

L ' É V E I L D E S G U É R I S S E U S E S

Livret de la première soirée

Le corps qui sait



Ce livret ancre ce que votre corps a déjà commencé à savoir.



Voici le Lien pour retrouver le replay de cette première soirée dès demain 10h :

<https://formations.meditesituoses.com/eveil-2026-replayj1>

I. IL ÉTAIT UNE FOIS...



Il était une fois une femme qui portait une pierre dans sa poitrine.

Elle ne savait pas depuis combien de temps elle était là. Peut-être depuis toujours. Elle avait appris à marcher avec. À parler avec. À sourire avec. Elle était devenue si habile à porter cette pierre que personne autour d'elle ne savait qu'elle existait.

Un jour, une vieille femme la croisa sur le chemin et s'arrêta.

« Tu portes quelque chose de lourd », dit la vieille femme.

La femme à la pierre voulut dire non. Que tout allait bien. Qu'elle n'avait de toute façon pas le temps de s'arrêter.

Mais quelque chose dans les yeux de la vieille femme l'en empêcha.

« Montre-moi », dit simplement la vieille femme.

La vieille femme posa la main sur sa poitrine. Et pour la première fois depuis des années, elle laissa cette main rester là sans bouger, sans presser, sans essayer de faire partir la pierre.

Elle respira.

Et quelque chose d'étrange se produisit.

La pierre se mit à bouger, à grossir

Puis disparut.

Comme si elle avait attendu des années que quelqu'un lui donne enfin assez d'espace pour exister complètement.

« Qu'est-ce qui se passe ? » murmura la femme, les yeux écarquillés.

« Elle redevient ce qu'elle a toujours été », dit la vieille femme.

« De la poussière d'étoile en mouvement »

La femme à la pierre pleura longuement. Pas de tristesse. Elle pleurait de découvrir qu'elle portait depuis si longtemps quelque chose qui n'avait besoin que d'une seule chose pour se libérer.

De la place.

En rentrant chez elle ce soir-là, elle était guérie.

Elle était guérie. La pierre n'était plus là.

Et à sa place quelque chose qu'elle ne reconnut pas tout de suite.

Un espace.

Vaste. Chaud. Vivant.

Comme si sa poitrine avait toujours contenu une pièce secrète dont la pierre occupait toute la place — et qu'elle découvrait ce soir pour la première fois.

Elle posa la main là où la pierre avait été. Et sentit quelque chose battre différemment. Plus fort. Plus libre.

Elle ferma les yeux.

Et vit le visage de la vieille femme apparaitre d'une façon qu'elle n'avait jamais vu personne jusqu'alors. Pas son visage tant que tel. Pas ses traits. Quelque chose autour d'elle. Une lumière. Ou plutôt une vérité. Comme si ses yeux venaient de s'ouvrir sur une dimension du monde qui avait toujours été là, juste derrière le voile.

Elle regarda ses mains. Les mêmes mains qu'avant. Et pourtant.

Est-ce que je pourrai faire ça ? pensa-t-elle. Ce que tu viens de faire pour moi ?

La vieille femme sourit

Tu le fais déjà, dit-elle.

La femme était rentrée sans la pierre

Mais elle avait appris quelque chose qu'elle n'oublierait plus jamais.

Ce qu'on fuit durci
Ce qu'on respire se dissout.

Et ce soir-là, pour la première fois, elle se demanda combien d'autres femmes portaient une pierre comme la sienne. Et si elle pourrait, un jour, s'arrêter sur leur chemin.

Et leur dire simplement :

« Montre-moi. »

◆ ◆ ◆

[Meditesituoses](#) ◆ 3

II. LE FRAGMENT



Dans toutes les traditions de guérison du monde, il existe une connaissance à la fois la plus simple et la plus difficile à recevoir.

Ce n'est pas une technique. Ce n'est pas un protocole. Ce n'est pas même une prière.

C'est ceci :

La douleur n'est pas votre ennemie. Elle est une messagère qui frappe à la porte depuis trop longtemps. Ce qu'elle veut, ce n'est pas être éliminée. C'est être entendue. Et le jour où vous lui ouvrez vraiment la porte, complètement, sans résistance, en lui donnant tout l'espace qu'elle réclame, elle entre, dit ce qu'elle a à dire, et repart.

Ce que vous avez vécu ce soir dans l'exercice de la douleur, ce léger mouvement, ce changement de texture quand vous avez respiré à l'intérieur plutôt que de comprimer c'était ça.

La porte qui s'ouvre.

Une guérisseuse montre comment ouvrir la porte.

Et pour montrer comment ouvrir la porte, il faut l'avoir ouverte soi-même. Encore et encore. Sur ses propres pierres. Ses propres douleurs. Ses propres endroits comprimés.

C'est pour ça que le chemin de la guérisseuse commence toujours par le même endroit.

Par soi.



[Meditesituoses](#) ◆ 4

III. LA QUESTION



Ne répondez pas tout de suite. Laissez-la descendre d'abord.

Posez une main sur votre cœur. Respirez trois fois lentement et profondément

Puis lisez.

◆ LA QUESTION POUR CETTE NUIT AVANT DE DORMIR

Il y a dans votre corps un endroit que vous évitez depuis longtemps. Pas forcément une douleur physique, peut-être une tension, une zone que vous ne touchez pas, un espace que vous contournez sans y penser.

Quel est cet endroit ?

Et si vous lui donniez la parole ce soir qu'est-ce qu'il dirait ?

Prenez le temps qu'il faut. Écrivez ce qui vient, même si ça semble décousu, même si ça n'a pas de sens. Ce n'est pas un devoir. C'est une écoute.



IV. LA PRATIQUE ♦♦♦

♦ CHAQUE MATIN — AU RÉVEIL

Avant de regarder votre téléphone, avant de parler à qui que ce soit

posez 30 secondes d'attention sur votre corps.

Pas pour l'analyser. Pour l'accueillir.

Demandez-lui simplement : comment tu vas ce matin ?

Et écoutez la première réponse. Pas la deuxième. La première.

♦ DANS LA JOURNÉE — DÈS QU'UNE DOULEUR ARRIVE

Physique ou émotionnelle, peu importe.

Au lieu de la comprimer ou d'essayer de la gérer :

posez votre attention dessus.

Respirez à l'intérieur trois fois et faites la grandir

Et remarquez ce qui se passe.

Ne cherchez pas à analyser. Juste observez.



Ces pratiques ne demandent pas de temps. Elles demandent de la présence.

Et la présence, c'est exactement ce que vous avez commencé à réveiller ce soir.



À demain soir, 20h45

Voici le lien pour venir apprendre la suite :

<https://us02web.zoom.us/j/83983671879>

Apportez une bouteille d'eau (en verre de préférence)

Mérodie



L'École des Guérisseuses

<https://meditesituoses.com/>