéaire : **il est vivant,  
sensible, intime.**

Et il ne fait que commencer...

Ton désir ne t'a jamais quittée.

Il attendait juste que tu reviennes vers lui,  
avec douceur.



# Conclusion · Le droit d'être désirante



Depuis toujours, on a dit aux femmes ce qu'elles devaient être.

Discrètes. Sages. Disponibles.

Pas trop bruyantes. Pas trop libres.

Et surtout pas trop désirantes.

On nous a appris à attendre l'approbation : du regard de l'autre, du couple, de la société.

À chercher ailleurs la permission d'exister pleinement.

Le désir et le plaisir ne sont pas des privilèges qu'on t'accorde.

Ce sont des droits fondamentaux, enracinés dans ton humanité.

Des langages profonds du vivant, du corps, de l'âme.



# Conclusion · Le droit d'être désirante



Avant de les chercher chez l'autre : compagnon, mari, compagne, amie ou famille souviens-toi que la véritable réponse est en toi.

C'est à toi de te désirer,  
à toi de t'honorer,  
à toi de te donner la permission d'éprouver, de vibrer, d'exister.

Tu n'as pas besoin de mériter ton plaisir.

Tu n'as pas à être parfaite pour ressentir.

Tu n'as pas à attendre qu'on te dise que c'est "autorisé".



# Conclusion · Le droit d'être désirante



Car ton corps t'appartient.  
Ton désir t'appartient.

## **Tu portes une mission.**

Une mémoire.

Une transmission.

Celle de rappeler à ta fille, à ta sœur, à ta mère, à  
**ta lignée de femmes :**

que le corps d'une femme n'est pas une dette à  
rembourser,

que son plaisir n'est pas une honte à taire,

que son désir est une  
lumière, pas une menace.



# Merci



Ce guide est une ouverture, un premier élan.  
Et si tu veux aller plus loin, je suis là.

**Merci d'avoir été là.**  
**Merci d'avoir osé.**  
**Merci de t'être choisie.**

**Avec tout mon cœur,**

**Maria**

Psychologue

Sexologue

Thérapeute de couple



# Un espace pour toi



Parce que ce voyage touche à ton corps, ton cœur,  
ton désir.

Parce qu'il peut réveiller des souvenirs, des  
émotions, des rêves.

Je t'invite à prendre un moment pour écrire.

**Ce que tu ressens.**

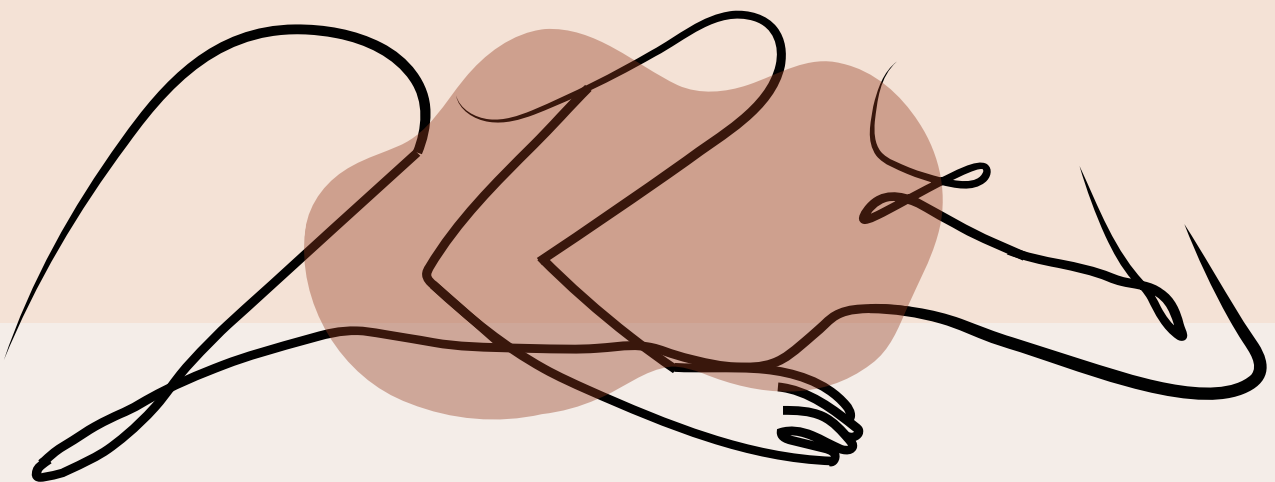
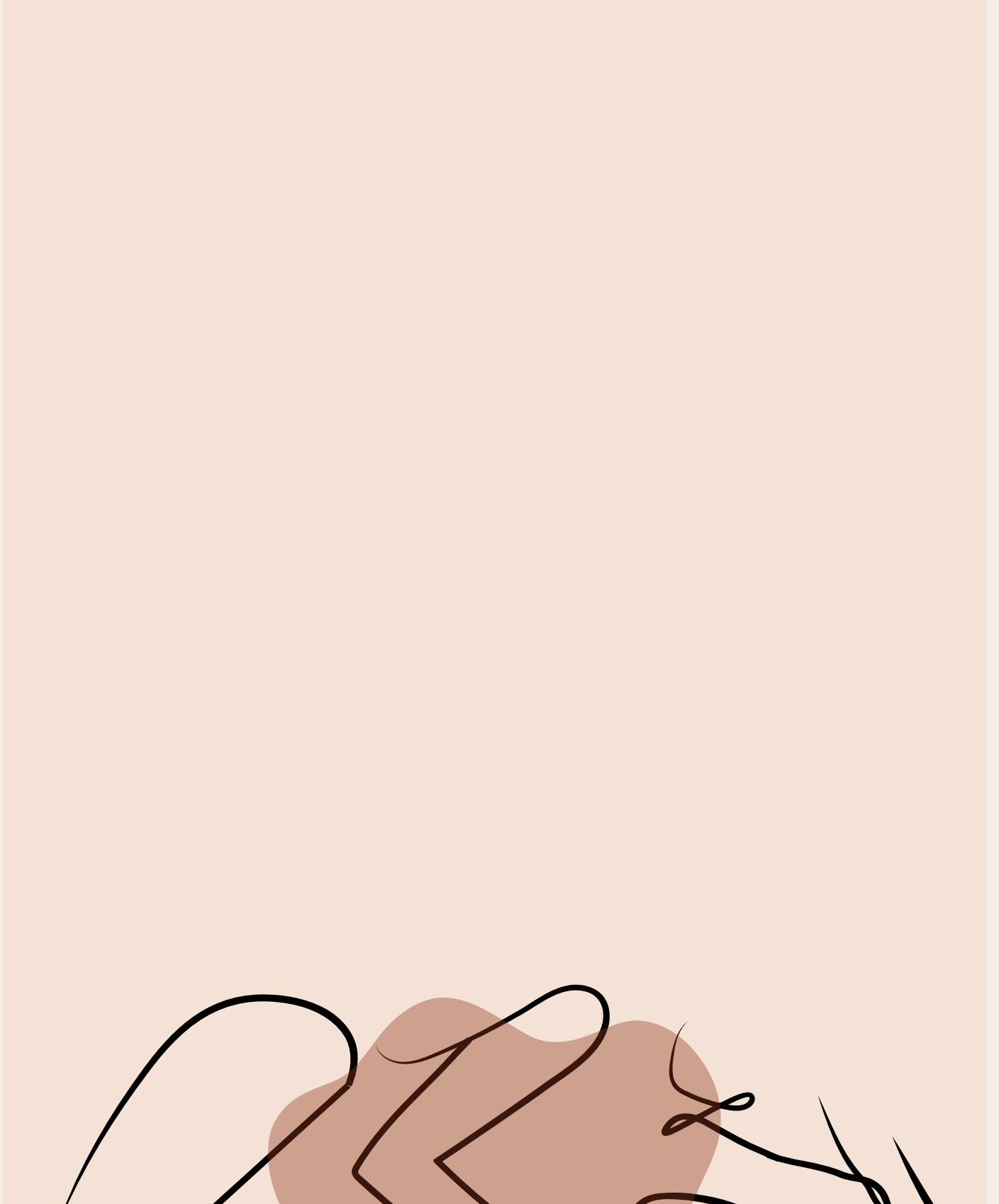
**Ce que tu découvres.**

Ce que tu veux t'offrir à partir de maintenant.

Ces pages sont à toi.

**Laisse ta main parler à ta place.**

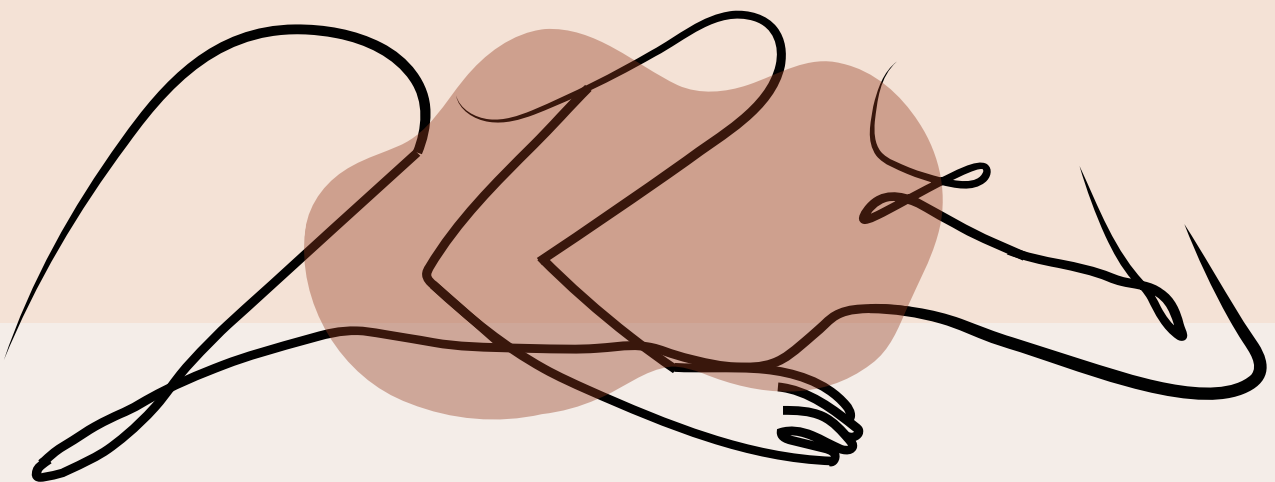
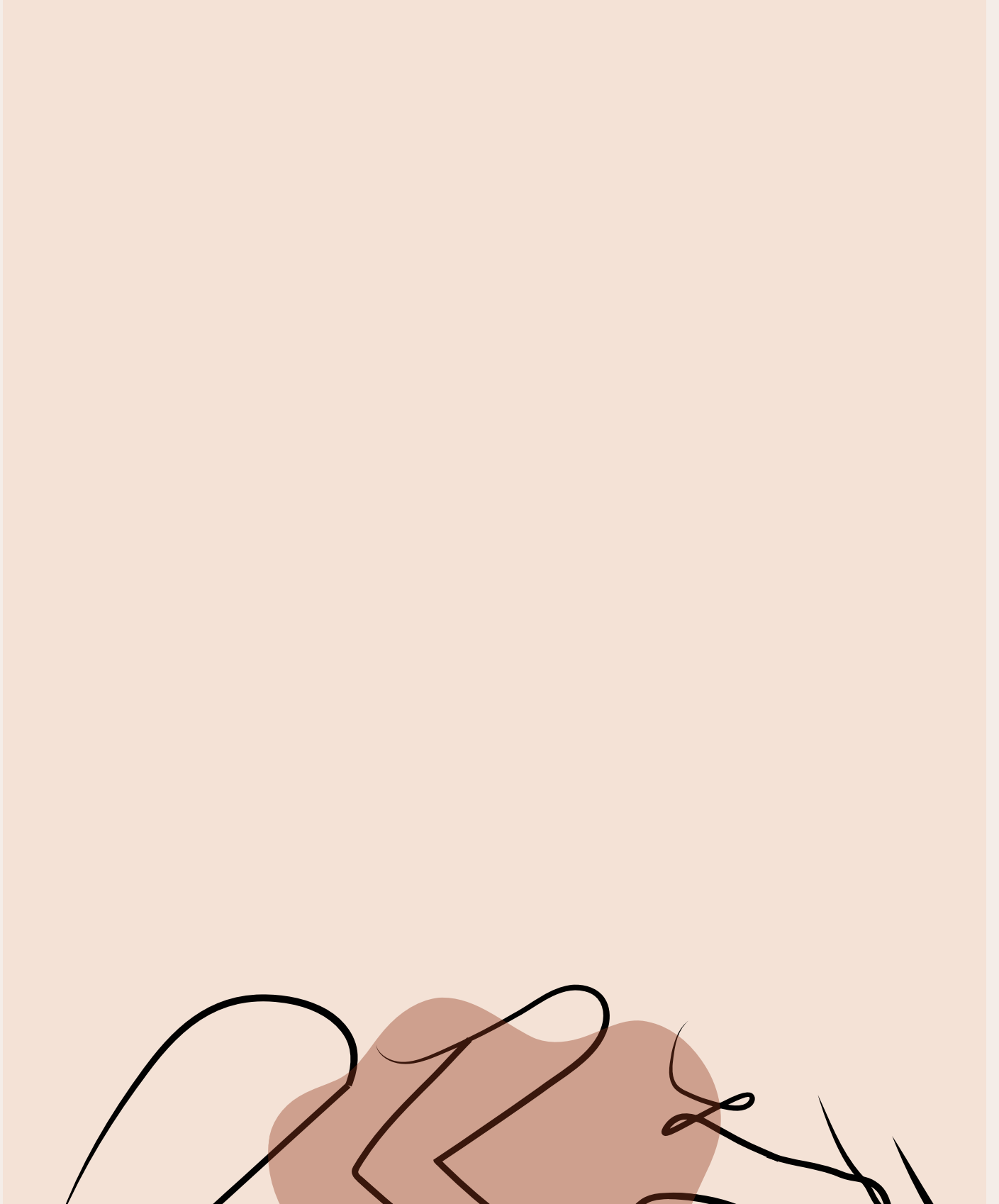
note  
♥



note  
♥



note  
♥



note  
♥

