

CHARLES MVONDO

# **SEXE ET ÂME**

*Tout ce que je suis est sacré*

CHARLES MVONDO

# **SOMMAIRE – Sexe & Âme**

<b>INTRODUCTION</b> .....	- 2 -
<b>HONORER LE CORPS : Temple de l'Âme et Siège de la Sexualité</b> -	3 -
<b>HONORER SA SEXUALITE : Un Acte de Guérison</b> .....	- 5 -
<b>PRÉFACE</b> .....	- 7 -
<b>EXTRAIT DE MON HISTOIRE</b> .....	- 9 -
<b>CHAPITRE 1</b> .....	- 15 -
<b>CHAPITRE 2</b> .....	- 18 -
<b>CHAPITRE 3</b> .....	- 38 -
<b>CHAPITRE 4</b> .....	- 45 -
<b>CHAPITRE 5</b> .....	- 59 -
<b>CHAPITRE 6</b> .....	- 70 -
<b>CONCLUSION</b> .....	- 75 -
<b>TÉMOIGNAGES :</b> .....	- 80 -
<b>PRIÈRE DE RÉCONCILIATION</b> .....	- 82 -
<b>À PROPOS DE L'AUTEURE</b> .....	- 83 -

# **INTRODUCTION**

Guérir n'est pas un luxe, ni une étape secondaire sur le chemin de la vie. Guérir est essentiel. Car tant que nos blessures gouvernent nos gestes, nos choix, nos relations et notre regard sur nous-mêmes, nous ne vivons pas réellement : nous survivons. Nous avançons comme coupés de nous-mêmes, portés par l'inertie, essayant d'exister derrière des masques qui finissent par peser plus lourd que la vérité.

## **HONORER LE CORPS : Temple de l'Âme et Siège de la Sexualité**

Honorer notre corps, c'est reconnaître qu'il n'est pas un simple véhicule qui nous porte, mais une **demeure vivante**, un espace sacré où se rencontrent notre âme, nos émotions, notre mémoire et notre énergie vitale. Notre sexualité, loin d'être un simple instinct ou un acte isolé, est une **force subtile et créatrice** : elle est l'élan de vie qui nous anime, la racine de notre désir d'aimer, de créer, de nous relier et de nous épanouir.

Dans la tradition spirituelle, le corps n'a jamais été considéré comme un élément séparé de l'âme. La Bible nous le rappelle avec force :

**« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous ? » - 1 Corinthiens 6:19**

Ce verset ne parle pas de culpabilité, ni de honte. Il parle de **dignité**.

Il nous dit que notre corps mérite respect, douceur, écoute et présence.

## **HONORER SA SEXUALITE : Un Acte de Guérison**

Honorer notre sexualité, ce n'est pas forcément l'exprimer avec l'autre.

C'est **d'abord renouer avec soi**, réapprendre à sentir, se respecter, se choisir.

C'est :

- ◆ écouter nos besoins et nos limites
- ◆ cesser de nous forcer ou de nous abandonner
- ◆ accueillir nos émotions sans jugement
- ◆ cultiver la douceur, la lenteur, la respiration
- ◆ reconnaître que notre plaisir est légitime, sacré, vivant

La sexualité n'est pas seulement un acte physique.

C'est **un langage de l'âme**.

Quand nous honorons notre corps : nous honorons la vie qui nous traverse.

Quand nous honorons notre sexualité : nous réintégrons notre puissance, notre sensibilité, notre liberté intérieure.

**Honorer son corps, c'est guérir.**

**Honorer sa sexualité, c'est renaître.**

**C'est revenir à l'origine : un espace où la vie se sent chez elle.**

## PRÉFACE

J'ai longtemps cru que vivre signifiait continuer coûte que coûte, ignorer la douleur en espérant qu'elle finirait par se dissoudre. Mais ce que l'on refuse de regarder s'incruste. La douleur tenue à distance se manifeste dans le corps, dans la fatigue, dans les peurs, dans les colères qui surgissent sans raison apparente. Survivre, c'est laisser notre passé dicter notre présent. Vivre, c'est oser reprendre notre histoire en main.

Guérir, c'est revenir à soi. C'est ouvrir ces portes que l'on avait scellées trop tôt. C'est se regarder enfin avec douceur. C'est reconnaître l'enfant, l'adolescent(e), l'homme, la femme que nous avons été et lui dire : *je te vois, je t'écoute, tu n'es plus seul(e)*.

La sexualité, dans sa dimension la plus profonde, est l'énergie de la vie elle-même. Elle est un souffle, une mémoire, un lien sacré entre l'âme et la chair. Lorsque cette énergie est blessée, c'est toute la relation à soi qui se fragilise. Guérir la sexualité, c'est réapprendre à habiter son corps, à l'aimer, à l'honorer, à le reconnaître comme un sanctuaire.

« Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira. »  
Cette vérité n'est pas un concept extérieur. Elle se trouve au cœur de nous-mêmes, dans ce que nous avons vécu, traversé, compris et transcendé. Elle est la lumière qui se rallume lorsque nous cessons de fuir ce qui nous fait souffrir.

**Guérir pour vivre, et non survivre.**

Guérir pour respirer profondément.

Guérir pour redevenir entier(e).

Ce chemin, je ne l'ai pas seulement compris : je l'ai traversé.  
Avec mes peurs, mes silences, mes naufrages et mes renaissances.

Ce que je raconte dans les pages qui suivent n'est pas une théorie, ni une idée abstraite.

C'est mon histoire.

C'est la vérité que j'ai rencontrée.

Et c'est elle qui m'a affranchie.

## **EXTRAIT DE MON HISTOIRE**

Je ne suis ni médecin, ni sexologue encore moins thérapeute. Je suis une femme qui a décidé avec bonheur de partager son histoire, sa vérité avec la certitude profonde qu'une femme, qu'un homme s'y reconnaîtra et commencera son propre cheminement. À l'aube de la quarantaine, j'avoue sans honte que ma vie sexuelle n'a réellement jamais été un espace de liberté et de plaisir. L'expression "grimper aux rideaux" ou encore "septième ciel" pour moi ne signifiaient pas grand'chose. Durant toute mon enfance et ma jeunesse, que ce soit en famille, à l'école et même à l'église, la sexualité était un tabou. J'ai cru presque toute ma vie qu'une femme n'avait pas le droit au plaisir qu'il soit sexuel ou non, qu'il était exclusivement réservé aux hommes, et à son mari. Son rôle à elle était de se faire belle, de s'offrir sans jamais rien dire, lui faire des enfants et s'occuper de lui jour et nuit, peu importait sa manière de la traiter. Ma destinée était d'être tout simplement au service de mon futur époux, de mes enfants et de ma famille.

Poser des questions sur la sexualité faisait de moi une dévergondée, une fille peu fréquentable. Même quand

j'essayais de parler des viols que je subissais, personne ne m'écoutait. C'était moi l'aguicheuse, la fille aux cuisses légères qui se livrait gratuitement à n'importe qui.

Un silence de cimetière m'était alors imposée par des insultes, et des bastonnades. Sans défense, je me recroquillais sur moi et ne réagissais plus quand mon bourreau accomplissait sa sale besogne.

Je me souviens de m'être liée d'amitié avec l'un d'eux alors que je n'avais que huit ans, il m'offrait des cadeaux, me parlait avec douceur, me disait que j'étais belle, m'écoutait parler de mes rêves d'avenir, de devenir journaliste d'investigation, professeure d'anglais ou commissaire divisionnaire de police. À dix sept ans je me suis inconsciemment réfugiée dans l'alcool.

À ce moment-là je croyais juste m'amuser avec mes amis. J'avais déjà pourtant donné ma vie à Christ et pris mon baptême par immersion.

Malgré mon assuidité aux activités de l'église, j'ai longtemps porté ces douleurs sans vraiment les comprendre. Ces blessures dans mon âme se manifestaient pourtant clairement puisque je m'autodétruisais, je haïssais les hommes

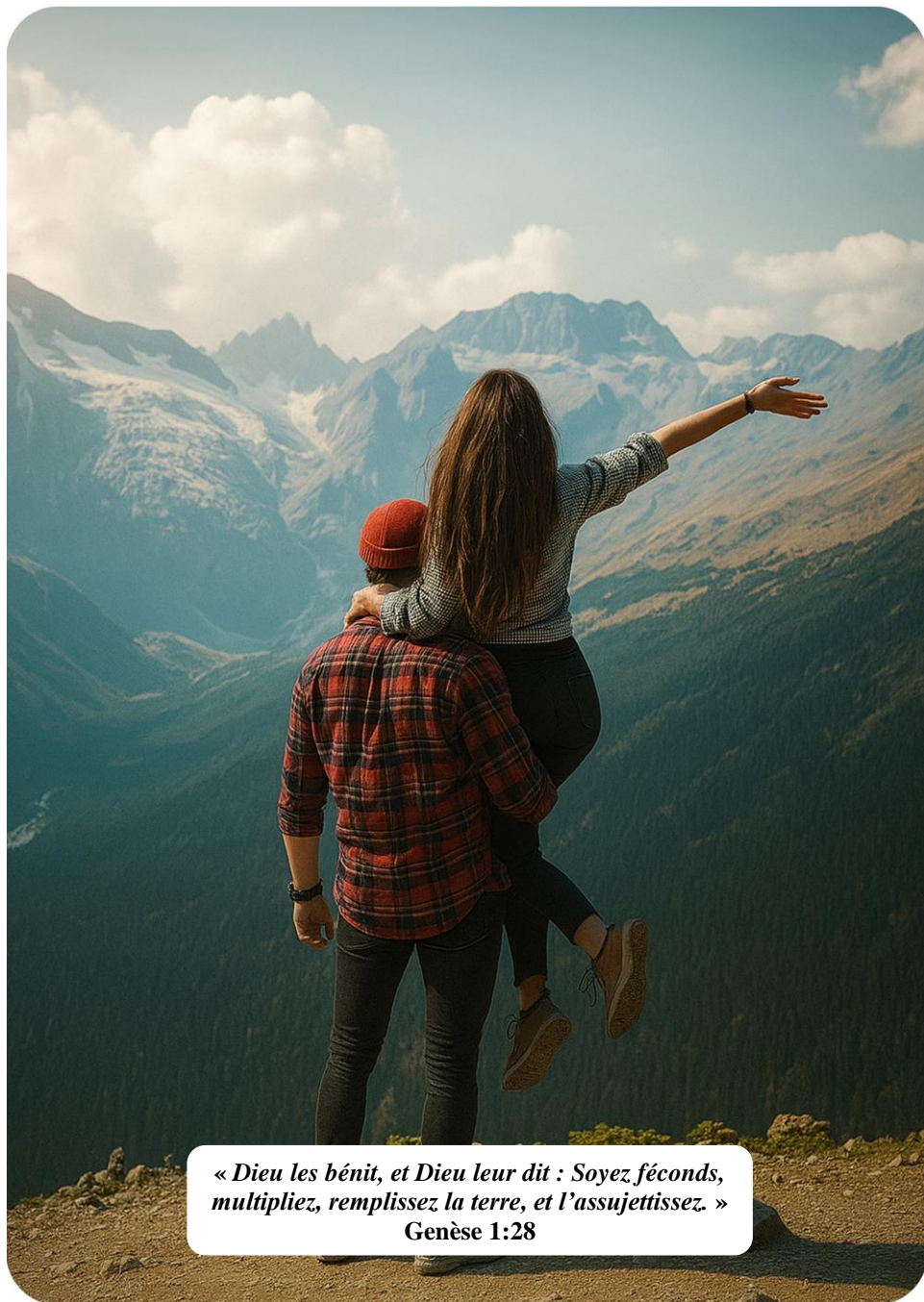
profondément surtout ceux de la même race que moi. Je les méprisais et n'avais plus aucune envie d'avoir affaire à eux. De toute manière je n'avais jamais entendu une femme dire du bien des hommes autour de moi. On m'a appris à les fuir, ils étaient tous très dangereux. Il était plus intelligent d'avoir une amitié avec un serpent triplement venimeux qu'un homme noir. Dans mon imaginaire d'enfant, l'amour ne fleurissait pas sur notre terre. Il brillait seulement chez les blancs, derrière la lumière des écrans. Les moqueries sur ma morphologie n'arrangeaient rien, je détestais mon corps, je me trouvais moche, on m'avait dit que j'étais trop grosse et qu'aucun homme ne voudrait jamais de moi, encore moins l'homme blanc qui n'apprécie que les femmes minces. Je ne pouvais pas me tenir nue devant un homme, à moins que ce ne soit dans l'obscurité ou quand j'étais ivre. Et même devant d'autres filles j'avais honte de mon corps. Rejetée dès ma conception par mon géniteur, je me suis lancée dans la quête de cet amour paternel en sortant avec des hommes plus âgés que moi. Je me suis retrouvée mère de quatre enfants de géniteurs différents avant vingt six ans. J'étais devenue un déshonneur pour ma famille, certains parents interdisaient à

leurs filles de me fréquenter. Je remercie ma maman qui ne m'a pas abandonnée et qui m'a soutenue malgré tous les défis auxquels elle était confrontée bien avant ma naissance.

Plusieurs années plus tard je me suis mariée avec un homme, un occidental (un blanc) d'une bonté rare qui m'a aimée comme un père et accueillie avec mes quatre enfants. Je vivais une vie de famille sereine, organisée, stable. Pendant douze années j'ai été une épouse, mère, femme modèle, du moins je le pensais. Je priais, jeûnais, m'occupais activement avec amour et dévotion de mon mari et de nos enfants (j'en avais déjà six). J'étais heureuse, malgré les challenges du quotidien. Seulement au fur et mesure que le temps passait j'ai commencé à perdre la paix que je m'étais si durement battue à construire. Je me sentais de plus en plus lourde, j'avais l'impression de porter en moi une deuxième personne qui pesait une tonne, incapable de prendre soin de moi encore moins de ma famille.

J'étais triste, mais je continuais de sourire pensant que c'était une fatigue passagère. Jusqu'au jour où mon médecin traitant me parle de dépression.

Après m'être cherchée dans le tumulte du passé, j'ai découvert que la clé de toute transformation réside dans l'énergie la plus intime : la sexualité, ce feu sacré qui relie l'âme au corps. Mon parcours m'a menée à une évidence : comprendre la vie, c'est d'abord comprendre l'énergie qui la fait naître, celle de la sexualité, ce don aussi mystérieux que sacré.



*« Dieu les bénit, et Dieu leur dit : Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez. »  
Genèse 1:28*

# CHAPITRE 1

## La sexualité : Energie, Don sacré

La sexualité est bien plus qu'un acte physique : elle est **énergie vitale**, souffle créateur, et reflet de l'essence divine déposée en chaque être humain. Elle n'a jamais été pensée par Dieu comme un simple plaisir ou un outil de domination, mais comme une **puissance de vie** destinée à unir, à guérir et à multiplier. Dans le projet divin, **l'homme est esprit, âme et corps**, et chacun de ces aspects est interconnecté. La sexualité, en tant que dimension sacrée de notre humanité, touche à ces trois sphères à la fois. Lorsqu'elle est vécue dans l'alignement de l'Esprit, elle devient une **porte d'accès à la fécondité**, non seulement biologique mais aussi spirituelle et créative. Malheureusement, le péché, la culture et la tradition ont déformé ce don. La sexualité a été réduite à la séduction, à la consommation, au tabou ou à l'oppression. Dans certaines familles, on n'en parle jamais ; dans d'autres, on en abuse. Ce qui devait être un **canal sacré de vie** est devenu, pour beaucoup, une source de blessures, de dépendances et de

honte. Pourtant, dans le plan originel, le sexe est **un instrument de multiplication** :

1. Multiplier la vie par la procréation
2. Multiplier les richesses (l'énergie créatrice qui nourrit nos talents et nos œuvres)
3. Multiplier l'amour et l'unité (dans le couple et au-delà)
4. Multiplier l'impact spirituel (car l'énergie vitale circule dans l'âme et le corps lorsqu'ils sont guéris et alignés avec Dieu)

C'est pourquoi, il est urgent de **réconcilier notre sexualité avec sa nature sacrée**. Comprendre que ce n'est pas un tabou, ni une arme, ni une malédiction, mais un **don divin** pour manifester notre véritable grandeur. **La sexualité est le langage sacré par lequel le divin a donné à l'humain le pouvoir de créer, d'aimer et de se multiplier dans toutes les dimensions de la vie.**



*« Le Seigneur est proche de ceux qui ont  
le cœur brisé, et Il sauve ceux qui ont  
l'esprit abattu. » Psaume 34:18*

## CHAPITRE 2

### Les blessures de l'âme : Quand l'enfant intérieur crie

On croit grandir en laissant derrière nous les douleurs de l'enfance, mais elles ne disparaissent jamais vraiment. Elles se cachent, se déguisent, se camouflent dans nos attitudes d'adultes. L'enfant blessé en nous ne meurt pas : il crie à travers nos colères, nos dépendances, nos peurs, nos relations brisées. Ses pleurs se traduisent en contrôles excessifs, en fuites, en hypersexualité, en manque d'estime de soi ou en besoin insatiable d'approbation. Ces plaies intérieures : rejet, abandon, trahison, humiliation, injustice deviennent alors des cicatrices silencieuses qui modèlent nos choix. Tant que nous refusons de les écouter, elles nous enferment dans un cycle de survie, loin de notre essence divine. Mais le jour où nous décidons de tendre l'oreille à cet enfant intérieur, de reconnaître sa douleur, alors commence le chemin de la guérison.

*« Le Seigneur est proche de ceux qui ont le cœur brisé, et Il sauve ceux qui ont l'esprit abattu. » Psaume 34:18*

Guérir, ce n'est pas oublier. Guérir, c'est transformer le cri en voix, la plaie en force, la douleur en sagesse. C'est se libérer pour enfin vivre, aimer et se reconnecter à soi, aux autres et à Dieu dans la vérité.

Le sexe et l'âme ne peuvent être séparés : ils se répondent, se reflètent, s'élèvent ensemble.

Quand l'union naît du respect de soi et de l'autre, dans la pureté du cœur et la conscience du sacré, elle devient un acte d'alignement profond. Cet alignement ouvre la voie à la vie véritable, à l'abondance et à la paix intérieure.

Mais lorsque l'âme s'attache hors de cet espace sacré, des liens invisibles se forment des liens d'âme tissés par les émotions, les blessures, les conquêtes passées et les histoires non guéries. Ces attaches accumulent en nous des fragments d'autres vies, d'autres douleurs, d'autres bagages spirituels. Et peu à peu, ces chaînes intérieures bloquent la circulation de la vie, de l'amour, de la prospérité.

Alors commence une œuvre de **cure d'âme** : libérer, pardonner, renoncer, se détacher de tout ce qui emprisonne. Car les véritables forteresses ne sont pas extérieures, elles se dressent dans nos pensées, nos émotions, nos peurs.

La liberté, la vraie, ne se trouve que **dans le Christ**. Lui seul peut défaire les liens invisibles, apaiser les blessures secrètes et rendre à l'âme son souffle premier.

*« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11:28)*

## Quelques manifestations des blessures chez la femme :

1. **La femme forte** qui contrôle tout, mais qui pleure seule dans le secret, car elle a appris trop tôt que montrer sa vulnérabilité, c'était être rejetée.
2. **La séductrice** qui multiplie les conquêtes, croyant chercher le plaisir, alors qu'elle mendie en silence une preuve de valeur et de désirabilité.
3. **La dépendante affective** qui s'accroche à des relations toxiques, par peur viscérale d'être abandonnée encore une fois.
4. **La perfectionniste** qui s'épuise à exceller dans tout, tentant de réparer par ses performances l'humiliation ou le rejet qu'elle a subis enfant.

Ces blessures se traduisent aussi par des conséquences physiques et psychologiques : anxiété, dépression, maladies psychosomatiques, troubles alimentaires, addictions, hypersexualité ou au contraire rejet de toute intimité.

Les neurosciences et l'épigénétique confirment aujourd'hui que les traumatismes non guéris laissent une empreinte jusque

dans le corps et peuvent même se transmettre aux générations suivantes. Mais la bonne nouvelle, c'est que **les blessures ne sont pas une condamnation**. Ce ne sont pas des prisons à vie. Elles sont des lieux où la guérison, la réconciliation et la **renaissance** peuvent s'écrire.

Jésus a dit : « *Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.* » **Matthieu 11:28**

Chaque femme est appelée à se relever, à se réconcilier avec son histoire, son corps et son âme. La guérison commence le jour où l'on ose regarder sa douleur en face, sans honte, avec vérité et amour. Car tu n'es pas tes blessures. Tu es plus grande que tes cicatrices.

**Tu es sacrée. Tu es précieuse.**

**Tu es porteuse de vie.**

## Les blessures cachées des hommes

On oublie trop souvent que les hommes, eux aussi, portent en silence des blessures profondes. Derrière les sourires figés, la force affichée, le corps sculpté ou même la violence, se cache parfois un petit garçon qui a été humilié, rejeté, abusé ou abandonné. Parce que la société leur impose d'« être forts », ils enterrent leur douleur, croyant qu'elle disparaîtra. Mais ce qui n'est pas guéri se transforme en chaînes invisibles. Un homme qui a été abusé sexuellement dans son enfance pourra, adulte, développer une hypersexualité, se réfugier dans la pornographie ou multiplier les conquêtes sans jamais trouver la paix intérieure.

Un autre, marqué par le rejet paternel, peut devenir colérique, violent, incapable d'exprimer sa tendresse, persuadé que la vulnérabilité est une faiblesse.

D'autres sombrent dans l'alcool, la drogue, le travail excessif, par peur consciente ou inconsciente d'affronter les blessures du passé enfouies profondément en eux.

Les **neurosciences** confirment aujourd'hui ce que la Parole de Dieu enseigne depuis toujours : un traumatisme d'enfance n'efface pas sa trace, il reprogramme le cerveau et le système

nerveux. L'enfant blessé continue de parler à travers les réactions de l'adulte. Mais la bonne nouvelle, c'est que le cerveau est plastique : il peut être transformé, réparé. La guérison est possible.

Il est écrit: **Romains 12:2** *«Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait.»*

Accueillir la vulnérabilité des hommes ne remet pas en cause celle des femmes : les deux méritent d'être entendues. Il est important de créer un espace pour guérir ensemble et redonner à chacun le droit de retrouver sa dignité. Car derrière chaque homme violent ou infidèle, il y a un enfant intérieur qui pleure. Et derrière chaque guérison, il y a une génération entière qui respire enfin. Un enfant blessé n'a pas les mots pour exprimer sa douleur, alors il **crie en silence**. Plus tard, cet enfant intérieur, toujours vivant en nous, se manifeste à travers des masques, des dépendances, ou des maladies psychosomatiques.

## **Les 5 blessures fondamentales :**

- 1. Rejet** : Je ne suis pas désiré.
- 2. Abandon** : Je ne mérite pas d'amour.
- 3. Humiliation** : Je ne vauds rien
- 4. Trahison** : On ne peut pas me faire confiance/ Je ne peux pas faire confiance
- 5. Injustice** : La vie est contre moi

Impacts invisibles mais réels à l'âge adulte

## **Les blessures de l'âme influencent :**

- 1. Nos relations** : Peur d'être quitté(e), jalousie, dépendance affective
- 2. Nos choix** : Sacrifier ses rêves, rester dans des situations toxiques
- 3. Notre identité** : Se cacher derrière des masques pour être accepté(e)
- 4. Notre santé** : Somatisation, fatigue chronique, addictions

## **Maladies psychosomatiques**

Des études scientifiques, dont les **ACES (Adverse Childhood Experiences Study, CDC & Kaiser, 1998)**, démontrent que les traumatismes de l'enfance augmentent le risque de :

1. Dépression et anxiété
2. Maladies cardiovasculaires
3. Cancers
4. Addictions (alcool, drogues, sexe)
5. Troubles immunitaires

L'**OMS** confirme que la santé émotionnelle et psychologique est directement liée au bien-être physique.

Cette chimie intérieure explique pourquoi la sexualité **peut guérir...**

Mais aussi pourquoi, lorsqu'elle est blessée ou subie, elle peut **marquer profondément le corps et l'esprit.**

## Le Corps se Souvient : Neurosciences et Mémoire

### émotionnelle

Les travaux du psychiatre Bessel van der Kolk ont montré que :

Le corps garde les traces de ce qui n'a pas pu être exprimé.

Les expériences douloureuses liées à la sexualité (violence, honte, non-consentement, déconnexion de soi) perturbent la régulation hormonale et le système nerveux.

Le corps se met alors en mode **survie**, au lieu de rester en mode **vie**.

Cela explique pourquoi certaines personnes : perdent le désir, se sentent "absentes" pendant l'intimité, ou associent la sexualité à de la peur, et non à la joie.

Ce n'est pas la « faute » du corps.

**C'est une réaction de protection.**

Selon l'OMS, **1 femme sur 3** dans le monde a subi une forme de violence ou d'agression affectant sa relation au corps et à la sexualité.

En France, près de **40 % des femmes** déclarent ne pas avoir eu d'éducation émotionnelle sur la sexualité. En Afrique, selon les données de l'UNESCO (2021), seules **23 % des adolescentes** ont reçu une éducation sexuelle complète intégrant les dimensions émotionnelles et affectives.

Plus de **65 %** des jeunes femmes expliquent que ce qu'elles ont appris sur la sexualité était basé surtout sur la peur, la honte ou l'interdiction.

Et dans certaines régions, **jusqu'à 70 %** des femmes découvrent la sexualité sans aucun accompagnement émotionnel, apprenant à survivre plutôt qu'à se sentir en sécurité dans leur propre corps.

Pourtant, les études montrent que **la sexualité consciente** (respiration, lenteur, consentement, écoute du corps) augmente :

- la **production d'ocytocine** de +30 à +50 %
- la **stabilité émotionnelle** sur plusieurs jours
- la **confiance en soi** et la sensation d'unité intérieure.

**Les blessures que nous cachons dans notre âme deviennent les prisons invisibles de notre vie adulte. »**

*« Venez à moi vous tous qui êtes fatigués et chargés et je vous donnerai du repos » Matthieu 11:28-30*

## **EXERCICE**

Reconnaître ses blessures

Prends un carnet.

**Réponds à ces questions :**

- ◆ Dans quelles situations je me sens rejeté(e) ou invisible ?
- ◆ Ai-je peur que l'on m'abandonne ?
- ◆ Est-ce que je me dévalorise souvent ou j'ai honte de moi ?
- ◆ Est-ce que j'ai du mal à faire confiance ?
- ◆ Est-ce que j'ai le sentiment que la vie est injuste avec moi ?

## Les masques de survie

Mais il ne suffit pas de reconnaître les blessures pour se libérer. La véritable transformation commence lorsque nous apprenons à accueillir notre corps et notre sexualité comme un **don sacré**, un espace où l'âme et l'esprit peuvent s'unir en harmonie.

Ce chemin passe par la **guérison des blessures**, le pardon et la réconciliation avec soi-même. Il invite à une **prise de conscience profonde de la sensualité et de la sexualité**, qui n'est plus un simple acte mécanique ou une fuite face à la douleur, mais une **expression consciente, sacrée et vivante de l'amour et de la vie**.

Dans cette union, le respect de soi et de l'autre devient la clé, la pureté devient alignement, et la liberté intérieure devient possible. C'est ici que la vie, l'abondance et l'amour authentique prennent racine, libérés des chaînes du passé, des blessures et des peurs.

C'est un chemin de **cure d'âme**, de connexion profonde et de renaissance, où chacun, homme ou femme, peut déposer ses

fardeaux et se reconnecter à la source de toute vie, la lumière et l'amour de Dieu.

**La guérison commence lorsqu'on accepte de voir ce que l'on cachait.** Voici quelques-uns de ces masques.

### **Le masque du/de la fort(e)**

- ❖ **Exemple** : toujours montrer que « tout va bien », ne jamais pleurer, porter les fardeaux seul(e). En réalité, derrière ce masque se cache souvent la peur de dépendre des autres ou d'être encore rejeté(e).

### **Le masque du contrôleur / de la contrôlease**

- ❖ **Exemple** : vouloir tout gérer, organiser, décider, même pour les autres. Ce masque vient souvent d'un sentiment profond d'insécurité : « si je lâche prise, je serai blessé(e) ou abandonné(e) ».

### **Le masque du clown**

- ❖ **Exemple** : toujours faire rire, dédramatiser, se moquer de soi-même pour que personne ne voie la souffrance. Derrière ce rire se cache souvent une immense tristesse et un besoin désespéré d'être accepté(e).

## **Le masque du/de la séducteur/trice**

- ❖ **Exemple** : chercher à plaire par le physique, le charme, la sexualité, les compliments. Ce masque naît d'une blessure d'abandon ou d'humiliation : on pense que la valeur ne vient que du regard des autres.

Ces masques donnent l'illusion de protection, mais ils empêchent d'être  
**vrai(e), libre et en paix avec soi-même.**

## **EXERCICE PRATIQUE**

Prends un carnet et écris :

- Quels masques reconnais-tu dans ta vie ?
- Dans quelles situations les portes-tu le plus souvent (travail, couple, famille, église) ?
- Que caches-tu vraiment derrière ce masque ?

### **Prière de guérison des blessures de l'âme**

« Seigneur Tout-Puissant, Toi qui vois au-delà des apparences.

Je viens devant Toi avec mon cœur brisé, mon âme fatiguée et mes blessures invisibles.

Je reconnais que j'ai porté le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice comme un fardeau. Ces blessures ont façonné mes choix, mes relations et ma santé. Mais aujourd'hui, je choisis de ne plus vivre prisonnier(ère) de mon passé.

Seigneur Jésus, Toi qui as dit : « *Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos* » (Matthieu 11:28), je dépose mes blessures à tes pieds. Viens

guérir mon enfant intérieur. Viens restaurer ce qui a été volé, brisé, piétiné.

Je t'invite dans les zones les plus profondes de mon âme. Là où personne n'a accès, viens poser ton baume de guérison. Remplace la peur par ton amour, la honte par ton regard de dignité, la colère par ta paix, et l'injustice par ta justice éternelle.

Saint-Esprit, souffle en moi la vie nouvelle.

Aide-moi à reconnaître les masques que j'ai portés pour survivre, et donne-moi la force de les déposer.

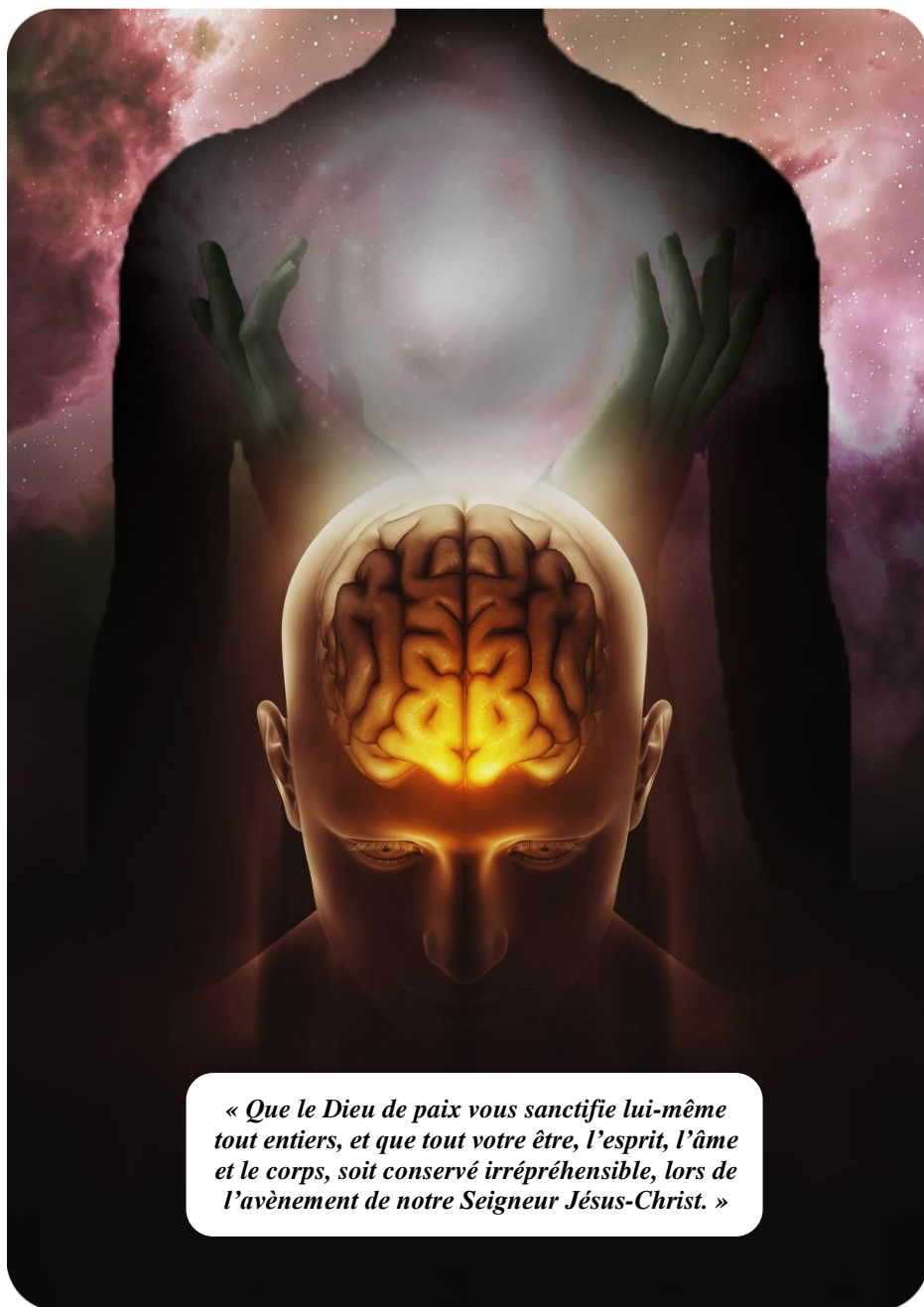
Je choisis la vérité, car je sais qu'elle seule me rendra libre.

Aujourd'hui, je proclame que je ne suis plus défini(e) par mes blessures, mais par Ton amour.

Je suis ton enfant bien-aimé(e), précieux(se) et choisi(e).

Merci pour la guérison qui commence maintenant.

Au nom de Jésus-Christ. Amen. »



*« Que le Dieu de paix vous sanctifie lui-même tout entiers, et que tout votre être, l'esprit, l'âme et le corps, soit conservé irrépréhensible, lors de l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ. »*

## CHAPITRE 3

### L'humain : Un être trinitaire

#### L'homme n'est pas que matière

Nous vivons dans un monde qui nous pousse à réduire l'humain à son apparence, son corps, sa réussite visible. Pourtant, la Bible, la science et même la sagesse ancestrale rappellent une vérité fondamentale : **l'homme est un être trinitaire**. Nous sommes **corps, âme et esprit**, trois dimensions inséparables, appelées à vivre en harmonie. Quand une seule est négligée ou brisée, c'est tout l'être qui se déséquilibre.

#### Les 3 dimensions : Esprit-Âme-Corps

1. **Le corps** : temple visible de notre être, il parle par nos gestes, nos sens, mais aussi par la maladie. Il est la maison terrestre où habite notre âme et notre esprit.
2. **L'âme** : siège des émotions, des pensées, de la mémoire et de la volonté. C'est là que se logent nos blessures, mais aussi notre potentiel créatif.

**3. L'esprit** : souffle divin en nous, ce qui nous relie directement à Dieu. L'esprit reçoit la révélation, éclaire l'âme et donne au corps la direction à suivre.

Trouver l'accord juste entre nos pensées, nos émotions et nos actions, c'est comme accorder les cordes d'un instrument avant un concert.

Ces trois dimensions sont comme une symphonie : si un instrument est désaccordé, c'est toute la musique de la vie qui devient cacophonie.

Car, quand l'une de ces cordes se tend trop ou se relâche, le désalignement s'installe doucement, souvent sans qu'on s'en aperçoive, jusqu'à troubler la mélodie de notre équilibre intérieur.

### **Les dangers du désalignement**

Quand ces trois parties ne sont pas alignées :

**1. Une âme blessée** entraîne une sexualité dévoyée : Le vide intérieur pousse à chercher à l'extérieur ce qui manque en soi par la séduction, les relations toxiques, les dépendances.

2. **Un esprit endormi** mène à une vie sans sens : On vit mécaniquement, guidé par les désirs et les blessures, mais sans vision ni paix profonde.
3. **Un corps négligé** devient une prison : Douleurs, addictions, maladies qui révèlent ce que l'âme n'a pas osé exprimer.

Le désalignement n'est donc pas seulement une faiblesse, c'est un danger spirituel, émotionnel et même physique.

## **Sciences et spiritualité : L'épigénétique et les transmissions invisibles**

L'épigénétique, qui étudie comment l'environnement et nos expériences modifient l'expression de nos gènes sans changer notre ADN, révèle que nos blessures non guéries et traumatismes peuvent se transmettre de génération en génération. La Parole de Dieu le confirme : Je punirai les enfants pour le péché des parents jusqu'à la troisième et la quatrième génération soulignant l'urgence de guérir et de se réconcilier avec lui.

L'Organisation Mondiale de la Santé a démontré, à travers les **Adverse Childhood Experiences (ACEs)**, que les traumatismes vécus dans l'enfance augmentent le risque de dépression, d'addictions, de maladies cardiaques, voire de cancers à l'âge adulte.

Cela rejoint Exode 20:5, où Dieu rappelle que certaines conséquences se transmettent « jusqu'à la troisième et la quatrième génération ».

Mais la bonne nouvelle, c'est que la guérison et la restauration en Christ interrompent ces cycles.

## **EXERCICE**

### **Questionner son rapport à chaque dimension**

Prends ton journal, et écris en toute vérité :

#### **Mon corps :**

- ❖ Comment est-ce que je l'écoute ou je l'ignore ?
- ❖ Quels messages m'envoie-t-il (douleurs, fatigue, envies) ?

#### **Mon âme:**

- ❖ Quelles émotions dominent ma vie aujourd'hui ? Est-ce que je vis encore sous l'ombre du rejet, de l'abandon, de la colère ?

#### **Mon esprit :**

- ❖ Ai-je conscience du souffle divin en moi ?
- ❖ Est-ce que je nourris ma relation avec Dieu par la prière, la méditation de Sa Parole, le silence intérieur ? ou alors je suis présent(e) à tout sauf à moi-même et à Dieu ?

- **Verset clé :**

*« Que le Dieu de paix vous sanctifie lui-même tout entiers, et que tout votre être, l'esprit, l'âme et le corps, soit conservé irrépréhensible, lors de l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ. »*

## **1 Thessaloniens 5:23**

- **Citation inspirante :**

*« L'homme n'est pas un corps qui possède une âme, mais une âme qui habite un corps et qui reçoit la lumière de l'Esprit. »*



-47-

*« L'amour est patient, il est plein de bonté »*

# CHAPITRE 4

## Le corps et la sensualité sacrée : se reconnecter à soi et au divin

### 1. La sensualité Sacrée

Que l'on soit femme ou homme, les blessures de l'âme faussent notre rapport au corps et aux sens. Mais ces blocages **ne sont pas une fatalité**. La guérison est possible : en réconciliant son corps, son âme et son esprit, chacun peut retrouver une sensualité saine, non pas perversie, mais vécue comme un **don divin de connexion, de gratitude et d'amour véritable**.

### **Les 4 blocages majeurs dans l'intimité causés par les blessures du passé**

#### 1- La peur de s'abandonner

La peur d'être rejeté(e), trahi(e) ou non respecté(e) empêche de lâcher prise. Le corps se ferme, le plaisir devient impossible.

**Conséquence** : chez la femme, vaginisme, douleurs ou frigidité ; chez l'homme, éjaculation précoce ou troubles de l'érection.

**Origine** : souvent un abus, un rejet parental, une trahison amoureuse.

**Clé** : L'abandon devient possible quand on apprend à se sentir aimé(e) et en sécurité.

## **2- La honte du corps et de la sexualité**

**Homme & femme** : La honte, inculquée par un abus ou par des paroles humiliantes, détruit l'estime de soi. On se cache derrière un masque de performance ou on fuit l'intimité.

**Conséquence** : manque de désir, anorgasmie chez la femme, baisse de libido ou hypersexualité compulsive chez l'homme.

**Origine** : viols, humiliations, éducation culpabilisante sur la sexualité.

**Clé** : « *Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse* » **Psaume 139:14** Retrouver la dignité de son corps comme temple du Saint-Esprit est une étape de libération.

### **3- La confusion entre amour et sexualité**

Beaucoup cherchent à être aimés à travers l'acte sexuel. Le corps devient une monnaie d'échange au lieu d'un lieu de rencontre sacrée.

**Conséquence** : dépendance affective, relations toxiques, adultère, hypersexualisation.

**Origine** : manque d'amour parental, rejet, carence affective, abus.

**Clé** : Comprendre que l'amour véritable n'est pas la consommation de l'autre, mais le don de soi, un soi guéri, vrai et authentique.

« *L'amour est patient, il est plein de bonté* » (1 Corinthiens 13:4).

#### **4- La répétition du trauma**

L'âme non guérie rejoue inconsciemment le passé. Cela se traduit par l'attirance vers des partenaires destructeurs, la reproduction de violences, ou des pratiques qui infligent la douleur vécue.

**Conséquence** : sadomasochisme, compulsions sexuelles, incapacité à construire une relation stable et saine.

**Origine** : viols, incestes, violences physiques ou psychiques dans l'enfance.

**Clé** : Les neurosciences montrent que le cerveau « imprime » le trauma et le répète, mais la Parole de Dieu nous invite au renouvellement de l'intelligence

« *Soyez transformés par le renouvellement de votre intelligence* »  
(Romains 12:2)

## **MESSAGE FINAL**

Ces blocages ne sont pas une fatalité. Ce que le passé a détruit, Dieu peut le restaurer.

Le processus demande vérité, courage et accompagnement : reconnaître la blessure, pardonner, et se réconcilier avec son corps et son âme. L'intimité, au lieu d'être un lieu de douleur, peut redevenir un sanctuaire de vie, de plaisir et d'amour vrai.

« *Si donc le Fils vous affranchit, vous serez réellement libres.* » (**Jean 8:36**)

## **2. Honorer son corps et ses sens**

Le corps n'est pas seulement un véhicule matériel : c'est un temple, un canal par lequel l'âme et l'esprit s'expriment. Ressentir pleinement ses sensations, sa respiration, ses mouvements, son énergie vitale, ce n'est pas de la séduction ou de la vulgarité : c'est apprendre à vibrer avec gratitude et à apprécier la vie. Chaque frisson, chaque émotion ressentie dans son corps est une manière de se reconnecter au divin en soi.

Sentir un tissu glisser sur la peau, laisser la brise du soir caresser le visage, savourer un repas ou un vin de qualité, goûter un baiser fougueux ou se perdre dans un regard d'amour profond... Ces instants ne sont pas de la séduction malsaine, mais l'art de vivre pleinement, de ressentir, de vibrer et de déguster chaque parcelle de la vie. C'est une célébration de nos sens, un hommage à l'énergie vitale qui nous relie au divin et à nous-mêmes.

Nous ne devons pas en avoir peur ou honte.

Nos cinq sens sont les portes par lesquelles l'âme touche la vie. Ils nous permettent de sentir, écouter, goûter, voir et toucher le monde avec intensité, de recevoir et d'offrir de

l'amour, de la gratitude et de la joie. Mais lorsque l'âme porte des blessures non guéries, ces sens se bloquent ou se déforment : la sensualité devient difficile, l'énergie vitale s'éteint, et le plaisir de vivre se trouble. Vivre pleinement ses sensations en conscience, c'est guérir, se reconnecter à soi et au divin, et redécouvrir la magie de chaque instant comme un cadeau sacré.

## **EXERCICE PRATIQUE**

Accordez-vous chaque jour un temps de gratitude pour votre corps et vos sensations : la respiration qui vous anime, la chaleur du soleil, la texture des objets. Notez vos impressions dans un journal pour explorer la profondeur de votre présence.

## **Quand les blessures invisibles détruisent le couple**

Un couple ne s'écroule jamais à cause d'un simple détail, mais parce que les blessures invisibles, non guéries, s'invitent dans l'intimité et deviennent des murs silencieux. Derrière les regards froids, les silences pesants ou les disputes répétées, il y a souvent des âmes qui saignent encore.

### **1- La peur et la honte : les voleurs de désir**

Une femme marquée par des abus ou un rejet peut entrer dans son mariage avec la peur de son propre corps. Le désir devient un terrain miné : soit elle s'éteint, incapable de s'abandonner (frigidité, anorgasmie), soit elle joue un rôle, en offrant son corps mais jamais son cœur comme ce fut mon cas.

De l'autre côté, un homme blessé peut se réfugier dans l'hypersexualité allant jusqu'à violer sa partenaire ou multiplier les infidélités croyant que la multitude de rapports lui donnera de la valeur. Mais ce n'est qu'un leurre qui creuse un vide plus profond.

## **2- Le contrôle et la fuite : deux prisons différentes**

Certaines personnes blessées contrôlent tout : les émotions, les gestes, l'autre. Le couple devient un champ de tension, où chaque rapprochement est suspect ou calculé. D'autres choisissent la fuite : ils évitent l'intimité, se réfugient dans le travail, les écrans ou la fatigue. L'un réclame, l'autre se retire, et le fossé se creuse chaque jour davantage.

## **3- La comparaison et la suspicion : les graines de la discorde**

Les blessures du passé réveillent la jalousie, la méfiance et la comparaison. L'homme se demande s'il est « assez bien », la femme doute de sa beauté ou de sa valeur. Le couple s'épuise à chercher la preuve de l'amour au lieu de bâtir l'amour. C'est ainsi que naissent les disputes pour des détails, qui cachent en réalité une insécurité profonde.

#### **4- L'usure de l'âme : quand l'amour devient un fardeau**

À force d'éviter, de se taire ou de se blesser mutuellement, le couple perd peu à peu sa joie. L'acte d'amour n'est plus une célébration, mais une corvée. Le lit conjugal devient un champ de bataille silencieux où l'on mesure la distance plus que l'on partage la tendresse.

#### **L'Espoir : Guérir pour aimer vraiment**

Pourtant, rien n'est irréversible. Les blessures de l'âme ne sont pas une condamnation, mais une invitation à un chemin de guérison.

**La Bible dit : « *Le Père recherche des adorateurs en esprit et en vérité* » Jean 4:23**

Cela commence par la vérité sur soi : reconnaître nos failles , nos peurs, nos manques, et les offrir à Dieu.

La science rejoint cette vérité : les neurosciences démontrent que le cerveau et le corps peuvent se réparer par de nouvelles expériences, de nouvelles pensées et de nouveaux choix. Cela

signifie que la tendresse peut renaître, que le désir peut se réconcilier avec la confiance, et que l'amour peut devenir un lieu de guérison mutuelle.

**Quand un homme ose dire à sa femme : « *Je veux t'aimer au-delà de tes blessures* », et qu'une femme ose répondre : « *Je veux apprendre à te faire confiance à travers ma peur* », le couple devient un sanctuaire où l'Esprit de Dieu rétablit la vie.**

**Un couple guéri n'est pas celui qui n'a jamais souffert, mais celui qui a choisi de transformer la souffrance en source de communion.**

Se reconnecter à soi, guérir ses blessures et lever ses masques est essentiel pour créer des relations authentiques et profondes. Apprendre à reconnaître ses comportements, à accueillir sa vulnérabilité et à nourrir sa propre essence permet de transformer sa vie amoureuse et ses liens sociaux.

## **L'hypocrisie dans l'église : Double vie et absence d'impact**

Beaucoup de croyants vivent une double vie : extérieurement pieux, intérieurement blessés et désalignés. Cette séparation empêche de manifester pleinement les promesses de Dieu dans leur vie et d'impacter leur entourage.

**Comme il est écrit dans Jean 4:23 :**

**"Le Père recherche des adorateurs en esprit et en vérité."**

Vivre en vérité commence par regarder ses blessures en face et se reconnecter à son essence divine.

### **5- Questions puissantes pour se recentrer**

- Vis-tu pour être vu ou pour être vrai ?
- Quels masques portes-tu chaque jour ?
- Quelles blessures contrôlent encore tes relations et ton expression de toi-même ?
- Comment peux-tu honorer ton corps, ton âme et ton esprit dès aujourd'hui ?



-66-

*« Si donc le Fils vous affranchit, vous serez réellement libres. »*

## CHAPITRE 5

### **Se reconnecter au divin en soi**

Se rencontrer soi-même, c'est oser traverser le miroir des blessures, des masques et des mensonges pour retrouver la vérité enfouie dans l'âme. Car avant de rencontrer Dieu, il faut apprendre à se rencontrer soi-même.

Dieu ne se cache pas dans des lieux lointains ou inaccessibles ; Il habite en nous, dans notre esprit, dans cette étincelle divine qu'Il a insufflée dès le commencement. Mais tant que nous fuyons notre histoire, nos douleurs, nos désirs et notre vérité, nous passons à côté de cette rencontre essentielle.

Le comprendre m'a donnée le courage de me pardonner, je n'étais pas la cause de ces abus, je me suis pardonnée d'avoir nourri tant de souffrance d'amertume, de colère. j'ai pardonné à ma mère pour moi elle ne m'avait pas assez protégée, à mon géniteur de m'avoir rejetée, à mon père adoptif qui avait été un père mais parti trop tôt (j'ai vécu son décès comme un abandon), à mes dirigeants d'église qui me jugeaient durement alors que j'avais besoin d'éducation, d'amour, de

soutien pour comprendre et guérir, et enfin à chacun de mes violeurs pour avoir volée ma pureté, mes rêves, mes destinées par ces actes.

Ce fut le début de ma délivrance, mais pas la fin de mon cheminement.

### **La conscience de soi : Clé de la victoire et du règne**

La véritable puissance ne réside pas dans l'accumulation de richesses ou dans le contrôle extérieur, mais dans la conscience profonde de **qui nous sommes**. Lorsque nous ignorons nos blessures, nos besoins et notre identité, nous devenons des esclaves de la peur, de l'opinion des autres, des traditions ou de nos traumatismes. Mais lorsqu'on se connaît et qu'on s'aligne à notre essence divine, nous devenons capables de régner sur nos pensées, nos émotions et nos choix.

**C'est là que commence la vraie liberté.**

**J'ai choisi de vivre ma liberté.**

*« Si donc le Fils vous affranchit, vous serez réellement libres. »*

(Jean 8:36)

## **Quand croyances, traditions et société nous égarent**

Depuis des siècles, des voix extérieures nous formatent : traditions familiales, dogmes religieux, modèles culturels ou dictats sociaux. Ces influences peuvent nous imposer une image de ce que nous devrions être, au point de nous couper de notre vraie identité. Ainsi, beaucoup prient, chantent, servent... mais vivent loin d'eux-mêmes et donc loin de Dieu. Car Dieu ne recherche pas des adorateurs en façade, mais des adorateurs en esprit et en vérité

## **Science et foi : Un même langage de vérité**

La psychologie moderne, l'éveil spirituel et même la science confirment une réalité déjà annoncée dans la Parole de Dieu : **nous sommes transformés de l'intérieur vers l'extérieur. L'éveil de la conscience, le travail sur les pensées et les émotions rejoignent la puissance biblique du renouvellement de l'intelligence.**

**“Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence” (Romains 12:2). C'est en transformant notre manière de**

**penser que nous guérissons, avançons et manifestons notre appel.**

## **Comment Commencer à Se Reconstruire ?**

La guérison ne vient pas d'un acte brutal, mais d'un **retour progressif vers soi** :

### **1. Respirer et écouter son corps**

Chaque émotion a une sensation physique. Revenir dans sa respiration, c'est revenir à soi.

### **2. Rétablir la relation à la douceur**

Le toucher doux, lent et sûr aide le système nerveux à sortir du mode défense.

### **3. Nommer ce qui a été vécu**

Parler, écrire, déposer libre ce qui était retenu.

### **4. Réapprendre la sexualité consciente**

Pas pour plaire, mais pour sentir.

Pas pour prouver, mais pour être.

### **5. S'entourer de relations sécurisantes**

L'ocytocine se libère dans la présence aimante, pas dans la performance.

Guérir sa sexualité, c'est **réapprendre à aimer son corps  
comme une terre sacrée.**

C'est restaurer la circulation de la vie en soi.

C'est passer de la survie... à la présence.

Du vide... à la vibration.

De la coupure... à la renaissance.

C'est transformer la douleur en force, les blessures en  
sagesse, et sa vie en lumière pour soi et pour les autres.

## **EXEMPLES CONCRETS**

### **Le Renouveau En Action**

1. Une personne marquée par le rejet peut, en prenant conscience de sa blessure et en la confiant à Dieu, passer de la dépendance affective à la sécurité intérieure.
2. Une femme qui croyait que sa valeur dépendait de son physique ou de ses prouesses sexuelles, découvre, dans le silence de la méditation et la prière, qu'elle est déjà précieuse aux yeux de Dieu.
3. Un homme prisonnier de ses pulsions trouve la liberté non pas dans le nombre de conquêtes, son portefeuille, ou son physique, mais dans la conscience renouvelée que son corps est le temple du Saint-Esprit

Chaque transformation commence par une rencontre avec soi, qui devient une rencontre avec Dieu.

## **EXERCICE**

### **Méditation + Introspection guidée**

**Ferme les yeux et respire profondément.**

Pose ta main sur ton cœur et demande-toi :

1. *Qui suis-je au-delà de mes blessures, de mes rôles et de mes masques ?*
2. Demande au Saint-Esprit de te révéler une croyance, une pensée ou une habitude qui ne vient pas de Lui.

Écris dans ton journal cette révélation, puis note une nouvelle pensée ou vérité biblique qui la remplace :

## **EXEMPLE**

Personne ne m'aime, je suis rejeté(e) de tous / je suis aimé(e)  
et choisi(e) de Dieu

Termine par une proclamation de gratitude, en déclarant :

*Je me reconnecte au divin en moi, je marche en vérité, je vis  
aligné(e) à mon essence sacrée.*

## **PRIÈRE**

« Seigneur, Toi qui m'as créé à Ton image, je viens devant Toi sans masque et sans peur. Je T'offre mes blessures, mes croyances erronées, mes fuites et mes chaînes. Aide-moi à me rencontrer pleinement pour mieux Te rencontrer. Ouvre mes yeux afin que je voie ma vraie valeur. Ouvre mon cœur afin que je ressente Ton amour. Ouvre mon esprit afin que je marche dans la vérité et la liberté. Je déclare que je ne suis plus esclave du passé, mais enfant de Dieu, restauré(e) et aligné(e) à mon essence sacrée. »

## **Mantra (à répéter chaque jour)**

- 1.** Je suis un être divin, créé(e) dans l'amour et pour l'amour.
- 2.** Mon corps est un temple, mon âme est en guérison, mon esprit est lumière.
- 3.** Je choisis la vérité, je choisis la liberté, je choisis de vivre en alignement.
- 4.** Plus je me rencontre, plus je rencontre Dieu.
- 5.** Tout ce que je suis est sacré.



*« Je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles l'aient en abondance. »*

## CHAPITRE 6

### Guérir pour impacter

On ne peut pas guérir ce que l'on refuse de regarder en face. Tant que nos blessures émotionnelles gouvernent nos pensées, nos choix et nos relations, nous vivons dans la survie au lieu de vivre dans l'abondance promise par Dieu. Guérir, ce n'est pas effacer le passé, mais libérer la puissance de vie qui était enfermée derrière la douleur.

La guérison émotionnelle est une condition essentielle pour marcher dans notre appel. Jésus a dit :

*« Je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles l'aient en abondance. » (Jean 10:10)*

Mais cette abondance ne se manifeste que lorsque nous faisons la paix avec nous-mêmes, avec notre histoire et avec Dieu. La foi ouvre la porte, mais l'action la franchit : la médecine, la thérapie, l'accompagnement spirituel et psychologique ne sont pas un manque de foi, mais un prolongement de l'œuvre de guérison divine.

Le fait d'avoir subi des abus et grandi sans véritable amour m'a poussée inconsciemment à enchaîner les relations toxiques, cherchant désespérément l'amour que je croyais n'avoir jamais reçu. Mon âme blessée parlait à travers mon corps : crises d'angoisse, douleurs chroniques, fatigue constante.

Après le diagnostic de dépression de mon Médecin, j'ai décidé de commencer un parcours de guérison : thérapie par l'écriture, la solitude, la méditation, accompagnement spirituel, prière et travail intérieur.

Lentement, j'ai appris à parler à mon enfant intérieur, à accueillir mes douleurs au lieu de les fuir. J'ai découvert que je n'étais pas sale ni condamnée, mais profondément aimée de Dieu. Aujourd'hui, je témoigne avec force auprès d'autres femmes, des hommes aussi car au final nous vivons les mêmes douleurs d'une manière comme d'une autre : ma guérison est devenue un canal d'impact.

Incarner le Christ au quotidien, c'est choisir de ne plus vivre dans le mensonge des masques ou des blessures, mais dans la vérité de qui nous sommes en Lui. La vraie puissance n'est pas dans les apparences ou les discours, mais dans

l'alignement de l'esprit, de l'âme et du corps. Quand ces trois dimensions vibrent à l'unisson, l'homme et la femme deviennent des canaux d'amour, de paix et de transformation pour le monde.

*"Si tout ce que tu es, fais ou possèdes ne jaillit pas d'un espace d'amour pur et véritable, alors tout cela est vain. Car sans l'amour, tu n'es rien, tu n'as rien, ( car tout ce que tu as en vérité et que tu ne perdras jamais c'est toi-même) Tu demeures dans les ténèbres, loin de toi-même, loin de ton Créateur, loin de la véritable Vie. Mais comment aimer l'autre si ton propre cœur est brisé ? Comment offrir une eau pure quand la source est souillée ? Nous ne pouvons pas aimer les autres sans d'abord nous aimer nous-mêmes, et nous aimer nous-mêmes exige de guérir nos blessures. Car aimer à travers nos blessures, c'est offrir une illusion : un amour conditionnel, tordu par la peur, le rejet ou l'abandon. Seul l'amour réconcilié, enraciné en Dieu, est pur, vrai et libérateur."*

## **Matthieu 22:39**

*« Tu aimeras ton prochain comme toi-même. »*

Combien d'âmes restent blessées autour de toi parce que tu n'as pas encore appris à t'aimer toi-même pleinement ?

## **1 Corinthiens 13:1-3**

*« Quand je parlerais les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas l'amour, je suis un airain qui résonne, ou une cymbale qui retentit... »*

Si ton cœur est brisé ou fermé, tes dons et talents te servent-ils vraiment ou ne font-ils que du bruit ?



*« Quand je parlerais les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas l'amour, je suis un airain qui résonne, ou une cymbale qui retentit... »*

## CONCLUSION

### **De la douleur à la puissance**

J'ai longtemps vécu avec des masques dans tout ce que j'étais et faisais, ces masques au lieu de me protéger ont davantage enfermé mon âme, jusqu'à ce que je l'écoute et que je décide à l'intérieur de moi, de voir combien mon coeur était fatigué, épuisé, esseulé malgré ma foi.

J'avais cru n'avoir aucune valeur, que mes blessures allaient me définir à jamais. Mais j'ai découvert que la guérison est possible, que la lumière peut surgir même dans les ténèbres les plus profondes. Aujourd'hui, je vis en pleine conscience dans ma vérité, dans le respect de moi-même et des autres.

Cette transformation m'a appris que le véritable amour commence en soi : Aimer à partir d'une âme blessée, ce n'était pas de l'amour mais une sorte de manipulation inconsciente et même parfois consciente.

Comme le dit **1 Corinthiens 13:1-3** : « *Quand je parlerais les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas l'amour, je suis un airain qui résonne, ou une cymbale qui retentit...* » L'amour authentique commence par la réconciliation avec soi et avec Dieu.

**Il est urgent que les hommes aussi, comme les femmes se lèvent dans la vérité, cherchent de l'aide, se laissent aimer et transformer. Car guérir n'est pas une faiblesse, c'est une victoire.**

### **Honore ta sexualité, protège ton monde intérieur**

Honorer sa sexualité, c'est honorer sa **destinée**.

Notre corps n'est pas un lieu de passage, ni un terrain que l'on traverse sans conscience. Il est un **sanctuaire**. Notre intimité n'est pas un jeu, ni une monnaie, ni un refuge de solitude. Elle est **porte** : une porte qui peut ouvrir à la vie, à la guérison, à la paix profonde... ou une porte qui peut laisser entrer le chaos, la confusion, la perte de soi.

**« Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie. » - Proverbes 4:23**

Honorer sa sexualité, c'est d'abord reconnaître sa **valeur**.

Ton corps ne se donne pas : il se **confie**.

Ton intimité ne se partage pas : elle se **choisit**.

Lorsque tu ouvres cette porte sans conscience, tu ne partages pas seulement de la peau, mais ton énergie, ton histoire, tes mémoires. Chaque union laisse une empreinte. L'âme se souvient, même lorsque l'esprit a oublié.

C'est pour cela que ton sexe est **sacré**.

Il peut engendrer la vie.

Il peut guérir.

Il peut élever.

Mais il peut aussi briser, disperser, éteindre, si tu t'y engages sans présence et sans amour.

La maîtrise de soi n'est pas privation : c'est **puissance**.

Le respect n'est pas dureté : c'est **royauté**.

Honorer son corps, c'est dire :

*Je ne me perds plus pour exister dans le regard de l'autre.*

*Je ne donne plus ce qui est sacré à ce qui ne sait pas le recevoir.*

*Je ne confonds plus désir et abandon.*

Ton intimité est **une alliance**.

Ce que tu y permets construit ou détruit.

Ce que tu y accueilles nourrit ou vide.

Protéger ton monde intérieur, ce n'est pas fermer ton cœur.

C'est **ouvrir la porte avec discernement**.

C'est choisir ce qui élève et dire non à ce qui éteint.

C'est te regarder avec amour, tendresse, fierté.

C'est reconnaître que **ta paix a du prix**.

Que **ta lumière a du poids**.

Que **ta vie a du sens**.

Se respecter soi-même, respecter le corps de l'autre, honorer la sexualité comme sacrement, ce n'est pas faiblesse.

C'est **sagesse**.

C'est marcher dans sa **dignité**.

C'est garder son **trône intérieur**.

C'est dire : *Je suis sacré(e). Le divin vit en moi. Et je ne me perds plus.*

La sexualité est un don sacré, une énergie vitale qui mérite respect et conscience. Elle n'est pas un jeu, elle n'est pas un simple désir : elle est la clé de notre pouvoir créatif et de nos

destinées. La fidélité est d'abord le fait de ne pas se trahir soi-même sur tous les plans. Honorer son être c'est préserver son énergie vitale par la fidélité en esprit et en physique c'est une protection pour notre destinée et celle des autres. Elle n'est pas seulement une règle, mais aussi une preuve d'amour véritable, et le moyen de préserver nos bénédictions et nos vies.

## TÉMOIGNAGES :

Sophie, a souffert du rejet et de relations destructrices. En acceptant de se confronter à ses blessures, de se reconnecter à Dieu et de s'aimer pleinement, elle a appris à bâtir des relations profondes et sincères.

Marc, marqué par l'abandon de sa mère avait du mal à faire confiance aux femmes, il les détestait, et cette souffrance se manifestait dans ses rapports sexuels avec sa partenaire qu'il violait après l'avoir battue avec une ceinture.

Quand il a eu assez de souffrir et après plusieurs gardes à vue, il a choisi la thérapie, la prière et la méditation consciente : il a retrouvé la paix intérieure, et sa sexualité est devenue un espace sacré de création et de respect.

Commencer ce cheminement, c'est choisir de regarder ses blessures en face, de se reconnecter à son essence et de vivre chaque pensée, parole et action dans la vérité. C'est transformer la douleur en force, les blessures en sagesse, et sa vie en lumière pour soi et pour les autres.

Comme l'a dit **Victor Hugo** : « *Ouvrir une école, c'est fermer une prison.* » Ouvrir ton cœur, te guérir, c'est fermer la prison de tes blessures. Crois en ta guérison, ose te libérer, et marche dans la vérité : ta vie, ton amour et ton destin méritent cette puissance et le monde t'attend avec un désir ardent.

## ***PRIÈRE DE RÉCONCILIATION***

*Seigneur, aujourd'hui je viens déposer entre Tes mains mon histoire, mes blessures et mes douleurs. Je me réconcilie avec mon corps, mon âme et mon esprit. Je me pardonne, je pardonne à ceux qui m'ont blessé(e), et je choisis de marcher dans la lumière de Ta vérité. Que chaque pensée, chaque geste, chaque souffle soit aligné avec Ton amour. Je décide de vivre en pleine conscience, libre de mes masques, libre de mes peurs, et ouvert(e) à la joie, à la paix et à la vie abondante. Même au milieu des défis, je ressens Ta présence et Ta force en moi, et je sais que la vie est belle, légère et sacrée. Amen.*

## À PROPOS DE L'AUTEURE

**Charles Mvondo** est coach holistique (son accompagnement considère l'humain dans sa globalité), formatrice et auteure de plusieurs ouvrages de transformation personnelle (*Sexe & Âme, Ose ta grandeur, l'ombre qui dévore, Plus qu'un Diamant*).

Marquée par ses propres blessures émotionnelles et un chemin de résilience, elle a choisi de transformer sa douleur en une mission : aider d'autres à guérir, à s'aimer et à rencontrer Dieu dans toutes les dimensions de leur être.

À travers ses accompagnements, séminaires et écrits, elle transmet des clés puissantes pour :

1. Libérer les mémoires du passé,
2. Réconcilier le corps, l'âme et l'esprit,
3. Retrouver une sexualité épanouie et sacrée,
4. Marcher dans sa pleine grandeur.

**Fondatrice de l'Association *Life For All***, elle accompagne les jeunes en situation de toxicomanie vers la réinsertion, la reconstruction et la dignité retrouvée.

**DANS L'AMOUR QUI VIENT DE LA SOURCE**

**CHARLES MVONDO**

**Imprimé par Bookelis**