

## ◆ PACTE SACRÉ D'AUTORISATION D'EXISTER ◆



Moi,

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Née le : \_\_\_\_\_

À : \_\_\_\_\_

*Après avoir marché dans les silences de mes lignées,  
après avoir porté les peurs, les effacements et les interdictions invisibles des femmes avant moi,*

**Je décide aujourd'hui de mettre fin aux pactes de disparition.**

Je reconnais que pendant des générations, des femmes ont appris à survivre en se coupant d'elles-mêmes.

*Certaines ont dû taire leurs émotions pour ne pas être rejetées.*

*Certaines ont caché leur lumière pour ne pas déranger.*

*Certaines ont abandonné leurs rêves pour être acceptées.*

*Certaines ont vécu sous contrôle, sous peur, sous domination.*

*Certaines ont appris que prendre sa place pouvait coûter l'amour, la sécurité ou la survie.*

**Alors aujourd'hui...**

Je viens ouvrir une nouvelle voie.

Je refuse désormais de me faire petite pour rassurer le monde.

Je refuse désormais d'étouffer ma voix pour ne pas déranger.

Je refuse désormais de cacher ma magie pour rester aimée.

Je comprends que mon existence n'est pas une erreur.

Je comprends que ma lumière n'est pas un danger.

Je comprends que ma place dans ce monde m'appartient pleinement.

*Par ce pacte sacré,*

**Je m'autorise :**



- ◆ à exister pleinement,
- ◆ à prendre ma place,
- ◆ à être visible,
- ◆ à être entendue,
- ◆ à ressentir intensément,
- ◆ à créer librement,
- ◆ à réussir sans culpabilité,
- ◆ à rayonner sans avoir besoin de me diminuer,
- ◆ à être une femme entière, vivante, puissante et incarnée.

Je m'autorise à habiter mon corps.

Je m'autorise à habiter ma voix.

Je m'autorise à habiter ma vie.

---

**Je ne porterai plus la honte d'être moi.**

Aujourd'hui, devant mon âme, devant la vie, devant les femmes qui ont marché avant moi et celles qui marcheront après moi,

Je choisis d'exister sans demander pardon.

Je choisis d'ouvrir les bras à la femme que je suis réellement.

Je choisis de ne plus disparaître.

---

*Et à partir de cet instant,*

Chaque pas que je ferai dans ma vie, dans mon entreprise, dans mes créations et dans ma lumière sera un acte de réconciliation avec mon droit d'être ici.

*Je ne suis plus la femme qui s'efface.*

***Je suis la femme qui renaît.***

---

*Fait en conscience, dans l'énergie du vivant,*

Le : \_\_\_\_\_

À : \_\_\_\_\_

Signature sacrée :





---

Nom de mon entreprise / de mon œuvre :

---

*Phrase manuscrite à recopier trois fois :*

**« Je m'autorise pleinement à exister, à prendre ma place et à rayonner ma lumière. »**

