



**ACTE SYMBOLIQUE DE RENONCEMENT  
AUX INTERDICTIONS D'EXISTER  
ET AUX PACTES D'EFFACEMENT TRANSGÉNÉRATIONNELS**



LIGNÉE.....

Moi, soussignée,

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Née le : \_\_\_\_\_

À : \_\_\_\_\_

*Par le présent acte symbolique, conscient et sacré,*

Je reconnais aujourd'hui que des femmes, avant moi, ont vécu dans l'effacement.

*Des femmes qui ont appris à survivre en se taisant.*

*Des femmes qui ont dû devenir invisibles pour être acceptées.*

*Des femmes qui n'ont pas eu le droit de prendre leur place.*

*Pas le droit de parler trop fort.*

*Pas le droit de rêver trop grand.*

*Pas le droit d'être trop libres, trop brillantes, trop vivantes.*

Je reconnais les femmes qui ont porté la honte de ressentir.

*Celles qu'on appelait « hystériques » lorsqu'elles exprimaient leur douleur.*

*Celles qui ont été jugées pour leur sensibilité, leur intuition, leur feu intérieur.*

*Celles qui ont dû courber l'échine sous le poids du regard des autres, des traditions, des peurs et des interdits.*

Je reconnais les femmes qui ont vécu sous domination.

*Celles qui dépendaient d'un mari, d'un père, d'une autorité.*

*Celles qui ont abandonné leurs rêves pour survivre.*

*Celles qui ont enterré leurs émotions, leurs désirs, leurs besoins et leur lumière.*

Je reconnais aussi les femmes libres penseuses.





*Les femmes dérangeantes.*

*Les femmes intuitives.*

*Les femmes sauvages.*

*Les femmes guérisseuses.*

*Les femmes qui voyaient trop loin, ressentait trop fort ou osaient penser autrement...*

*et qui, pour cela, furent rejetées, humiliées, punies ou chassées.*

---

*Aujourd'hui, avec amour mais avec puissance,*

**Je refuse de continuer à porter les pactes inconscients d'effacement transmis dans ma lignée.**

---

**Je renonce :**

- ◆ à la culpabilité d'exister pleinement,
- ◆ à la peur d'être visible,
- ◆ à la peur de déranger,
- ◆ à la peur de prendre ma place,
- ◆ à la peur d'être jugée,
- ◆ à la minimisation de moi-même,
- ◆ à l'interdiction inconsciente de rayonner,
- ◆ aux loyautés invisibles qui me poussent à me faire petite pour être aimée.

---

Je rends symboliquement à ma lignée maternelle :

*la honte, la peur, l'effacement, le silence et les limitations qui ne m'appartiennent plus.*

Je ne choisis plus la disparition.

Je ne choisis plus l'oubli de moi-même.

Je ne choisis plus la survie au détriment de ma vérité.

---

**À partir d'aujourd'hui,**

Je m'autorise à exister.

Je m'autorise à être vue.

Je m'autorise à ressentir.





Je m'autorise à parler.

Je m'autorise à réussir.

Je m'autorise à prendre ma place sans culpabilité.

---

*Et par cet acte,*

**Je rends à toutes les femmes avant moi la dignité qui leur a parfois été volée.**

---

*Fait en conscience et en présence de mon âme,*

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

À : \_\_\_\_\_

Signature :

  
\_\_\_\_\_

---

*Phrase manuscrite à recopier :*

**« Je ne me cacherai plus pour être aimée.  
Je m'autorise désormais à exister pleinement. »**

