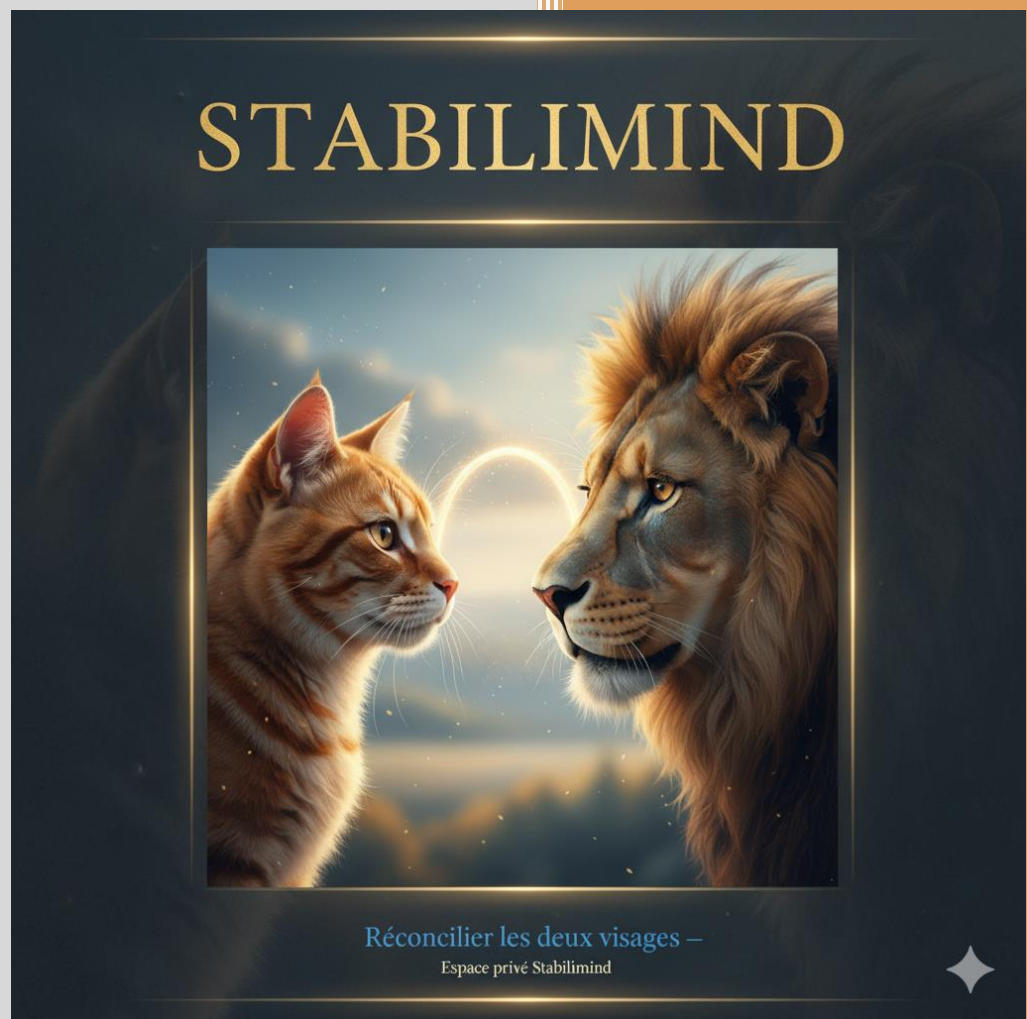


Edition 2025

Réconcilier le chat et le lion — Carnet poétique de stabilité intérieure



Dédicace d'ouverture

« Pour toi, qui apprends à marcher entre la douceur et la force — avec tout mon soutien, Isa »

Introduction – L'appel intérieur

L'âme murmure à ceux qui savent écouter. Elle parle dans le silence entre les battements du cœur, dans la lumière douce qui filtre à travers les rideaux, dans le souffle tranquille d'une matinée encore endormie.

Elle nous invite à regarder en nous, à accueillir chaque nuance, chaque vibration de notre être. Il y a en toi un chat qui s'avance avec prudence, une sensibilité fine, attentive, capable de sentir les moindres frémissements de la vie. Et il y a un lion, fier et puissant, qui rugit pour défendre, créer, s'affirmer.

Ces deux visages cohabitent en toi, parfois en harmonie, parfois en conflit. Apprendre à les reconnaître, les honorer et les laisser s'exprimer, c'est le premier pas vers la stabilité intérieure.

L'appel intérieur n'est pas une voix forte ou pressante : il est comme un courant doux qui circule dans ton corps et ton esprit. Il t'invite à respirer, à ralentir, à te poser, pour entendre ce qui sommeille dans le secret de ton cœur.

Méditation guidée :

Assieds-toi confortablement, les pieds posés sur le sol, les mains sur tes genoux. Ferme doucement les yeux et inspire profondément... expire lentement. Sens ton corps s'installer dans l'instant. Ressens le cœur battre, le souffle circuler, les pensées passer comme des nuages dans le ciel.

Visualise maintenant ton chat intérieur : il s'avance avec délicatesse, observe tout autour de lui, sensible à chaque détail, silencieux mais présent. Il incarne la douceur, la vigilance, l'intuition.

Puis, vois apparaître ton lion intérieur : il se tient droit, majestueux, la force et le courage rayonnant de lui. Il incarne le pouvoir tranquille, la confiance, la capacité d'agir et de protéger.

Imagine ces deux énergies se regarder sans peur ni jugement. Observe leurs mouvements, leur souffle, leur énergie. Accueille ce mélange avec curiosité et bienveillance. Laisse ton corps ressentir cette cohabitation harmonieuse.

Écriture guidée :

Prends ton carnet et note tes réponses, sans te censurer :

1. Quels sont les moments où je me sens doux·ce comme un chat ? Quand je m'autorise à ralentir, à écouter, à ressentir profondément...
2. Quels sont les moments où je rugis comme un lion ? Quand je défends mes idées, quand je me lève pour moi, quand je crée avec audace...
3. Quelles émotions surgissent quand je laisse le chat et le lion coexister en moi ?

Pour aller plus loin :

- Journal quotidien : chaque soir, écris une courte observation de ton double intérieur. Note une action, une émotion ou une pensée où ton chat ou ton lion s'est exprimé.
- Mini-exercice d'ancrage : place une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre. Respire en visualisant le chat et le lion se rencontrer en toi. Sens leur équilibre.
- Rituel du matin : avant de commencer la journée, prends trois respirations conscientes et demande intérieurement : "Aujourd'hui, comment vais-je honorer la douceur et la force en moi ?"

1. Les deux visages de ton être : le chat et le lion

En toi vivent deux présences puissantes et complémentaires. Le chat sait écouter le monde avec patience et douceur. Il s'aventure dans l'intimité de tes émotions, explore les coins secrets de ton esprit, et t'invite à ralentir pour savourer chaque instant. Sa force est subtile : dans la sensibilité, l'observation, la contemplation.

Le lion, quant à lui, rugit avec courage et conviction. Il se dresse face aux défis, protège ce qui t'est cher, et te rappelle que tu as le droit d'exister pleinement, avec puissance et audace. Sa force est directe : dans l'action, la décision, la présence imposante mais juste.

Ces deux visages ne s'opposent pas : ils se complètent. Le chat t'enseigne la patience, le lion t'enseigne le courage. Le chat inspire l'écoute intérieure, le lion incarne l'affirmation extérieure. Lorsque tu les observes et les accueilles, une danse subtile s'installe en toi, un équilibre vivant, mouvant, qui te rend entière.

Méditation :

Ferme les yeux, assieds-toi ou allonge-toi. Respire profondément, en laissant ton corps s'ancrer dans le moment présent.

Imagine maintenant ton chat intérieur : il se déplace avec grâce, observe attentivement les détails que tu ignores parfois. Ressens sa légèreté, son intuition fine.

Puis, fais apparaître ton lion intérieur : ressens sa puissance tranquille, sa confiance, son courage. Imagine son souffle chaud et son regard assuré.

Visualise-les côte à côte, en équilibre. Observe la manière dont ils communiquent, s'ajustent l'un à l'autre. Tu n'as pas besoin de choisir entre eux : ils peuvent coexister. Laisse cette sensation d'équilibre te traverser.

Écriture guidée :

Prends ton carnet et note tes réflexions :

1. Quand est-ce que je me sens comme un chat ? Quels comportements, attitudes ou moments me révèlent cette douceur intérieure ?
2. Quand est-ce que je me sens comme un lion ? Où ma force et mon courage s'expriment-ils ?
3. Dans quelles situations ai-je tendance à favoriser un visage plutôt que l'autre ?
4. Comment pourrais-je inviter le visage moins présent à s'exprimer davantage ?

Pour aller plus loin :

- Tableau Chat / Lion : crée un tableau dans ton carnet. Note chaque semaine les moments où ton chat ou ton lion s'exprime, les émotions ressenties et les situations.
- Mini-exercice quotidien : identifie une action concrète où tu peux utiliser la force tranquille du lion ou la subtilité du chat. Par exemple, parler avec assertivité (lion) ou écouter profondément quelqu'un (chat).
- Rituel de présence : chaque soir, prends une minute pour observer en toi le chat et le lion, sans jugement, juste reconnaissance de leur coexistence.

2. Les cycles et les saisons de ton âme

Ton âme, comme la nature, a ses saisons. Il y a des moments de printemps, où tout renaît, où tes idées fleurissent et ton énergie se déploie avec légèreté. Il y a des été, pleins de lumière, de mouvement et de chaleur, où le lion en toi rugit de vie et de force.

Puis viennent l'automne, où les feuilles tombent et le chat intérieur se retire, attentif aux détails, sensible aux couleurs et aux textures du monde. Et l'hiver, doux et silencieux, qui t'invite au repli, à la contemplation, à l'intimité avec toi-même.

Chaque saison a sa valeur, son enseignement. La clé est de reconnaître la saison présente, sans la juger, et de laisser le chat et le lion ajuster leur rythme à ce cycle naturel. Les saisons t'enseignent la patience, la fluidité et le respect de ton rythme intérieur.

Méditation :

Assieds-toi confortablement, ferme les yeux et respire profondément. Sens le souffle qui entre et sort, comme le vent qui traverse les arbres.

Visualise une grande roue devant toi, divisée en quatre saisons : printemps, été, automne, hiver. Ressens chaque saison dans ton corps :

- Printemps : légèreté, expansion, curiosité.
- Été : chaleur, énergie, courage.
- Automne : douceur, introspection, discernement.
- Hiver : repos, calme, sagesse.

Observe quelle saison domine aujourd'hui en toi. Accueille-la sans résistance, et laisse ton chat et ton lion ajuster leur énergie à cette saison. Respire et sens la danse de ces énergies en harmonie avec ton cycle intérieur.

Écriture guidée :

Prends ton carnet et note tes réflexions :

1. Quelle saison de mon âme est la plus présente en ce moment ?
2. Comment cette saison influence-t-elle mon comportement, mes émotions et mes décisions ?
3. Quelles qualités du chat ou du lion sont particulièrement nécessaires pour honorer cette saison ?
4. Quels rituels ou gestes pourraient m'aider à vivre pleinement cette saison ?

Pour aller plus loin :

Calendrier des saisons intérieures : note chaque semaine la saison que tu ressens et observe comment tes comportements, tes émotions et tes décisions changent.

Exercice d'harmonisation : choisis chaque semaine une action ou un rituel qui honore la saison présente (ex. méditation au printemps, repos à l'hiver, affirmation en été, observation en automne).

Mantra saisonnier : crée un mantra pour chaque saison qui rappelle l'équilibre entre le chat et le lion en toi, et répète-le chaque matin.

3. Apprivoiser l'énergie du lion : la force tranquille

Le lion en toi n'est pas seulement un rugissement, il est force silencieuse, puissance centrée et assurance tranquille. Il sait avancer sans précipitation, protéger ce qui est cher et prendre sa place dans le monde avec dignité. Apprivoiser cette énergie, c'est apprendre à marcher avec courage et douceur, à dire "non" sans peur et "oui" sans hésitation. C'est reconnaître que ta force n'est pas agressive : elle est ancrée, stable et lumineuse.

Ton lion intérieur te rappelle que tu peux te lever pour toi-même et pour les autres, que tu peux défendre tes limites et tes rêves, et que la vraie puissance réside dans la clarté, la patience et la conscience de soi.

Méditation :

Assieds-toi droit, les pieds bien ancrés au sol. Ferme les yeux et inspire profondément, imagine une lumière dorée dans ta poitrine.

Cette lumière est ton lion intérieur. Ressens sa chaleur, sa force tranquille, son courage immobile. Laisse-la se diffuser dans chaque muscle, chaque pensée, chaque respiration.

Imagine-toi debout, solide, confiant·e, prêt·e à agir avec intégrité et compassion. Sens la puissance sans tension, le courage sans agressivité. Le lion est là pour t'accompagner à chaque pas.

Écriture guidée :

Prends ton carnet et note tes réflexions :

1. Quand ai-je ressenti ma force tranquille récemment ?
2. Quelles situations m'ont demandé d'exprimer mon courage ou de défendre mes limites ?
3. Quelles peurs m'empêchent parfois de laisser le lion s'exprimer pleinement ?

4. Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour incarner ma force avec calme et assurance ?

Pour aller plus loin :

- Exercice de courage quotidien : chaque jour, identifie une petite action qui fait appel à ton lion intérieur : prendre la parole, affirmer un choix, poser une limite.
- Visualisation : avant une situation importante, prends trois respirations et imagine ton lion intérieur à tes côtés, prêt à te soutenir.
- Journal de force : note chaque soir une victoire, même petite, où le lion a été actif dans ta journée. Observe comment il influence ton énergie et ton équilibre intérieur.

4. Honorer la douceur du chat : la sensibilité sage

Le chat en toi est **la douceur incarnée**, la présence attentive, le souffle silencieux qui ressent tout. Il sait écouter sans juger, observer sans intervenir, ressentir sans se laisser submerger. Sa force est subtile : il transforme la vulnérabilité en sagesse, la sensibilité en clairvoyance.

Honorer le chat, c'est te permettre de ralentir, de te reposer, d'accueillir tes émotions sans résistance. C'est t'offrir la tendresse que tu donnes aux autres et reconnaître que ta sensibilité est un cadeau, non une faiblesse.

Le chat t'enseigne la patience, l'attention aux détails et l'art de te préserver. Il te rappelle que l'introspection et la douceur sont des alliées puissantes dans ton équilibre intérieur.

Méditation :

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement. Ferme les yeux et prends trois respirations profondes.

Imagine ton chat intérieur s'approcher doucement. Sens sa légèreté et sa curiosité, son regard attentif et bienveillant. Laisse-le se poser sur ton cœur, et sens la chaleur et la douceur se diffuser dans tout ton corps.

Respire avec lui. Laisse chaque inspiration t'apporter calme et sécurité, chaque expiration relâcher tension et stress. Accueille tes émotions avec la sagesse du chat, sans jugement, avec compassion et curiosité.

Écriture guidée :

Prends ton carnet et note tes réflexions :

1. Quels moments de ma vie m'ont permis de ressentir et exprimer ma douceur ?
2. Dans quelles situations ai-je tendance à réprimer ma sensibilité ?
3. Comment puis-je protéger et honorer ma sensibilité au quotidien ?
4. Quelles petites actions ou rituels peuvent nourrir mon chat intérieur ?

Pour aller plus loin :

Rituel de douceur quotidien : chaque jour, prends un moment pour toi : boire un thé en conscience, écouter une musique apaisante, marcher en pleine attention.

Observation du monde : prends quelques minutes pour observer la nature ou ton environnement avec l'attention du chat : chaque détail compte, chaque instant est précieux.

Journal de sensibilité : note chaque jour un moment où tu as ressenti ou exprimé ta sensibilité avec sagesse et authenticité.

5. Réunir les deux : le mouvement de l'équilibre

Le chat et le lion ne sont pas ennemis. Ils sont les deux pôles de ton être, deux forces complémentaires qui, lorsqu'elles s'harmonisent, créent un équilibre vivant.

Le chat t'enseigne la douceur, la patience, l'écoute. Le lion t'enseigne le courage, la puissance et l'affirmation. L'équilibre se trouve dans la danse subtile entre ces deux énergies : ni l'une ni l'autre ne doit dominer, chacune a son moment et son espace.

Marcher avec le chat et le lion, c'est apprendre à être flexible et centré, à respirer dans la dualité, à agir avec clarté et compassion. C'est reconnaître que la stabilité intérieure ne signifie pas immobilité, mais mouvement conscient entre force et douceur, puissance et sensibilité.

Méditation :

Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Respire profondément, sens ton corps s'ancrer dans l'instant présent.

Visualise ton chat et ton lion intérieur se tenant côte à côte. Observe leur respiration, leur énergie, leurs mouvements.

Imagine maintenant qu'ils se rapprochent, se synchronisent avec ton souffle. Ton corps devient le terrain de leur danse harmonieuse : le lion t'inspire à te lever avec courage, le chat t'inspire à rester à l'écoute de toi-même.

Ressens cette union en toi, cette fluidité qui te permet d'avancer avec stabilité et confiance.

Écriture guidée :

Prends ton carnet et note tes réflexions :

1. Dans quelles situations ai-je réussi à combiner la douceur du chat et la force du lion ?
2. Quelles actions ou décisions pourraient bénéficier de cette harmonie aujourd'hui ?
3. Quels obstacles m'empêchent parfois de réunir ces deux forces ?
4. Comment puis-je m'entraîner chaque jour à marcher en équilibre entre ces deux visages ?

Pour aller plus loin :

Crée un symbole personnel (dessin, mot, mantra) représentant ton équilibre intérieur. Exercice pratique d'équilibre : chaque semaine, choisis une action qui demande à la fois courage et délicatesse. Par exemple : exprimer un besoin avec fermeté mais bienveillance.

Symbole personnel : crée un dessin ou un mantra représentant ton équilibre intérieur, à consulter chaque matin pour te recentrer.

Journal d'harmonie : note chaque soir un moment où tu as senti le chat et le lion travailler ensemble, et les émotions que cela a générées.

Épilogue – Marcher en paix entre les deux visages

Apprendre à marcher avec le chat et le lion, c'est accepter la richesse de ton âme. Il n'y a pas de choix à faire entre douceur et force, sensibilité et courage. Il y a seulement la danse subtile de ces deux forces, qui te rendent entière, vivante et stable.

Chaque jour est une occasion de réconciliation intérieure : accueillir tes émotions avec douceur, affirmer tes limites avec courage, écouter avec le chat, agir avec le lion. La paix n'est pas l'absence de mouvements ou de conflits, mais la capacité à naviguer avec bienveillance et clarté à travers toutes les nuances de ton être.

Ton chemin intérieur est unique. Le chat et le lion te guideront, parfois séparément, parfois ensemble, mais toujours vers la stabilité et la sérénité.

Méditation :

Ferme les yeux, respire profondément et sens ton corps s'ancrer dans le moment présent.

Visualise ton chat et ton lion marchant à tes côtés, silencieux et puissants.

Salue-les intérieurement, remercie-les pour leur guidance et leur présence.

Inspire profondément et laisse cette harmonie se diffuser dans chaque cellule de ton corps, chaque pensée, chaque émotion.

Exhale lentement et sens-toi en paix, équilibré-e et entier-e.

Écriture guidée :

Prends ton carnet et écris :

1. Quel pas concret puis-je faire aujourd'hui pour honorer mes deux visages ?
2. Quelles émotions surgissent lorsque je laisse le chat et le lion coexister en moi ?
3. Comment puis-je célébrer ma stabilité intérieure au quotidien ?

Pour aller plus loin :

- Reviens régulièrement sur ce carnet. Observe ton évolution et note les petits changements qui font la différence. Rituel quotidien de présence : chaque matin, respire profondément et visualise ton chat et ton lion te guidant.
- Journal de gratitude : note chaque soir trois moments où tu as senti la cohabitation harmonieuse de tes deux visages.
- Mantra d'équilibre : crée une phrase qui te rappelle la coexistence de la douceur et de la force, à répéter chaque fois que tu en ressens le besoin.

Pour aller plus loin

Découvre le programme “Bipolarité & Stabilité” :

Un accompagnement de 3 mois pour t'apaiser, t'ancrer et t'épanouir avec ta sensibilité.

<https://www.stabilimind.com/stabilimindbookstore>