ENERGY TOUCH
SOINS ET MASSAGES ENERGETIQUES

MON PETIT ARC-EN-CIEL

PETIT GUIDE POUR RESSENTIR, COMPRENDRE ET APAISER MES ÉMOTIONS AVEC LES CHAKRAS



Emilie HOLVOET



QUI SUIS-JE ?

Qui suis-je pour t'éclairer sur ton énergie ?

Je suis Émilie Holvoet, guérisseuse intuitive, énergéticienne, formatrice et créatrice de l'univers Energy Touch.

Depuis plusieurs années, j'accompagne enfants et adultes à se reconnecter à leur énergie profonde, à réveiller leur pouvoir de guérison, à travers des soins, des formations, des massages et des outils vibratoires.

Ce guide est né de mon envie de transmettre cela à mes propres enfants : leur expliquer simplement ce que sont les chakras, les émotions, et comment les apaiser.

Je l'ai imaginé comme un compagnon coloré, pour qu'ils puissent mieux comprendre ce qu'ils vivent — et apprendre à s'apaiser, seuls ou accompagnés.

CET E-BOOK EST PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT. TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST STRICTEMENT INTERDITE SANS AUTORISATION ÉCRITE DE L'AUTRICE. MERCI DE RESPECTER CE TRAVAIL VIBRATOIRE.

SOMMAIRE

💌 Dédicace - p 4

🌈 Introduction - p 5

🌀 Comprendre mes chakras - p 8

🔴 Chakra Racine - Quand j'ai peur - p 13

🟠 Chakra Sacré - Quand je suis triste ou j'ai honte - p 16

🟡 Chakra Plexus Solaire - Quand je suis en colère ou débordé(e) - p 19

💚 Chakra du Cœur - Quand je me sens seul(e) ou rejeté(e) - p 22

🔵 Chakra de la Gorge - Quand je n'arrive pas à dire ce que je ressens - p 25

🟣 Chakra du 3e Œil - Quand j'ai trop de pensées ou de cauchemars -p 28

⚪ Chakra Couronne - Quand je me sens perdu(e) ou déconnecté(e) - p 31

🌈 Petit rituel à faire en famille - p 34

🎨 Pages à colorier - p 37

✂️ Cartes à imprimer p 45

DÉDICACE

À Alice et Rafael,

Mes étoiles magiques,

Qui m'ont appris à ressentir, écouter et aimer chaque émotion.

Merci d'avoir réveillé en moi le chemin du cœur.

Maman 💛

INTRODUCTION



CET E-BOOK EST PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT. TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST STRICTEMENT INTERDITE SANS AUTORISATION ÉCRITE DE L'AUTRICE. MERCI DE RESPECTER CE TRAVAIL VIBRATOIRE.

INTRODUCTION

Bienvenue dans ton arc-en-ciel intérieur.

Un livre pas comme les autres : un livre qui t'aide à écouter ce qui se passe dedans toi, quand tu ressens des émotions.

- Parfois tu as peur.
- Parfois tu es triste.
- Parfois tu bouillonnes de colère, ou tu veux crier.

Et tu sais quoi ? Tout ça est normal.
Les émotions ne sont ni mauvaises ni bonnes, elles sont des messagères. Et dans ton corps, elles parlent à travers tes chakras — ces petits centres d'énergie en couleur.

Chaque chakra a :

- une émotion à écouter,
- une couleur,
- un animal qui l'aide,
- un rituel magique pour se sentir mieux.

Ce livre est là pour t'aider à mieux te connaître, sans avoir peur de ce que tu ressens.

Et pour ton parent, il y a aussi une fiche à chaque fois, pour vous guider tous les deux avec douceur et confiance

🌿 Une note précieuse sur les huiles essentielles

Les huiles essentielles proposées dans ce guide ont été choisies avec soin pour convenir aux enfants.

Elles peuvent être utilisées :

- En inhalation douce (sur un mouchoir ou en diffusion),
- Ou diluées dans une huile végétale, puis appliquées sur la peau (avec l'aide d'un adulte).

⚠️ Jamais sur les yeux, dans la bouche, ou sur une peau humide ou abîmée.

Toujours avec prudence et bienveillance, en présence d'un adulte attentif.

Toutes les huiles sélectionnées ici sont reconnues comme douces, sécurisées, et vibratoirement aidantes pour accompagner les émotions de l'enfant.

COMPRENDRE SES CHAKRAS



CET E-BOOK EST PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT. TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST STRICTEMENT INTERDITE SANS AUTORISATION ÉCRITE DE L'AUTRICE. MERCI DE RESPECTER CE TRAVAIL VIBRATOIRE.

COMPRENDRE MES CHAKRAS

Tu sais, à l'intérieur de toi, il existe un arc-en-ciel magique.
Pas un arc-en-ciel qu'on voit dans le ciel…

Un arc-en-ciel invisible mais puissant, qui vit dans ton corps.
Ce sont les chakras ✨

Un mot rigolo qui vient d'un autre pays, et qui veut dire :
roue d'énergie.

Imagine 7 petites roues, de 7 couleurs différentes, qui tournent doucement.

Elles t'aident à :

- sentir tes émotions,
- avoir de l'énergie,
- te sentir en sécurité,
- aimer, créer, rêver, parler, écouter…
-

Quand tout va bien, les roues tournent bien.
Mais quand tu es triste, en colère, fatigué(e) ou perdu(e)…
👉 Tes roues peuvent tourner trop vite, trop lentement, ou se bloquer.

Alors, ce livre est là pour t'aider à :

- écouter ce qui se passe en toi,
- comprendre chaque émotion,
- et surtout… te sentir mieux 🌱

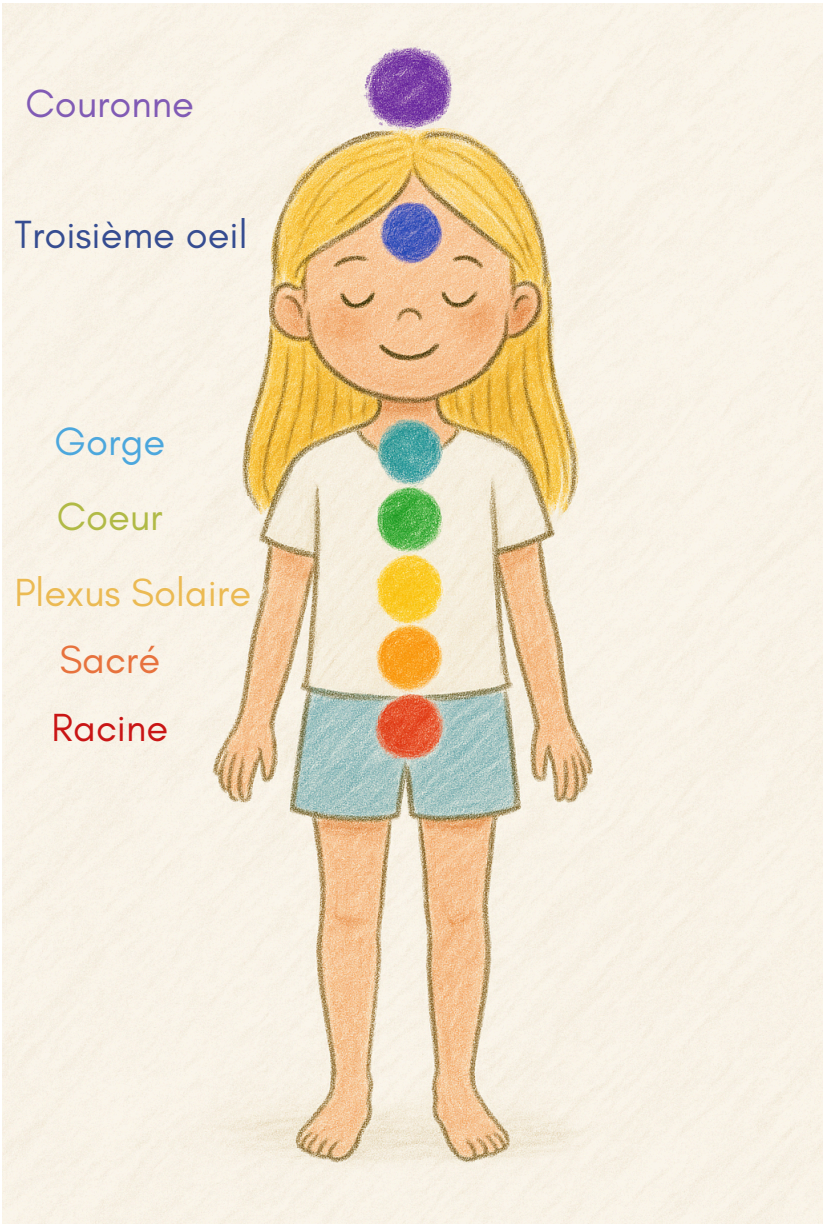
💡 Dans chaque chapitre, tu vas découvrir :

- Une couleur
- Un animal qui t'aide
- Une émotion à écouter
- Un petit geste ou mouvement pour aller mieux
- Et des pages à dessiner ou colorier 🎨

Et à la fin de chaque partie, il y a aussi un petit message pour ton parent,
parce que lui aussi a besoin de comprendre ce que tu vis ❤️

Prêt(e) pour le voyage ?
Alors… en route pour ton arc-en-ciel intérieur 🌈✨

COMPRENDRE MES CHAKRAS



🌈 Je ressens mon chakra

🧘‍♀️ Assieds-toi doucement. Ferme les yeux. Respire lentement.

Pose une main là où tu penses que ton chakra se trouve.

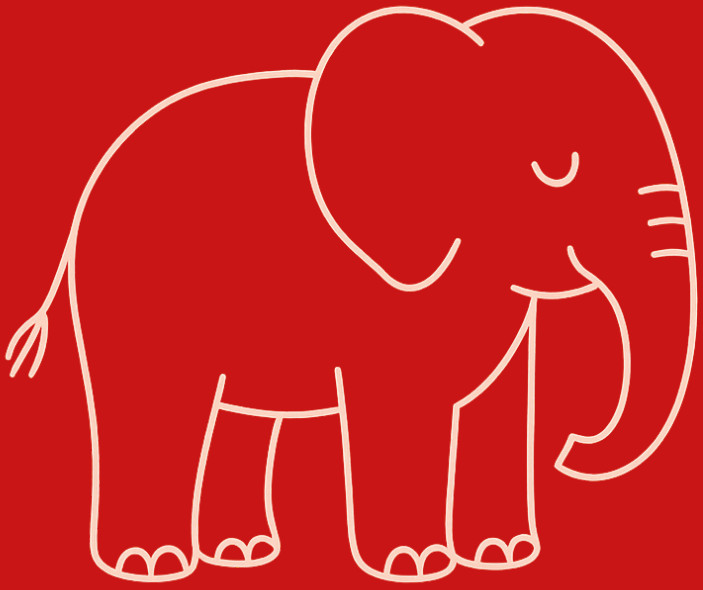
Maintenant, imagine :

- 💬 Quelle est sa forme ? (ronde, ovale, petite, grande...)
- 🔄 Est-ce qu'il tourne vite ou lentement ?
- 🎨 De quelle couleur est-il aujourd'hui ?
- 🌦️ Est-ce qu'il est clair, brillant, foncé, brouillé ?
- ✨ Qu'est-ce qu'il a envie de te dire ?

Tu peux dessiner ce chakra, colorier sa forme, écrire un mot doux pour lui.

MON CHAKRA RACINE

QUAND J'AI PEUR OU QUE J'AI BESOIN D'ÊTRE RASSURÉ(E)



IL M'AIDE À ME SENTIR EN SÉCURITÉ, SOLIDE, COMME UN ARBRE.

MON CHAKRA RACINE

Quand j'ai peur ou que je veux rester collé(e)

👶 Pour toi, petit explorateur

- Ce que je ressens dans mon corps :

Mon ventre est serré, je veux rester collé à maman ou papa, j'ai peur.

J'ai du mal à rester calme.

- Animal allié : 🐘 L'Éléphant

Il avance doucement, solidement, avec ses grandes pattes lourdes.

Je tape des pieds comme lui !

- Couleur : Rouge

Tu peux l'imaginer sous tes pieds, comme une lumière rouge qui te réchauffe.

- Pierre magique : Jaspe rouge
- Geste magique :

Je tape mes pieds au sol, je saute, je me secoue !

(Je peux aussi me rouler dans une couverture comme un cocon.)

- Mantra magique :

🗣️ « Je suis un arbre solide. Je suis en sécurité. Tout va bien. »

🎨 Dessin à colorier : un éléphant et un grand arbre aux racines puissantes.

- Exercice défouloir :

Courir pieds nus dans l'herbe / Sauter sur place / Danser comme un tambour 🥁



👩‍🦰 Pour le parent accompagnant

- Émotions observables :

Peur, angoisse, besoin d'être collé(e), agitation corporelle.

- Posture simple :

Allongé au sol, mains sur le ventre, yeux fermés, musique lente ou battements de tambour.

- Mudra d'ancrage :

Mains posées à plat sur les cuisses ou sur le sol.

- Huile essentielle :

🌿 Camomille romaine (1 goutte sur un mouchoir, au coucher)

🌸 Hydrolat : Fleur d'oranger en spray doux sur l'oreiller

- Mots à dire :

« Tu es en sécurité. Tu peux ressentir ce que tu ressens. Ton corps sait comment se calmer. »

- Conseil doux :

Enracine-toi avec lui : assieds-toi, respire profondément. Ta présence est son meilleur ancrage.
Pas besoin d'expliquer trop, ton corps parle plus fort.

💛 Et si c'est difficile pour toi aussi…

- Huile essentielle de soutien (parent) :

Vétiver ou Cèdre de l'Atlas — très ancrants, pour ralentir le mental.

- Mantra de parent :

« Je suis la Terre. Même si tout secoue, je reste là. Je suis présent(e), solide et calme. »

MON CHAKRA SACRÉ

QUAND JE ME SENS TRISTE, TROP PLEIN(E) OU SANS ENVIE



IL M'AIDE À LAISSER BOUGER MES ÉMOTIONS, COMME UNE VAGUE DOUCE À L'INTÉRIEUR DE MOI.

MON CHAKRA SACRÉ



Quand je suis triste, que je me sens nul(le), ou que j'ai honte

👶 Pour toi, petit explorateur

- Ce que je ressens dans mon corps :

Mon cœur est lourd. Je me sens triste, nul(le), pas à la hauteur.

J'ai envie de pleurer ou de m'isoler.

- Animal allié : 🐬 Le Dauphin

Il nage, il joue, il saute. Il n'a pas peur d'exprimer ce qu'il ressent.

Comme lui, j'ai le droit d'être triste et joyeux/se.

- Couleur : Orange

Tu peux l'imaginer dans ton ventre, comme un soleil doux et chaud.

- Pierre magique : Cornaline
- Geste magique :

Je bouge mes hanches, je tourne sur moi-même. Je laisse les émotions sortir.

- Mantra magique :

🗣️ « J'ai le droit d'être triste. J'ai le droit d'aimer ce que je ressens. »

🎨 Dessin à colorier : un dauphin qui saute dans l'eau, entouré de gouttes et de vagues douces.

- Exercice défouloir :

Danser avec les bras très libres, dessiner avec les mains dans la peinture ou l'argile 🎨

👩‍🦰 Pour le parent accompagnant

- Émotions observables :

Tristesse inexpliquée, honte, repli, “je suis nul(le)” fréquent.

- Posture simple :

Assis(e) en tailleur, balancer doucement le haut du corps de gauche à droite.

- Mudra de réconfort :

Mains croisées sur le cœur ou une main sur le ventre, l’autre sur le cœur.

- Huile essentielle :

🌺 Ylang-Ylang (en diffusion ou 1 goutte diluée sur le cœur)
💧 Hydrolat : Rose de Damas pour les gros chagrins

- Mots à dire :

« Tu peux pleurer, je t’écoute. Tu es important(e). Tu es aimé(e) même dans ta tristesse. »

- Conseil doux :

Accueillir la vague émotionnelle sans vouloir la changer.
Tu peux aussi dessiner ou chanter avec lui/elle.

💛 Et si c’est difficile pour toi aussi…

- Huile essentielle de soutien (parent) :

Orange douce ou Rose : pour ouvrir le cœur sans surcharge.

- Mantra de parent :

« Je n’ai pas besoin de réparer. Juste d’aimer. »

MON CHAKRA PLEXUS SOLAIRE

QUAND JE ME SENS EN COLÈRE OU TOUT DÉBORDÉ(E)



IL M'AIDE À RETROUVER MA FORCE SANS ME FAIRE MAL, À RAYONNER CALMEMENT COMME UN SOLEIL.

MON CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

Quand je suis en colère, que je veux crier ou que je me sens débordé(e)

👶 Pour toi, petit explorateur

- Ce que je ressens dans mon corps :

J'ai chaud, je veux taper, crier, casser.

Mon ventre est tout serré, je me sens envahi(e).

- Animal allié : 🦁 Le Lion

Il rugit fort, il défend son espace. Il montre quand il en a marre.

Moi aussi, j'ai le droit de dire stop.

- Couleur : Jaune

Je peux l'imaginer comme un soleil dans mon ventre qui éclaire quand je respire.

- Pierre magique : Œil de tigre
- Geste magique :

Je souffle fort par la bouche, je bouge mes bras comme un super-héros.

Je fais le lion (rugir sans peur !).

- Mantra magique :

🗣️ « J'ai le droit d'être en colère. Je peux l'exprimer sans faire de mal. »

🎨 Dessin à colorier : un lion qui rugit sous un grand soleil jaune flamboyant.

- Exercice défouloir :

Coussins de colère à frapper / Papier à froisser / Sauts très forts sur place ⚡

👩‍🦰 Pour le parent accompagnant

- Émotions observables :

Crise de colère, claquements de portes, cris,
rejet de l'adulte, "tu me saoules !"

- Posture simple :

Debout, pieds ancrés, bras ouverts. Respirations dynamiques.

- Mudra de force contenue :

Poings fermés au niveau du ventre, puis ouvrir doucement.

- Huile essentielle :

🍋 Citron ou Gingembre (en diffusion ou goutte dans les mains à respirer)
💧 Hydrolat : Mélisse ou Camomille en spray brume apaisante

- Mots à dire :

« Tu as le droit d'être en colère. Ton émotion ne me fait pas peur. Je suis là. »

- Conseil doux :

Laisse-lui un espace physique et émotionnel. Le plexus est le lieu de l'identité :
Mieux vaut accompagner que contrôler.

💛 Et si c'est difficile pour toi aussi…

- Huile essentielle de soutien (parent) :

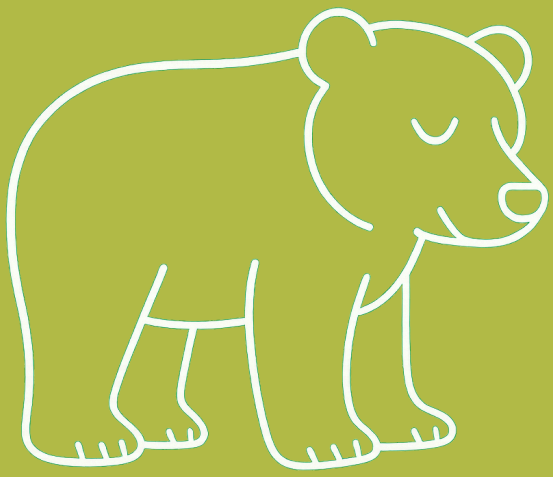
Laurier noble ou Petit grain bigarade - pour clarifier sans réprimer.

- Mantra de parent :

« Je suis la présence calme. Je n'ai pas besoin de maîtriser, juste d'être. »

MON CHAKRA COEUR

QUAND JE ME SENS TRISTE, SEUL(E), OU PAS ASSEZ AIMÉ(E)



IL M'AIDE À AIMER ET À ÊTRE AIMÉ(E), MÊME QUAND JE DOUTE, COMME UN CÂLIN DOUX À L'INTÉRIEUR.

MON CHAKRA DU COEUR

Quand je me sens triste, seul(e), rejeté(e), ou que j'ai besoin d'amour

👶 Pour toi, petit explorateur

- Ce que je ressens dans mon corps :

J'ai envie d'un câlin, je me sens triste ou pas aimé(e).
Mon cœur est serré, j'ai envie de me cacher.

- Animal allié : 🐻 L'Ours

Il aime les câlins, il protège ceux qu'il aime. Il sait quand se retirer et quand aimer fort.

- Couleur : Verte (ou rose)

Imagine une lumière douce dans ta poitrine, comme une caresse.

- Pierre magique : Quartz rose
- Geste magique :

Je me serre fort dans mes bras. Je peux aussi câliner mon doudou ou un coussin.
Je respire lentement et je pense à quelqu'un que j'aime.

- Mantra magique :

🗣️ « J'ai le droit d'être aimé(e). Je suis aimé(e). Je m'aime. »

🎨 Dessin à colorier : un ours tout doux qui fait un câlin à un cœur.

- Exercice défouloir :

Câlin aux arbres 🌳 / Chanter doucement / Mettre les mains sur le cœur et souffler

👩‍🦰 Pour le parent accompagnant

- Émotions observables :

Tristesse, demande excessive d'attention, isolement, bouderie, hypersensibilité.

- Posture simple :

Allongé ensemble, main sur le cœur de l'enfant et le vôtre.

- Mudra d'amour :

Joindre les paumes devant le cœur, ou former un cœur avec les mains.

- Huile essentielle :

🌹 Rose ou Géranium rosat (apaisement du cœur, enveloppement affectif)

💧 Hydrolat : Rose ou Bleuet pour les larmes

- Mots à dire :

« Je t'aime. Tu es précieux(se), même quand tu te sens triste ou seul(e). »

- Conseil doux :

Les enfants ressentent les blessures d'abandon très fort.
Ta tendresse et ta régularité sont les clés.

💛 Et si c'est difficile pour toi aussi…

- Huile essentielle de soutien (parent) :
- Rose ou Marjolaine à coquilles — pour le cœur surmené ou blessé.
- Mantra de parent :

« J'ouvre mon cœur sans me perdre. Mon amour est un refuge, pas une fuite. »

MON CHAKRA GORGE

QUAND J'AI DU MAL À PARLER OU QUE JE CRIE TROP



IL M'AIDE À DIRE CE QUE JE RESSENS AVEC DOUCEUR, COMME UNE CHANSON QUI VIENT DU CŒUR.

MON CHAKRA DE LA GORGE

Quand j'ai du mal à parler, que je garde tout pour moi ou que je crie trop

👶 Pour toi, petit explorateur

- Ce que je ressens dans mon corps :

Je ne dis rien, je me tais, ou au contraire je crie trop fort.
J'ai envie qu'on m'écoute mais je n'arrive pas à dire les bons mots.

- Animal allié : 🐓 L'Oiseau

Il chante, il gazouille, il dit ce qu'il ressent.
Même quand il a peur, il fait entendre sa voix.

- Couleur : Bleu ciel

Imagine une brise légère dans ta gorge, comme un nuage doux qui t'aide à parler.

- Pierre magique : Aigue-marine
- Geste magique :

Je mets mes mains autour de ma gorge sans appuyer.
Je fais des sons comme "aaaa", "ouuu", ou je chante ma chanson préférée.

- Mantra magique :

🗣️ « J'ai le droit de parler. Ma voix est belle et utile. »

🎨 Dessin à colorier : un oiseau qui chante sur une branche, sous un ciel tout bleu.

- Exercice défouloir :

Chanter fort / Crier dans un coussin / Faire des sons rigolos ou des grimaces 🎤😜



🧑‍🦰 Pour le parent accompagnant

- Émotions observables :

Mutisme, blocages à parler de ses émotions,
cris excessifs, mensonges ou évitement.

- Posture simple :

Assis côte à côte, respirer en faisant un léger “hummm…” ensemble.

- Mudra d’expression :

Mains jointes, pouces posés contre la gorge.

- Huile essentielle :

🌬️ Eucalyptus radié ou Myrte vert – pour libérer l’expression et respirer pleinement
💧 Hydrolat : Sauge pour clarifier l’expression (spray atmosphérique doux)

- Mots à dire :

« Tu peux me dire ce que tu ressens. Même si tu ne sais pas comment, je t’écoute. »

- Conseil doux :

Laisse des espaces sans questions. Le silence est parfois la porte d’entrée.
Propose aussi des crayons pour “dessiner ce qu’il ne peut pas dire”.

💛 Et si c’est difficile pour toi aussi…

- Huile essentielle de soutien (parent) :

Camomille noble ou Laurier noble – pour exprimer sans contrôler.

- Mantra de parent :

« Je m’exprime avec amour. Ma voix est un pont, pas une arme. »

MON CHAKRA TROISIEME OEIL

QUAND J'AI TROP D'IMAGES DANS LA TÊTE OU QUE JE ME POSE TROP DE QUESTIONS



IL M'AIDE À VOIR PLUS CLAIR EN MOI, COMME UNE ÉTOILE QUI ÉCLAIRE MES PENSÉES.

MON CHAKRA DU TROISIÈME OEIL

Quand je suis perdu(e), que j'ai peur du noir ou que j'ai trop d'images dans la tête

👶 Pour toi, petit explorateur

- Ce que je ressens dans mon corps :

J'ai peur la nuit, j'ai trop d'idées qui tournent dans ma tête.
Je ne sais plus ce qui est vrai ou pas. Je me sens perdu(e).

- Animal allié : 🦉 La Chouette

Elle voit dans le noir, elle sait quand c'est le bon moment.
Elle fait confiance à son ressenti. Elle est calme, même dans l'ombre.

- Couleur : Indigo (bleu nuit-violet)

Imagine une étoile violette au milieu de ton front, qui brille doucement.

- Pierre magique : Lapis-lazuli
- Geste magique :

Je ferme les yeux, je pose deux doigts au milieu du front, et je respire.
J'imagine une lumière qui nettoie les peurs dans ma tête.

- Mantra magique :

🗣️ « Je vois avec mon cœur. Mon imagination est un cadeau. »
🎨 Dessin à colorier : une chouette perchée sur une branche, sous un ciel étoilé avec une lune douce.

- Exercice défouloir :

Secouer la tête doucement, souffler fort, danser dans le noir avec une lumière douce.

Puis : créer une histoire magique avec des dessins ou en chuchotant.

👩‍🦰 Pour le parent accompagnant

- Émotions observables :

Peurs du noir, cauchemars, confusion, imagination débordante, “j’invente des trucs”.

- Posture simple :

Allongé ensemble, main sur le front, respiration lente et profonde.

- Mudra de clarté :

Mains en triangle devant le front, paumes ouvertes vers l’enfant.

- Huile essentielle :

🌌 Encens (Oliban) ou Lavande fine – pour apaiser et centrer l’esprit

💧 Hydrolat : Fleur d’oranger ou Lavande – pour adoucir le soir et les pensées

- Mots à dire :

« Tu es en sécurité. Tu peux t’imaginer une lumière autour de toi, douce comme une étoile. »

- Conseil doux :

Écoute ses histoires sans les couper. Propose un rituel du soir : lumière tamisée, visualisation guidée, câlin lumineux.

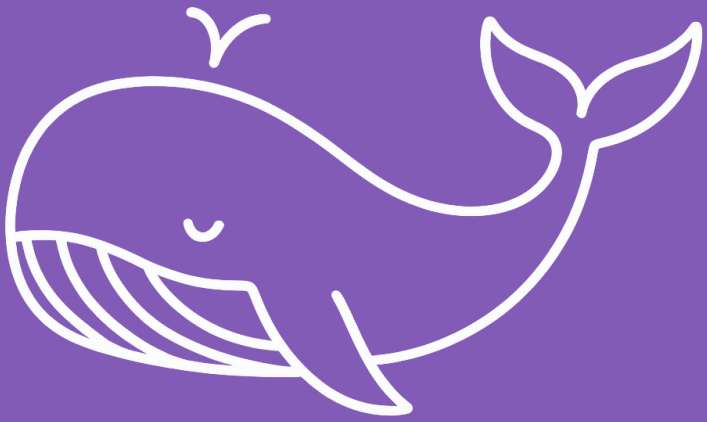
💛 Et si c’est difficile pour toi aussi…

- Huile essentielle de soutien (parent) :
- Sauge sclarée ou Bois de Hô – pour recentrer l’énergie mentale.
- Mantra de parent :

« Je vois avec tendresse. Je n’ai pas besoin de tout comprendre pour être présent(e). »

MON CHAKRA COURONNE

QUAND JE ME SENS DÉCONNECTÉ(E), TOUT SEUL(E), OU QUE RIEN N'A DE SENS



IL M'AIDE À ME SENTIR RELIÉ(E) À QUELQUE CHOSE DE PLUS GRAND, COMME UNE LUMIÈRE TOUT AUTOUR DE MOI.

MON CHAKRA COURONNE

Quand je me sens seul(e), déconnecté(e), ou que je ne comprends pas ce qui m'arrive

👶 Pour toi, petit explorateur

- Ce que je ressens dans mon corps :

J'ai la tête pleine, ou vide.
Je me pose plein de questions, ou je me sens coupé(e) de tout.
J'ai envie de savoir pourquoi, comment, d'où je viens…

- Animal allié :🐳 La baleine

Elle nage dans les profondeurs et écoute le silence du monde.
Elle ressent les choses très loin, très fort, comme si elle était connectée à tout ce qui existe.
Même quand on ne la voit pas, elle sait qu'elle n'est jamais seule.

- Couleur : Violet clair, blanc, ou doré

Imagine une pluie douce de lumière brillante qui coule du ciel jusque sur ta tête.

- Pierre magique : Améthyste
- Geste magique :

Je pose une main sur le haut de ma tête, comme une couronne.
Je ferme les yeux et j'écoute le silence, les étoiles, mon souffle.

- Mantra magique :

🗣️ « Je suis connecté(e). Je fais partie de la vie et de l'univers. »

🎨 Dessin à colorier : un dauphin qui saute dans une mer violette étoilée, sous une pleine lune.

- Exercice défouloir :

Sauter en tendant les bras vers le ciel / Tourner doucement sur soi-même les yeux fermés /
Chanter un son doux comme "mmm" ou "ommm" tout bas.

Pour le parent accompagnant

- Émotions observables :

Enfant dans la lune, en quête de sens, fasciné par le ciel, les étoiles, les questions existentielles.
Moments de déconnexion, fatigue intense, agitation mentale ou hypersensibilité spirituelle.

- Posture simple :

Assis en tailleur, dos contre dos, respiration ensemble.

- Mudra d'unité :

Mains ouvertes tournées vers le ciel, paumes au-dessus de la tête.

- Huile essentielle :

🌠 Encens sacré (Frankincense) ou Bois de Ho – pour l'ancrage céleste et la paix intérieure
💧 Hydrolat : Lavande ou fleur d'oranger (brume de nuit douce)

- Mots à dire :

« Tu es relié(e) à tout. Même quand tu ne le vois pas. Tu es une étoile sur Terre. »

- Conseil doux :

Invite des moments de silence, de contemplation. Pas besoin de répondre aux "pourquoi".
Crée des rituels du soir : lumière douce, mantra, conte spirituel.

💛 Et si c'est difficile pour toi aussi…

- Huile essentielle de soutien (parent) :
- Bois de santal ou Néroli – pour revenir à soi quand l'énergie part "trop haut"
- Mantra de parent :

« Je suis un canal de paix. Je n'ai rien à contrôler, juste à respirer. »

EN FAMILLE



Merci, mon arc-en-ciel intérieur !

Tu viens de faire un grand voyage, petit explorateur de lumière 🌈
Tu as visité ton corps, ton cœur, tes émotions.
Tu as écouté la peur, la tristesse, la colère, le silence… et tu as découvert que tout ça, c'était toi.

Et c'est très bien comme ça.
Chaque couleur est une partie de toi.
Chaque émotion est un message.
Tu es complet(e), unique, magique.
Tu as en toi une boussole, un feu, une voix, un cœur immense.

Et maintenant ?
Tu peux revenir dans ton livre chaque fois que tu veux.
Tu peux choisir une couleur, écouter ton animal, respirer, chanter, bouger.
Tu peux même aider les autres : un petit frère, une copine, un parent fatigué…
Toi aussi, tu peux devenir un gardien ou une gardienne des émotions 🌟
Et rappelle-toi toujours…

💖Tu es une lumière sur Terre. Tu es précieux(se). Et tu n'es jamais seul(e).

🌛🌞 PETITS RITUELS À FAIRE EN FAMILLE

Des moments simples pour se reconnecter ensemble…
même les jours de tempête.

🕯️ Le rituel du soir

- Une lumière douce (bougie ou lampe de sel)
- Une huile qui sent bon (lavande, camomille…)
- On choisit une couleur du jour et on ferme les yeux :

"Aujourd'hui, j'ai écouté mon chakra [couleur]. Merci à lui."

- Un câlin du cœur avant d'aller dormir 🤗

🧘‍♀️ Le cercle des émotions

- Chacun dit comment il se sent, sans être interrompu
- On pose une main sur notre cœur
- On souffle une grande respiration ensemble
- Puis on chante un son doux comme "Ommmmmm…"

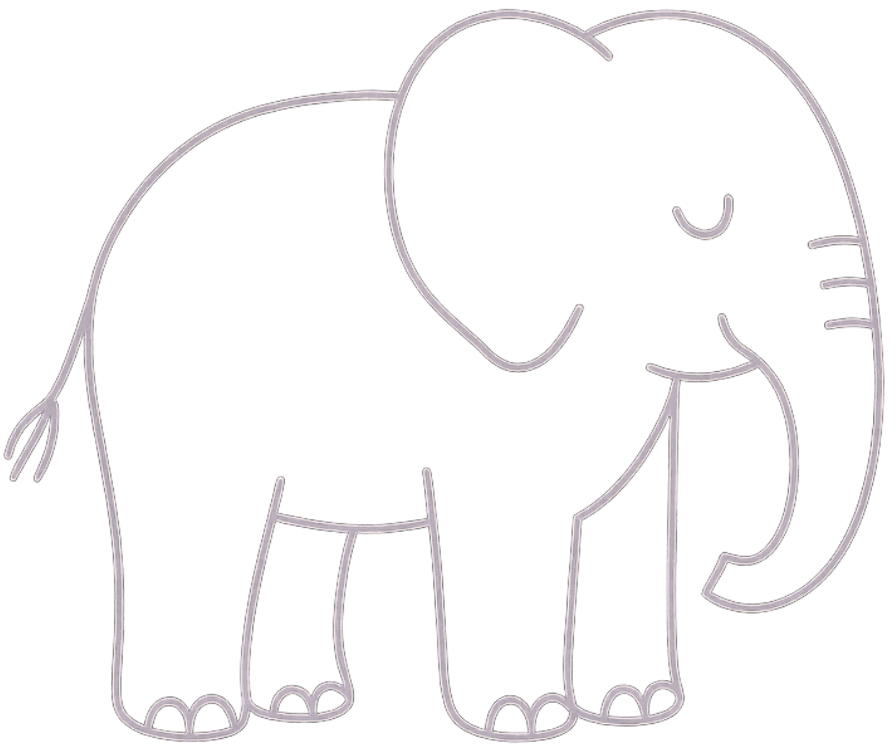
🐾 Le jeu des animaux alliés

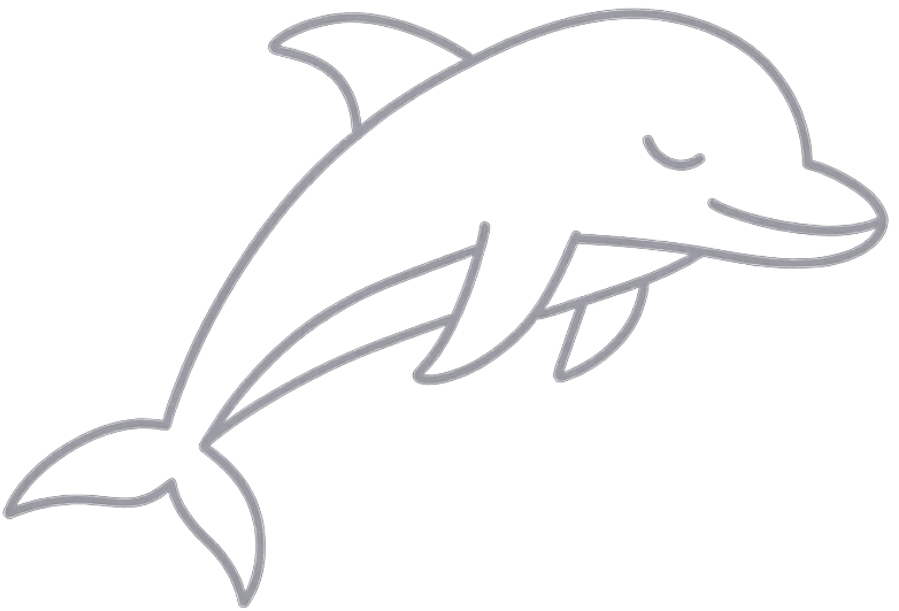
- Chacun tire un animal-chakra au hasard
- On imite son mouvement ou sa posture
- On lui parle, on le remercie 🐬🦁🦋🦉

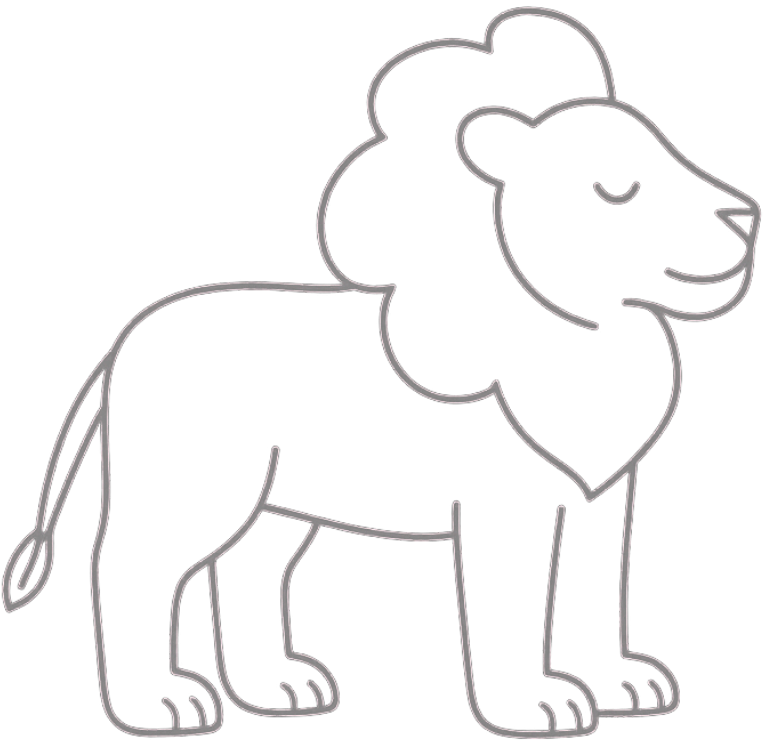
🎨 Le dimanche arc-en-ciel

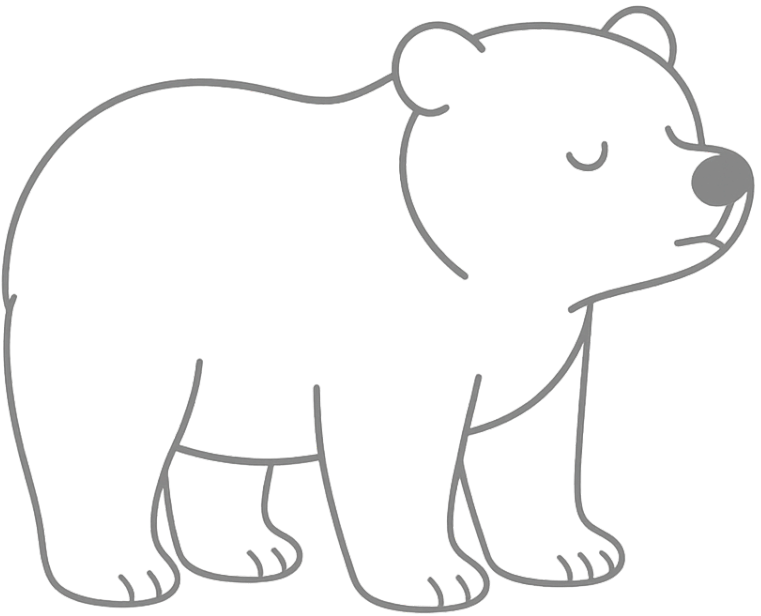
- Peinture libre, chacun choisit sa couleur du moment
- On écoute une musique douce et on crée sans réfléchir
- On affiche nos œuvres dans la maison : elles vibrent haut 🎵🖼️

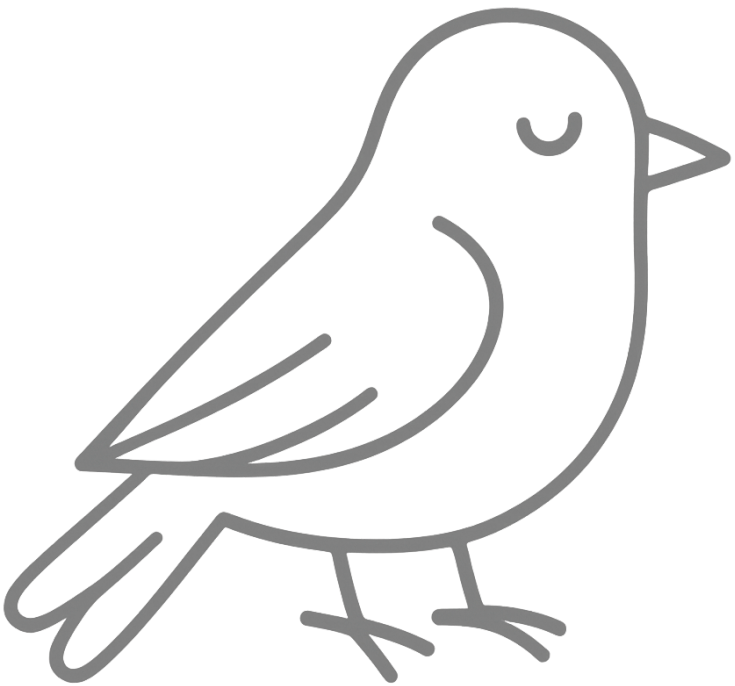
PAGES À COLORIER



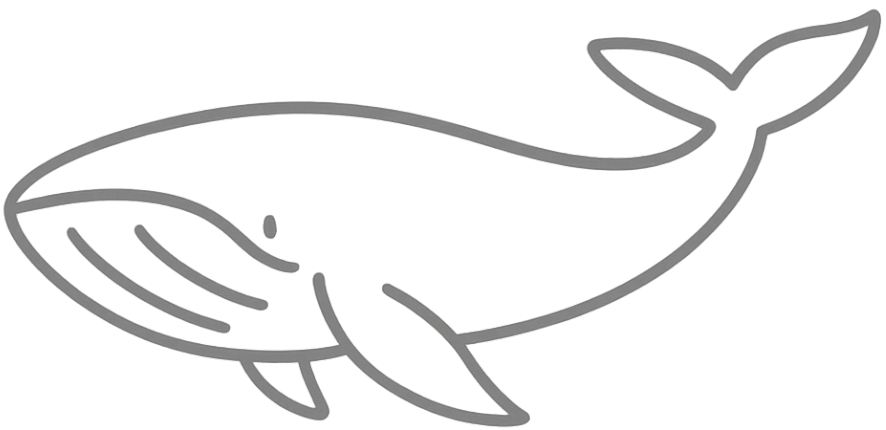






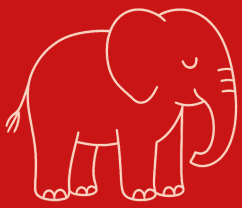






MES CARTES À IMPRIMER

CHAKRA RACINE



💬 ÉMOTION LIÉE : J'AI PEUR
🧘 MANTRA : JE SUIS EN SÉCURITÉ
🌿 HUILE ESSENTIELLE : VÉTIVER OU CÈDRE
🤸‍♀️ POSTURE : POSTURE DE L'ENFANT
🙏 MUDRA : MAINS SUR LES GENOUX, PAUMES VERS LE SOL
🔥 POUR SE DÉFOULER : TAPER DES PIEDS COMME UN ÉLÉPHANT

CHAKRA SACRÉ



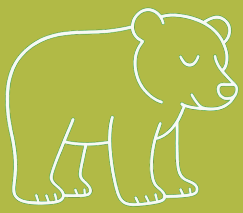
💬 ÉMOTION LIÉE : JE SUIS TRISTE OU JE NE PAS RESSENS DE JOIE
🧘 MANTRA : JE SUIS LA JOIE
🌿 HUILE ESSENTIELLE : ORANGE DOUCE OU YLANG-YLANG
🤸‍♀️ POSTURE : ROTATION DOUCE DU BASSIN ASSIS
🙏 MUDRA : MAIN SUR LE BAS DU VENTRE
🔥 POUR SE DÉFOULER : DANSER LIBREMENT AVEC LA MUSIQUE

CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE



💬 ÉMOTION LIÉE :
JE SUIS EN COLÈRE, ÇA DÉBORDE
🧘 MANTRA : JE SUIS LE CALME
🌿 HUILE ESSENTIELLE : CITRON OU CAMOMILLE ROMAINE
🤸‍♀️ POSTURE : POSTURE DU GUERRIER
🙏 MUDRA : POINGS FERMÉS SUR LE VENTRE PUIS OUVERTURE
🔥 POUR SE DÉFOULER : CRIER DANS UN COUSSIN OU RUGIR COMME UN LION

CHAKRA COEUR



💬 ÉMOTION LIÉE :
JE NE ME SENS PAS AIMÉ, JE ME SENS TRISTE ET SEUL, JALOUX
🧘 MANTRA : JE M'AIME ET J'AIME LES AUTRES
🌿 HUILE ESSENTIELLE : ROSE OU GÉRANIUM
🤸‍♀️ POSTURE : MAIN SUR LE CŒUR, RESPIRATION DOUCE
🙏 MUDRA : DOIGTS ENTRELACÉS SUR LA POITRINE
🔥 POUR SE DÉFOULER : FAIRE DE GRANDS CÂLINS À SOI-MÊME OU AUX AUTRES

CHAKRA DE LA GORGE



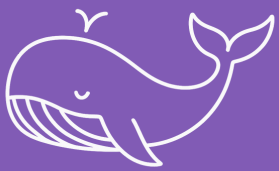
💬 ÉMOTION LIÉE : JE N'OSE PAS PARLER OU JE CRIE TROP
🧘 MANTRA : J'AI LE DROIT DE DIRE, AVEC CALME
🌿 HUILE ESSENTIELLE : EUCALYPTUS
🤸‍♀️ POSTURE : TÊTE PENCHÉE EN ARRIÈRE, GORGE OUVERTE
🙏 MUDRA : MAIN SUR LA GORGE, L'AUTRE TENDUE VERS LE CIEL
🔥 POUR SE DÉFOULER : CHANTER OU PARLER FORT DANS UN MICRO IMAGINAIRE

CHAKRA DU TROISIÈME OEIL

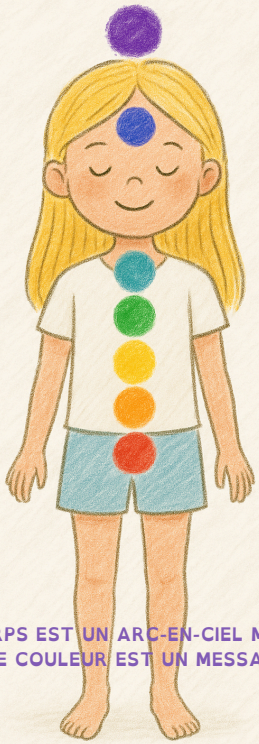


💬 ÉMOTION LIÉE : J'AI TROP DE PENSÉES
🧘 MANTRA : JE FAIS UNE CHOSE À LA FOIS
🌿 HUILE ESSENTIELLE : LAVANDE OU ENCENS
🤸‍♀️ POSTURE : POSTURE DE LA MÉDITATION
🙏 MUDRA : DOIGTS EN TRIANGLE DEVANT LE FRONT
🔥 POUR SE DÉFOULER : OBSERVER EN SILENCE ET DESSINER CE QU'ON IMAGINE

CHAKRA COURONNE



💬 ÉMOTION LIÉE : JE ME SENS SEUL OU PAS EN LIEN AVEC LES AUTRES
🧘 MANTRA : JE M'OUVRE À CE QUI M'ENTOURE
🌿 HUILE ESSENTIELLE : ENCENS OU BOIS DE HO
🤸‍♀️ POSTURE : ALLONGÉ EN RELAXATION
🙏 MUDRA : MAIN EN COROLLE AU-DESSUS DE LA TÊTE
🔥 POUR SE DÉFOULER : SAUTER EN L'AIR COMME UNE ÉTOILE FILANTE



✨ MON CORPS EST UN ARC-EN-CIEL MAGIQUE . CHAQUE COULEUR EST UN MESSAGE 🌈

ET POUR ALLER PLUS SOIN

Si ce guide t'a touchée, éveillée, apaisée,
que tu ressens l'élan de poursuivre ce chemin vibratoire à mes côtés...

Je propose des soins énergétiques, des massages vibratoires,
des orgonites, des formations en magnétisme intuitif...

Je t'accompagne à révéler ta lumière,
à comprendre ton énergie, et à incarner pleinement ta vibration unique.

📬 Me contacter :

emilieholvoet@yahoo.fr

📱 Instagram :
@emilie_holvoet

🔗 lien vers mes offres :
https://emilieholvoet.systeme.io

À bientôt,
Émilie 🌿