ENERGY
TOUCH
SOINS ET MASSAGES
ENERGETIQUES

RENAISSANCE

MON GUIDE DE TRANSFORMATION



Emilie HOLVOET



QUI SUIS-JE ?

Qui suis-je pour te parler de renaissance intérieure ?

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

Ces dernières années, j'ai accompagné des centaines de personnes à se reconnecter à elles-mêmes, à travers des soins, des formations, des massages et des outils vibratoires.

Mon intention : offrir un espace de transformation incarnée, de reconnexion profonde, de vérité vibratoire.
J'ai moi-même traversé une re-naissance intérieure. Un effondrement suivi d'une révélation. Un passage intense qui m'a reconnectée à ma sensibilité, à mes dons, et à cette force invisible qui nous traverse.
.
Ce guide est né de cette traversée.
Il est une main tendue à celles et ceux qui sentent que quelque chose les appelle à renaître. Pas à changer. Mais à revenir à l'essentiel.

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

Introduction - Une renaissance incarnée - p.6

Chapitre 1 - Le chaos sacré - p.11

Chapitre 2 - Le jour où j'ai découvert mon magnétisme - p.17

Chapitre 3 - Quand tout craque - p.22

Chapitre 4 - L'ancrage dans une nouvelle vie - p.26

Clé 1 - Écouter pleinement ce qui se vit en soi - p.38

Clé 2 - Accepter qu'un changement soit nécessaire - p.43

Clé 3 - Revenir à soi dans les petits gestes du quotidien - p.47

Clé 4 - Suivre la voie de l'âme - p.52

Clé 5 - Nettoyer, libérer, honorer - p.59

Clé 6 - Se protéger quand on est hypersensible - p.67

Clé 7 - S'aimer vraiment, profondément - p.73

Clé 8 - Créer une nouvelle vie depuis l'amour - p.76

Clé 9 - Poser sa légende personnelle - p.82

Bonus final - Mantra vibratoire d'activation - p.88

DÉDICACE

À Lisa.

Mon petit ange venu du ciel.

Merci de m'avoir choisie.

À ma mère.

Tu as toujours été là.

Discrètement. Profondément. Inlassablement.

Dans les moments où tout vacillait, tu m'as portée, sans même avoir besoin de mots.

Par ta présence, ton soutien, ton regard.

Tu es mon roc silencieux, ma boussole quand je perds le Nord.

On ne le dit pas assez souvent entre nous, mais on le sait :

Nous sommes des âmes sœurs.

On est là l'une pour l'autre, de façon indéfectible.

Et ce livre ne serait pas né sans toi.

🌿 Une traversée accélérée, un souvenir d'âme

On me demande souvent depuis combien de temps je suis "dans la spiritualité".

Officiellement ? Depuis 2017. Ça fait huit ans.

Mais en réalité, ce que j'ai traversé en un an et demi, beaucoup le vivent en dix ans.

J'ai vécu une accélération spirituelle rare.

Je me suis investie corps, cœur et âme.

J'ai reçu, expérimenté, canalisé, transmuté.

J'ai retrouvé en moi une sagesse que je n'avais jamais apprise, mais que je portais déjà.

Une sagesse d'âme. Une mémoire ancienne.

Aujourd'hui, je sais que ce n'est pas la durée qui compte, mais la profondeur.

On peut avoir passé 50 ans dans le "domaine spirituel" sans jamais incarner la lumière.

Et inversement : certains êtres s'éveillent soudainement, violemment parfois, et se reconnectent à qui ils ont été dans d'autres vies.

C'est mon cas.

Je me rappelle désormais que je suis un être multidimensionnel,

Et que cette vibration de guérison, je l'ai toujours portée.

C'est pour cela que je me sens légitime à transmettre aujourd'hui.

Et je continue.

Je continue d'éplucher les couches, d'accueillir les blessures,

De me laisser traverser par les vagues planétaires et humaines.

Parce que la guérison n'est pas un but. C'est un chemin.

Un chemin d'âme.

Un chemin vers Soi.

UNE RENAISSANCE INCARNÉE



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.

UNE RENAISSANCE INCARNÉE

On ne renaît pas un matin en se disant :
« Tiens, aujourd'hui, je vais changer de vie. »
On renaît par vagues, par résistances, par élans.
On renaît en se reconnectant, en s'autorisant, en s'écoutant enfin.
Moi, je suis revenue à moi après avoir perdu un bébé.
C'est cette grossesse, cette expérience profonde, presque hors du temps, qui m'a réveillée.
Je n'ai pas cherché à m'éveiller.
On est venu me réveiller.
Et j'ai compris que la vie ne s'arrêtait pas là,
qu'au contraire, elle ne faisait que commencer autrement.

💬 Une spiritualité sans langue de bois

Je n'étais pas perchée.
Mais je sentais.
Je savais que mes mains avaient quelque chose.
Je le disais même aux autres : « Tu sens ? Ça chauffe quand je pose mes mains. »
Et surtout, je savais que je n'étais jamais seule.
Je sentais des présences subtiles, sans jamais les voir.
Mais je n'en parlais pas.
Je n'étais jamais allée "voir" ce que je ressentais.
C'était là, silencieux.
Comme un monde intérieur qu'on garde pour soi.
Autour de moi, on n'en parlait pas vraiment,
même si ma mère était ouverte,
et mes grands-parents aussi.

💎 Mon monde intérieur

Petite, j'étais fascinée par les pierres précieuses.
Je les collectionnais.
Je ne savais pas pourquoi, mais elles m'appelaient.
Je suis née à la campagne.
Et déjà, je goûtais les feuilles, je caressais les arbres,
sans savoir que c'était déjà de la médecine du vivant.
Je pouvais rester des heures allongée sur mon lit,
à rêver, à imaginer,
dans une forme de méditation spontanée.
Aujourd'hui je comprends :
j'étais déjà connectée.

✨ Ce que j'ai compris, plus tard

Aujourd'hui, je sais que tout vibre.
Que le corps est un langage.
Que nos émotions sont des messagères.
Et que nos douleurs peuvent devenir des portes d'accès à nous-mêmes.
Mais surtout… que tout peut être transmuté.
Je n'ai pas vécu une nuit noire de l'âme brutale.
J'ai vécu un retour à moi progressif, éclairé, guidé, soutenu.
La spiritualité m'a accueillie avec douceur.
Et c'est exactement ce que je veux transmettre ici.

💌 Ce que tu vas trouver ici

Ce livre, ce n'est pas une plainte.
C'est un partage sincère, un récit incarné, une transmission vibratoire.
Tu vas y découvrir :

- Des clés de renaissance, activables à ton rythme
- Des exercices, des pratiques de paix intérieure
- Et des outils vibratoires pour t'aider à retrouver ton axe, ta voix, ton rythme

🕊️ **Tu n'es pas seule**

Tu n'es pas seule dans ce tournant, dans cet effondrement.
Je te vois.
Je t'entends.
Et je suis passée par là.
Je sais ce que c'est que de se sentir en décalage,
de ne plus comprendre le monde autour de soi.
Heureusement, j'ai été accompagnée.
Et à mon tour, je tends la main, à toi qui ressens cet appel du dedans.

🤍 **Une permission douce et puissante**

La permission de changer, à ton rythme.
La permission de t'écouter, même quand personne ne t'écoute.
La permission de dire non, de ralentir, de vivre autrement.
C'est un livre pour celles qui veulent renaître vraiment.
Celles qui savent que, parfois, tout doit s'écrouler pour enfin se relever.
Celles qui sentent qu'il est temps.
Et qui décident que ce sera maintenant.

LE CHAOS SACRÉ

1

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.

Je croyais que le plus dur était passé.
Mais en réalité, tout ne faisait que commencer.
Ce n'était pas une dépression.
C'était un chaos.
Un grand bordel émotionnel.
Mais un bordel d'amour, de remises en question, d'élans vers autre chose.
C'est à ce moment-là que j'ai commencé à chercher.
À chercher du sens.
À m'écouter.
À m'ouvrir à l'invisible.
Je suis retournée voir la magnétiseuse que je consultais déjà avant.
Elle ne m'a pas parlé tout de suite de magnétisme ou de dons.
Elle a commencé par m'aider à libérer.
À nettoyer des mémoires.
Des blocages émotionnels.
Des schémas répétitifs.
Des blessures familiales, transgénérationnelles, karmiques aussi.
Elle m'a aidée à comprendre pourquoi Lisa était venue.
Ce qu'elle m'avait transmis.
Ce qu'elle avait ouvert.
Et moi, j'ai commencé à m'ouvrir à la spiritualité.
À l'intuition.
À mon monde intérieur.

J'ai essayé de méditer.
Je n'y arrivais pas.
Mais alors pas du tout.
Alors j'ai créé mes premières orgonites.
C'était ma manière à moi de canaliser.
D'écouter.
De poser une intention dans la matière.
Et je me suis sentie vivante.
Depuis toute petite, j'ai toujours été connectée aux pierres.
Ce n'était pas nouveau.
Mais là, j'ai appris à me reconnecter à elles consciemment, à les écouter, à ressentir ce qu'elles venaient m'apporter.
J'ai acheté des livres.
Sur l'éveil, sur la loi de l'attraction, sur les âmes...
J'ai expérimenté.
Pas pour devenir une pro de quoi que ce soit.
Mais pour comprendre ce qui se passait en moi.
J'étais très mentale.
Et j'étais aussi migraineuse depuis l'adolescence, avec des migraines ophtalmiques très fortes, avec aura, incapacitantes.
Et c'est là, dans cette quête spirituelle, que j'ai compris quelque chose.

Que mes migraines n'étaient pas qu'un fardeau.
Elles étaient un signal.
Celui d'un mental trop rempli.
Trop sollicité.
Trop en contrôle.
J'ai commencé à lâcher, doucement.
À écouter les signes.
À écouter mes ressentis, même si ce n'était pas facile.
L'intuition, ce n'est pas toujours une grande voix claire.
Parfois, c'est un frémissement.
Un truc qu'on capte sans savoir pourquoi.
J'ai appris à entendre à ma manière.
À ressentir dans le corps, dans le cœur, dans les pierres aussi.
J'ai commencé à me connecter aux arbres, à aller en forêt.
À poser mes mains sur un tronc pour m'ancrer.
Et j'ai compris, profondément, que tout était connecté.

J'ai aussi commencé à revoir ma façon d'éduquer mes enfants.
Pas dans les livres.
Dans mon cœur.
C'est comme ça que j'ai fait le choix d'allaiter mon fils jusqu'à ses trois ans, malgré tout ce qu'on pouvait me dire.
Parce que je savais que c'était juste pour lui.
Et pour moi aussi.
J'ai commencé à écouter ce qui ne se disait pas.
À sentir leurs émotions.
À sentir les miennes.
J'ai compris ce qu'était l'ancrage.
Cesser de ressasser le passé.
Cesser de stresser pour l'avenir.
Revenir à maintenant.
Et un jour, lors d'une séance, ma magnétiseuse est allée toucher un karmique profond.
Une mémoire de guérisseuse.
Et c'est là que j'ai senti un frisson.
Un écho dans tout mon corps.
Quelques jours plus tard, elle m'a dit :
« Je vais proposer une formation. »
Et sans réfléchir, j'ai dit :
J'en suis.
Je ne voulais pas changer de vie.
Je ne pensais même pas en faire un métier.
Je voulais juste comprendre ce qu'il se passait en moi.
Et revenir à l'essentiel.

LE JOUR OÙ J'AI DÉCOUVERT MON MAGNÉTISME

2

LE JOUR OÙ J'AI DÉCOUVERT MON MAGNÉTISME

Je ne m'étais jamais dit :
« Un jour, je serai magnétiseuse. »
Jamais.
Mais quand j'ai dit « j'en suis », quelque chose s'est mis en marche.
Pas dans la tête.
Dans le corps.
Dans le cœur.
Dans l'âme.
À ce moment-là, mon fils avait 6 mois.
Je venais tout juste de reprendre le travail.
J'étais encore dans cette double vie entre la femme active et la jeune maman.
Et pourtant, quelque chose de plus grand était en train de s'ouvrir.
Cette formation, je ne l'ai pas faite pour changer de métier.
Je l'ai faite pour écouter ce qui m'appelait.
Pour honorer ce que je ressentais.
Pour accompagner mes proches autrement.
Pour ne plus me sentir seule face à cette sensibilité.
Dès la première journée, j'ai su que ce n'était pas anodin.
Tout a pris sens.

Les migraines.
Les intuitions que j'avais parfois.
Les douleurs que je ressentais chez les autres.
Ce que je captais sans pouvoir l'expliquer.
J'ai compris que tout ça n'était pas "trop".
C'était mon canal.
Et là, les mémoires sont revenues.
Pas des souvenirs d'enfance.
Des mémoires plus anciennes.
Plus vastes.
Des images.
Des sensations.
Comme si j'avais déjà fait ça.
Comme si mes mains savaient.
Ma formatrice a été un miroir puissant.
Elle m'a vue.
Elle a mis des mots là où je n'osais pas en poser.
Elle a validé ce que je ressentais depuis toujours sans pouvoir l'expliquer.
J'ai commencé à faire des soins.
Sur moi.
Sur mes proches.
Sur mes enfants.
Et à chaque soin, c'est comme si je me souvenais.
Comme si je me souvenais de qui j'étais.
Ce n'était pas une simple formation.
C'était une reconnexion.

Une reconnexion à une mémoire de femme médecine.
De guérisseuse.
D'intuitive.
Et ce qui m'a bouleversée, c'est que je n'avais pas besoin d'apprendre à guérir.
Je devais juste me rappeler comment on écoute.
Comment on écoute l'autre.
Comment on écoute l'énergie.
Comment on se laisse traverser.
Tout a commencé à se réorganiser en moi.
Mes perceptions se sont ouvertes.
Mon intuition s'est affinée.
Et surtout :
J'ai arrêté de me juger.
J'ai arrêté de croire que c'était bizarre.
Que c'était "trop".
Que j'étais "trop".
Je devenais moi.
Et je me sentais enfin à ma place.
Pas une place à prouver.
Pas une place à mériter.
Une place à habiter.

🌿 Et pendant ce temps-là...

Dans ma vie “officielle”, je travaillais.
On m’avait proposé un poste que je pensais plus aligné.
Plus “juste”, plus “humain”.
Mais très vite, je me suis sentie perdue.
Encore plus enfermée.
Encore plus déconnectée.
C’était un poste à responsabilités.
Très politique.
Très mental.
Je gérais plus d’un million d’euros de budget par an.
Et je passais mes journées à faire des tableaux, des réunions, des comptes-rendus.
Pendant que mon âme me criait de faire autre chose,
je restais dans un environnement où tout me poussait à me couper de moi-même.
Ce contraste était violent.
Et c’est sans doute ce qui a accéléré ma bascule.
Parce que quand l’âme commence à parler,
elle ne supporte plus les espaces où elle est ignorée.

QUAND TOUT CRAQUE



QUAND TOUT CRAQUE

Je pensais que le plus dur était derrière moi.
Que l'IMG m'avait tout pris.
Que j'étais en train de reconstruire.
Que le magnétisme allait tout réparer.
Que ma vie allait enfin s'aligner.
Mais c'était sans compter la suite.
Celle qu'on ne prévoit pas.
Celle qu'on ne comprend pas tout de suite.
Celle qui ressemble à une claque de l'univers.
Parce qu'au moment même où je me reconnectais à moi,
à mon feu intérieur,
mon couple s'est effondré.
Je ne faisais pas semblant.
Mais j'étais devenue, avec lui, une femme que je ne reconnaissais plus.
Quelqu'un qui râlait souvent.
Qui criait.
Qui lançait des appels à l'aide dans le vide.
J'étais celle qui portait tout.
Et lui, il promettait.
Mais ça restait des mots.
J'étais dans les reproches, la fatigue, la pression.
Et il y avait aussi une déconnexion profonde entre nos visions du monde.
Moi, je commençais à m'ouvrir à l'invisible,
à ressentir ce qui ne se dit pas.

QUAND TOUT CRAQUE

Lui, n'en était pas là.
Et peut-être que tout cela était juste.
Peut-être que c'est la vie qui a orchestré cette séparation.
Ce que je questionne parfois,
c'est si je n'ai pas moi-même, inconsciemment, généré cette issue.
Comme si c'était la seule porte de sortie que je n'osais pas franchir.
La rupture a été violente dans sa forme,
mais nécessaire dans son fond.
C'est la manière dont elle s'est déroulée qui m'a blessée.
Pas le fait en soi.
Parce qu'on peut tomber amoureux ailleurs.
Mais on peut aussi choisir de rester humain dans la façon de le vivre.
Ce n'est pas ce que j'ai ressenti à ce moment-là.
J'ai dû faire face à des mots durs, à des remises en question injustes.
J'ai dû me battre pour garder mon axe,
pour ne pas douter de moi.
Pour ne pas croire que tout était de ma faute.
Et c'est là que j'ai compris.
Que ce que je vivais, ce que je subissais,
portait un nom.
J'ai mis du temps à oser le prononcer.
Mais oui : j'étais face à un pervers narcissique.

QUAND TOUT CRAQUE

Cette prise de conscience a tout changé.
Elle m'a permis de me libérer d'un cycle.
De cesser de me faire violence pour entrer dans une case.
Et pourtant, je venais d'enchaîner :
une IMG,
une fausse couche,
une nouvelle grossesse,
une reprise du travail dans un poste très prenant,
et des signes de préménopause déjà là.
C'était trop.
Pour n'importe qui.
Et au lieu d'un soutien, je me suis sentie seule.
Alors j'ai dit stop.
Pas dans la colère.
Mais dans la clarté.
Ce couple n'allait plus depuis longtemps.
J'avais changé.
Je ne pouvais plus revenir en arrière.
Je suis restée seule avec mes enfants,
presque tout le temps.
Et malgré la charge, j'ai trouvé une forme de paix intérieure.
Parce que je me suis choisi.
Pas contre lui.
Pour moi.
Pour mes enfants.
Pour ce que je sentais juste.

L'ANCRAGE DANS UNE NOUVELLE VIE

4

L'ANCRAGE DANS UNE NOUVELLE VIE

Quand on quitte tout, on croit souvent qu'on va s'effondrer.
Mais parfois, c'est là qu'on commence à se relever.
Pas comme avant.
Autrement.
En février 2020, j'ai acté verbalement mon départ de mon poste.
Je l'ai annoncé à ma patronne.
Je ne savais pas encore à quel point la vie allait m'encourager à suivre cette décision.
Quinze jours plus tard, le Covid a pointé le bout de son nez.
Confinement.
Arrêt brutal.
Et moi, à la maison, avec mes deux enfants.
Mon mari enfermé dans son bureau, à papoter avec sa maîtresse — ce que j'ai découvert plus tard.
Il fuyait la maison.
Il s'absentait, malgré les couvre-feux.
Mais je ne savais pas encore.
Pas tout.
Pendant cette période, j'ai continué à m'occuper de mes enfants.
À tenir.
À réfléchir.
Et en juillet 2020, j'ai repris le travail pour trois derniers mois.

Et c'est aussi en juillet que j'ai découvert la tromperie.
C'est à ce moment-là que la séparation a été actée.
Il a quitté la maison en novembre, pour s'installer dans un appartement sur Lille.
À ce moment-là, j'étais déjà dans un cheminement intérieur fort.
J'avais choisi de quitter ce job, ce poste à grosse responsabilité, avec un million d'euros de budget à gérer.
Mais un poste dans lequel je ne me reconnaissais plus du tout.
Je croyais que ce travail serait plus aligné.
Mais ce n'était pas le cas.
C'était encore plus de pression.
Encore plus de mental.
Encore plus de déconnexion.
Mon fils avait un an et demi, ma fille cinq ans.
Et je me suis retrouvée seule avec eux 80 % du temps.
J'ai donc négocié un départ, mais ils ont refusé la rupture conventionnelle.
J'ai abandonné trois mois de salaire, pour m'en sortir.
Pour respirer.
Pour retrouver mon espace.
Mon ex l'a très mal vécu.
C'était une période financièrement tendue, et il était très tourné vers l'argent.
Mais moi, j'ai fait le choix de me choisir.
De prendre le temps de divorcer, de créer ma boîte, de rester présente pour mes enfants, en plein chaos.

🌿 Ce que je n'avais pas vu venir

Ce que je n'avais pas vu venir, c'était la séparation avec mes enfants.
Je n'y avais même pas pensé. Pas une seconde.
Je venais juste d'accueillir qu'on allait divorcer.
8 ans après notre rencontre.
5 ans après notre mariage.
Je venais juste de comprendre que, pendant ces six derniers mois, il me trompait.
Avec la femme qui allait devenir sa nouvelle compagne.
Et surtout… qu'il m'avait retourné la tête, comme savent le faire les pervers narcissiques.
Il me faisait croire que tout était de ma faute.
Que c'était moi le problème.
Que j'étais devenue "juste une mère".
Que si on n'avait plus de relation, c'était à cause de moi.
Mais en réalité, notre enfant avait 10 mois.
Et il ne s'en occupait presque pas.
Il sortait. Il mentait.
Il disait qu'il bossait tout le temps — même le week-end.
Et pendant ce temps, il menait une double vie.

Moi, je reprenais un poste à grosse responsabilité, attachée de direction, avec deux enfants en bas âge.
Je gérais tout.
Et lui, il s'attendait à ce que je sois là, souriante, à l'attendre pour dîner jambes écartées à 21h.
C'est ça, l'abject.
Pas une insulte. Une vérité.
Je crois qu'il ne saura jamais tout ce que j'ai découvert.
Il m'a dit, un jour, qu'il avait "déconné une fois".
C'était drôle, dans un sens.
Il a osé me dire qu'il était parti sans personne d'autre.
Mais j'avais vu.
J'avais découvert des preuves irréfutables.
Des choses qu'on n'imagine même pas exister.
Et je remercie mes guides.
Ce sont eux qui m'ont montré.
Ils savaient que j'étais prête.
C'était dur. Mais c'était juste.
Et ce moment-là, c'est le jour où j'ai dit stop.
C'est moi qui ai demandé le divorce.
Je n'étais pas en colère.
J'étais lucide.
Je savais que ça ne pouvait plus continuer.

Moi, j'aurais voulu qu'on reste une équipe de parents.
Qu'on puisse parler.
Qu'on puisse se respecter.
Respecter notre histoire, ce qu'on avait été, la mère de ses enfants.
J'ai toujours été droite.
Et malgré tout, je lui ai pardonné.
📌 **Pardonner, ce n'est pas oublier. Ce n'est pas valider.**
C'est rendre la part de l'autre, pour ne plus la porter.
C'est ça, la vraie libération spirituelle.
Et je l'ai faite, cette lettre du pardon. Pour lui.
Pour moi.
Parce que je ne voulais plus porter cette colère, ni cette tristesse.
Je sais qu'il a lui-même été abandonné par son père,
et que ça l'a marqué profondément,
même s'il a renoué avec lui à l'adolescence.
Mais cette blessure, elle reste ancrée en lui.
Je pensais, naïvement peut-être, qu'il agirait autrement.
Mais non.
Il s'est transformé.
Froid. Dur. Méprisant.
Pire qu'un ado.
Il ne prévenait plus quand il partait, ni quand il rentrait.
Et quand il était là, il fallait qu'on soit tous là pour lui,
comme si de rien n'était.
C'était invivable.

Et malgré tout, j'ai pris sur moi.
C'est moi qui ai aidé ma fille à faire les cartons de son père.
Pas pour lui. Pour elle.
Pour qu'elle traverse ce passage, qu'elle sente qu'on le faisait ensemble.
Mon fils, lui, n'aura jamais vraiment connu son père à la maison.
Mais ma fille, oui.
Et elle a souffert.
Beaucoup.
Je l'ai vue dans sa colère.
Dans son rejet.
Je la soutiens comme je peux.
Aujourd'hui encore, elle porte cette mémoire.
Mais elle grandit.
Et on y travaille ensemble.
Je lui apprends, doucement, à transmuter cette blessure.
À accepter ce dédain qu'il a encore pour moi malgré ma droiture.
Et au-delà même de ma droiture, je sais que dès l'instant où je suis devenue mère, j'ai changé.
Mais lui, il ne voyait plus son idéal féminin en moi.
Plutôt que de m'aider à traverser tout ça, il n'a fait que m'enfoncer.
Et c'est là que j'ai compris.
Vraiment.
Ce que c'est, un pervers narcissique.

🌿 **Et après ?**

Je suis restée un an dans la maison familiale, à payer un loyer à monsieur, pour continuer à assumer le prêt.
Et pendant cette année, j'ai commencé à poser les premières pierres de mon activité.
Pas à pas.
Mais avec foi.
Je ne voulais pas lancer ma boîte avant le divorce.
Je voulais continuer à me réparer.

Et puis, il a fallu que je quitte cette maison, un an s'était écouler.
Impossible d'acheter à ce moment-là, il fallait que je loue !
Et j'ai fait ce fameux post-it d'abondance.
📌 Sur le papier, c'était juste impossible.
Maman solo, deux enfants.
Une activité en lancement, pas encore rentable.
Des revenus faibles, Pôle emploi en soutien.
Et pourtant… la maison parfaite m'est apparue.
Un coup de fil, un alignement.
Comme si l'univers m'avait entendue.
C'est là que j'ai compris :
quand l'élan est juste, la vie répond.
Pendant 18 mois, j'ai vécu dans ce cocon.
J'y ai lancé mon activité.
J'ai posé les premières fondations de ma nouvelle vie.
J'ai continué à guérir.
Et j'ai recommencé à y croire.

Mais bientôt, le loyer est devenu trop lourd.
1 250 € par mois, c'était trop pour mes revenus d'indépendante, même avec la pension.
Alors j'ai recommencé.

🌀 Un deuxième post-it d'abondance.
Et à nouveau, tout le monde me disait que c'était impossible.
On ne prête pas à une maman solo, deux enfants, activité récente, revenus irréguliers.
Mais j'avais foi.
Et ma conseillère bancaire aussi.
Elle a cru en moi.
Elle a essuyé deux refus.
Et au troisième dossier, la banque a accepté.
Pourquoi ?
Parce que j'avais un gros apport personnel, fruit de mes choix :
j'avais investi dans l'immobilier à 21 ans.
Et j'ai trouvé cette maison.
Parfaite pour ce cycle-là de ma vie.
Je sais déjà que ce n'est pas ma maison définitive.
Mais elle nous accueille, moi et mes enfants.
Elle soutient mon activité.
Elle soutient ma mission.

Entre-temps, j'ai vécu une nouvelle rencontre d'âme.
Très forte.
Profondément connectée.
Mais aussi profondément abîmée.
Un homme blessé, trop tiré vers le bas par les énergies négatives.
Il pompait mon énergie.
Ma lumière.
Ce n'était pas juste.
Ni pour moi.
Ni pour mes enfants.
Alors j'ai choisi de le quitter.
Et ça a été difficile.
Mais juste.
Aujourd'hui, cela fait un an que je suis à nouveau seule.
Et je guéris.
Encore.
Toujours.
Parce que ce chemin n'est pas une ligne droite.
C'est un mouvement.
Un cycle d'élévation et de libération.
On est venu ici pour ça.
Pour guérir nos mémoires.
🧬 Nos mémoires personnelles.
🧬Nos mémoires transgénérationnelles.
🧬Nos mémoires karmiques.

C’est notre génération qui porte le pont vers la 5D.
Ce passage de la densité à la conscience.
De la survie à la vibration.
Ce n’est pas un concept perché.
C’est une réalité vibratoire.
Et aujourd’hui, je vis de mes soins énergétiques.
J’ai été guidée à transmettre.
Des personnes sont venues me demander d’être formées.
Et j’ai dit oui.
Je forme.
Je transmets.
Je vibre.
Je forme les guérisseurs de demain.
Je transmets tout ce que j’ai vécu, expérimenté, compris.
Je montre comment se reconnecter à soi, à l’invisible, à la guidance.
Je fais le lien entre le quotidien et le subtil.
Entre le corps et l’âme.
Je suis venue expérimenter.
Tester.
Et transmettre.
C’est ça, le chemin du Projecteur que je suis, en Human Design.
Et je suis pleine de gratitude pour tout ça.

Pendant ce chemin de chaos et de résilience, au cœur des secousses et des élans du cœur, j'ai posé des repères.
Pas des certitudes, mais des appuis.

Des clés vibratoires.

Des invitations à revenir à soi.

Ces clés sont là pendant la tempête, pas après.

Elles aident à traverser, à s'aligner, à comprendre.

Et à se souvenir qu'il est possible d'aimer, même dans les creux.

CLÉ 1

ÉCOUTER PLEINEMENT CE QUI SE VIT EN SOI

CLÉ 1 – ÉCOUTER PLEINEMENT CE QUI SE VIT EN SOI

(Reconnexion au corps et aux émotions)

Cette clé s'utilise particulièrement dans les moments de surcharge émotionnelle, de fatigue, de colère, de choc ou de tristesse inexpliquée. Elle invite à revenir dans l'instant présent, à écouter ce que le corps veut exprimer, et à accueillir les émotions sans les bloquer. Voici plusieurs manières concrètes de l'activer :

- **Respiration ventrale en conscience**

La respiration consciente commence par un geste simple : poser les mains sur le ventre.
À l'inspiration, on ressent l'air frais qui entre par le nez et fait se gonfler doucement le ventre.
À l'expiration, on relâche lentement par la bouche l'air tiède qui s'échappe, en laissant descendre le ventre.

Ce type de respiration libère le diaphragme, détend les organes internes, et aide à faire circuler les émotions retenues dans le corps.
Quelques minutes suffisent pour apaiser l'agitation mentale et retrouver un ancrage profond.

• **Écriture spontanée sans filtre**

Quand l'émotion déborde ou qu'on ressent un malaise diffus, l'écriture peut être un puissant exutoire. Sans chercher à organiser ses idées, sans se censurer, il s'agit d'écrire exactement ce qui vient :
« J'en ai marre, je suis fatiguée, je n'ai pas eu une seconde pour moi aujourd'hui… »

C'est un moyen de vider le trop-plein émotionnel, de sortir du mental, et de laisser la vérité intérieure s'exprimer librement.

• **Huiles essentielles d'ancrage et d'émotion**

L'ancrage, c'est revenir ici et maintenant, dans son corps, dans la matière. On peut y parvenir grâce aux huiles essentielles suivantes :

- Lavande vraie : apaise le système nerveux, calme les tensions, favorise le sommeil
- Orange douce : ouvre à la joie, libère la charge émotionnelle liée à la fatigue ou au surmenage
- Encens : élève l'âme, stabilise les émotions profondes, aide à la méditation
- Bergamote : équilibre les hauts et les bas émotionnels, ramène à une forme de lumière intérieure
- Ces huiles peuvent être respirées directement depuis le flacon (olfaction) ou diluées dans une huile végétale (ex. : amande douce) et appliquées au niveau des poignets ou du plexus solaire.

• **Accueil de l'émotion dans le corps**

Une émotion a toujours une localisation.

Une angoisse se loge souvent dans la poitrine.

La colère se manifeste parfois dans les mâchoires, mais aussi dans le foie.

On pose les mains sur la zone concernée et on respire avec elle.

On peut aussi tapoter doucement cette zone pour faire circuler l'énergie, éviter qu'elle ne stagne, et lui offrir une voie de libération douce.

LE SAVAIS-TU ?

Il existe une zone énergétique puissante située entre la gorge et le haut du sternum : le thymus, aussi appelé "glande du bonheur". En tapotant légèrement cette zone avec deux ou trois doigts, tu actives un point qui favorise la détente, la clarté mentale, et l'équilibre émotionnel. Une belle astuce simple pour se recentrer rapidement.

• Rituel du silence

S'asseoir. Éteindre tout. Fermer les yeux.
Ne rien faire, juste écouter.
Le bruit du souffle. Les sons autour. Les mouvements du corps.
Ce moment de silence, même court, est un début de méditation. Il apprend à poser le mental, ou à l'inviter gentiment à s'asseoir à côté. C'est normal si cela ne fonctionne pas tout de suite. La répétition douce est la clef.

• Rituel d'écoute du corps

Chaque jour, ou dans un moment de trouble, poser la question :
« Qu'est-ce que mon corps veut me dire aujourd'hui ? »
Ressentir. Observer.
Un nœud dans le ventre ? Une tension dans la nuque ?
Une boule dans la gorge ? Une douleur dans le bas du dos ?
Tout est langage. Tout est précieux.

CLÉ 2

ACCEPTER QU'UN CHANGEMENT SOIT NÉCESSAIRE

ACCEPTER QU'UN CHANGEMENT SOIT NÉCESSAIRE

(Laisser mourir l'ancien pour renaître)

Cette clé est essentielle quand tout vacille. Quand on sent que quelque chose ne peut plus continuer comme avant. C'est un point de bascule. Un de ceux où l'on choisit, consciemment ou pas, de laisser partir l'ancien. Et c'est rarement simple. On veut avancer, mais une part de nous résiste. Cette clé sert justement à faire de la place à l'intérieur.

◆ La lettre de la colère

C'est un outil puissant, presque magique. Il s'agit de venir poser sur papier toute ta colère.
Sans filtre. Sans retenue.
Tu avez le droit d'écrire des gros mots. De crier à l'écrit.
D'accuser, de râler, de répéter cent fois la même chose s'il le faut.
Ce qui compte, c'est l'intensité du dépôt.
On y va franchement :

- contre une personne,
- contre soi-même,
- contre une situation,
- contre la vie parfois.

Tu écrivez jusqu'à ne plus rien avoir à dire.

Puis tu laissez cette lettre poser 48 heures.
Parce qu'entre-temps, ça va remonter.
Des morceaux oubliés. Des détails importants. Une émotion en plus.
Tu complétez si besoin.
Ensuite, tu relisez cette lettre, tu tu réimprégnez.
Et tu la brûlez.
Tu pouvez enterrer les cendres si tu le sentez.
Un acte simple, mais puissant pour marquer : "Je laisse partir l'ancien. Je libère."



🔸 Fleurs de Bach (émotions en transition)

- Walnut : pour accompagner les grands passages et les transitions intérieures,
- Mimulus : pour les peurs concrètes liées au changement,
- Holly : pour apaiser les élans de colère ou de jalousie,
- Sweet Chestnut : pour les états de détresse intérieure extrême.

🔸 Huiles essentielles (libération et recentrage)

- Encens (Frankincense) : favorise l'ancrage et la clarté intérieure dans les moments de décision,
- Citron : aide à purifier les pensées, à clarifier l'esprit,
- Sauge sclarée : soutient le lâcher-prise, accompagne les transitions émotionnelles,
- Ylang-Ylang : régule les émotions intenses, apaise le cœur.

💡 À utiliser en olfaction directe (1 goutte dans les mains, à respirer profondément) ou diluées sur les poignets ou le plexus solaire (avec une huile végétale douce).

CLÉ 3

REVENIR À SOI DANS LES PETITS GESTES DU QUOTIDIEN

REVENIR À SOI DANS LES GESTES DU QUOTIDIEN

(Présence, ancrage et conscience)

Cette clé est précieuse pour celles et ceux qui se sentent souvent décentrés, éparpillés, ou déconnectés de leur corps. Elle agit comme un fil d'or qui nous ramène doucement dans notre verticalité.
Revenir à soi, c'est habiter son corps, ralentir, se rappeler que l'on est en vie ici et maintenant.
C'est aussi faire le choix conscient de poser des gestes simples, qui ont une portée vibratoire bien plus grande qu'ils n'en ont l'air.

🔸 **Tenir une pierre d'ancrage**
Les pierres naturelles sont des soutiens puissants dans l'ancrage.
Tenir une obsidienne noire, une tourmaline, ou un jaspe rouge dans la main permet de ramener l'énergie du haut vers le bas, de se poser intérieurement, d'apaiser le mental.

💡 Conseil : Ferme les yeux, respire, et laisse-toi porter par le poids de la pierre.
Elle agit comme un rappel silencieux de ta solidité intérieure.



◆ Méditation d'ancrage guidée (visualisation)

Assieds-toi confortablement, pieds bien posés au sol.
Respire. Puis visualise des racines partant de tes pieds et de ton bassin, plongeant profondément dans la Terre.
Laisse cette énergie remonter doucement vers toi, par vagues.
Dis-toi intérieurement :
Je suis ici et maintenant, dans mon corps. Je suis soutenue.
Ce simple rituel de 3 minutes peut transformer toute une journée.
Si tu préfères être guidé-e, tu peux aller voir ma vidéo d'ancrage rapide :
Vidéo Ancrage Rapide

◆ Déposer une orgonite dans son espace

L'orgonite est un harmonisateur énergétique.
Posée dans un lieu de vie ou sur une table de nuit, elle aide à stabiliser le champ vibratoire, à apaiser les tensions invisibles, à ramener la cohérence énergétique dans l'environnement.
Tu peux choisir une orgonite que tu as toi-même créée ou que tu as encodée avec une intention spécifique.
Elle devient alors une présence vibratoire discrète mais puissante.

🔸 Huiles essentielles (ancrage et recentrage)

Certaines huiles essentielles agissent comme un rappel corporel immédiat. Elles aident à descendre du mental au corps.

- Bois de cèdre : stabilise, calme les ruminations
- Vétiver : profond ancrage, utile en cas d'anxiété diffuse
- Patchouli : ramène dans le corps, aide à se reconnecter à ses sensations

💡 À respirer à même le flacon ou à déposer (diluées) sous les pieds ou sur les poignets.
Tu peux aussi en diffuser une goutte dans tes mains, les frotter, puis les placer devant ton visage et respirer en conscience.

🔸 Fleurs de Bach (ancrage émotionnel)

Quand l'esprit s'échappe, quand on a du mal à être ici, dans l'instant, certaines fleurs de Bach sont de précieuses alliées :

- Clematis : pour revenir au présent, sortir des rêveries
- Chestnut Bud : pour prendre conscience de ce que la vie essaie de nous apprendre
- Walnut : pour rester centré quand tout bouge autour de soi

💐 À utiliser en cure douce, 4 gouttes 4 fois par jour dans un peu d'eau.



◆ Revenir au corps par le toucher

L'ancrage passe aussi par la sensation.
Marcher pieds nus, s'auto-masser les pieds, sentir la chaleur d'une bouillotte sur le ventre…
Ces petits gestes simples réactivent le lien corps-esprit.
Tu peux aussi poser une main sur le cœur, une main sur le ventre, et respirer lentement.
Cela suffit à revenir dans ta base, sans forcer.

◆ Rituel de gratitude du soir

Chaque soir, note une chose que tu as aimée dans ta journée.
Un moment doux, une sensation agréable, un mot entendu, un geste offert.
Ce rituel de fin de journée ramène la conscience vers l'instant, apaise les tensions accumulées, et oriente ton énergie vers le positif.

Je suis ici et maintenant, dans mon corps.
Je suis soutenue.
Je peux ralentir.
Je reviens à moi, doucement, profondément.

CLÉ 4

SUIVRE LA VOIE DE L'ÂME

SUIVRE LA VOIE DE L'ÂME

(Guidance, intuition, alignement subtil)

Cette clé invite à écouter ce qui se vit plus subtilement en toi.

Pas dans les pensées logiques, ni dans le bruit du monde.

Mais dans cet espace intérieur, calme et ouvert, où ton intuition peut enfin respirer.
Suivre la voie de l'âme, c'est s'autoriser à ne plus contrôler.

C'est laisser émerger ce qui cherche à se dire depuis longtemps, mais qu'on n'entend pas toujours.

🔸 **Rituel de lâcher-prise (avant toute connexion intuitive)**

Quand le mental est en surcharge, il brouille la réception.
Voici deux rituels doux pour relâcher la pression intérieure avant de chercher des réponses.

💨 1. Souffler par les pieds

- Assieds-toi confortablement.
- Inspire profondément par le nez.
- À l'expiration, souffle mentalement tes pensées vers le sol, par les pieds.
- Visualise que la Terre les reçoit avec amour et les transmute en énergie positive.

La Terre n'absorbe jamais le "négatif". Elle transforme, elle recycle, elle purifie.
On ne lui envoie jamais du mal, on lui rend ce qui nous encombre.

🤯 2. Descendre la boule mentale

- Imagine dans ta tête une grosse boule de pensées, de stress, de surcharge.
- À l'aide de ta main, accompagne cette boule dans une descente lente à travers ton corps.
- Passe par la gorge, le cœur, le ventre… jusqu'aux pieds.
- Puis, visualise-la doucement absorbée par la Terre.

💛 Termine ce rituel avec une main sur le cœur, une sur le ventre.
Dis-toi intérieurement :
Je suis ici et maintenant.
Je suis soutenu(e) par la Terre.
Je m'ouvre à recevoir ce qui est juste.

🔸 **Rituel d'intuition :**

Si mon intuition avait une voix, que dirait-elle ?

Ce rituel est particulièrement puissant quand une situa te pèse, quand tu dois choisir, ou que tu ressens un flou intérieur.

- Respire, pose la question intérieurement.
- Puis écris tout ce qui vient, sans chercher à comprendre, sans jugement.

💡 L'intuition ne suit pas la logique. Elle parle en images, élans, mots, sensations.

Chacun la perçoit à sa manière :

Une émotion dans le ventre, un mot entendu dans une conversation, un frisson, une image mentale…

Il faut s'y entraîner. Cela se cultive. Avec le temps, tu reconnaîtras sa voix.

🔸 **Tirage d'oracle (si tu en as un)**

Un oracle est un jeu de cartes contenant des messages symboliques ou inspirants.

On s'en sert pour recevoir un éclairage, une vibration du moment.

Pose une question simple, comme :

« Quel est le message pour moi aujourd'hui ? »

« Quelle énergie m'accompagne ? »

Observe la carte tirée : lis le mot, regarde l'image, ressens ce que cela éveille.

Parfois, ce n'est pas le texte mais un détail visuel qui va réveiller une intuition.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre.

Il suffit de laisser résonner ce qui parle.



🔸 **Connexion aux guides spirituels**

Tu peux inviter tes guides bienveillants à t'épauler.
Ils sont toujours là. Il suffit d'ouvrir un espace en soi.
Pas besoin d'y croire ou de comprendre comment cela fonctionne. Il s'agit d'ouvrir une porte vibratoire.
Installe-toi au calme. Respire. Puis dis simplement :
« J'appelle les présences de lumière qui m'accompagnent. Je suis disponible pour recevoir un éclairage juste, dans la paix et la confiance. Merci. »
💎 Tu peux tenir une améthyste ou un lapis-lazuli, ou les poser sur ton cœur ou ton front.
La sensation n'est pas toujours immédiate. Mais la porte est ouverte.

🔸 **Poser une question avant de dormir**

Tu peux aussi demander à recevoir un message pendant la nuit.
Formule ta demande clairement avant de t'endormir :
« Je demande à recevoir un message clair dans mes rêves, ou dans les jours qui viennent. »
« Merci de m'aider à voir ce que je ne vois pas encore. »
La réponse peut venir en rêve, ou sous forme de signes, d'échos, de synchronicités.
Ce qui est juste finit toujours par se représenter… jusqu'à ce que tu l'entendes.

🔸 **Marche consciente avec une question**

Avant une marche en nature, pose une question intérieure simple.
Puis marche sans attente, en ouvrant tous tes sens.
Quelle image m'interpelle ? Quel mot sur un panneau ?
Quel ressenti corporel émerge ?
Écris ensuite ce que tu as vécu, sans analyser.
Le message se révèle souvent dans la douceur, en différé.

🔸 **Huiles essentielles (ouverture subtile)**

- Encens (Frankincense) : élévation spirituelle, alignement
- Sauge officinale : nettoyage du mental, ouverture du canal
- Cyprès : aide à faire circuler l'énergie, accompagne les passages

💧 À respirer dans les mains, ou à déposer (diluées) sur le haut du crâne ou entre les sourcils.

🔸 **Fleurs de Bach (écoute intérieure)**

- Cerato : pour faire confiance à sa propre voix
- Wild Oat : pour clarifier sa voie quand on se cherche
- Aspen : pour calmer les intuitions anxieuses ou les perceptions floues

✨ **Mantra de clôture**

Je relâche ce que je crois savoir.
Je m'enracine dans la Terre.
Je me relie au Ciel.
Je suis traversé(e) par ce qui me dépasse.
Je suis prêt(e) à écouter mon âme, à recevoir, à faire un pas dans la confiance.

CLÉ 5

NETTOYER, LIBÉRER, HONORER

NETTOYER, LIBÉRER, HONORER

(Purification énergétique et émotionnelle)

Cette clé est à utiliser quand tu sens qu'un nœud reste coincé.

Quand tu ressasses un événement, une émotion, une situation que tu n'arrives pas à digérer.

Quand tu sens que quelque chose pèse sans s'expliquer : maladie récurrente, mémoire familiale, émotion bloquée, sentiment de perte ou d'injustice.

Elle est aussi précieuse pour accompagner une séparation, un deuil, une trahison, ou toute situation dans laquelle tu sens qu'il est temps de rendre ce qui n'est plus à toi.



◆ La lettre du pardon

Complémentaire à la lettre de la colère, elle vient rendre la part à l'autre, en douceur.

Tu peux commencer par exprimer tout ce que tu as vécu, ce que tu lui reproches :
Tu m'as trompé(e), tu m'as humilié(e), tu m'as blessé(e)...
Tu peux tout écrire. Lâche tout. C'est un acte pour toi, pas pour l'autre.

Puis, dans un second temps, tu viens poser un regard plus large :
Je comprends que toi aussi, tu as souffert.
Peut-être que tu as été rejeté, abandonné, violenté dans ton enfance.
Peut-être que tu ne savais pas aimer autrement.

Alors je te rends ta part.
Et je me libère de cette charge.

Pardonner, c'est rendre à l'autre ce qui lui appartient.
Tu ne valides pas ses actes. Tu choisis de ne plus les porter.
Tu reprends ton énergie. Tu fais la paix en toi.



◆ Rituel des bonshommes allumettes

Pour se libérer d'un lien : avec une personne, une situation, un lieu.

1. Dessine-toi (bonhomme bâton) avec une aura rayonnante autour (un cercle avec des petits traits comme un soleil).
2. Dessine la personne ou situation en face, avec la même aura.
3. Autour des deux, trace un grand ovale rayonnant qui tu englobe ensemble.
4. Relie vos chakras par des traits (ajouter un dessin explicatif ici).
5. Note les prénoms ou la situation.
6. Coupe physiquement la feuille avec une paire de ciseaux, entre les deux personnages.

Le lien est libéré.
Tu reprends ton pouvoir.



◆ Invocation de l'Archange Michaël

Archange Michaël,
merci de me libérer de ces liens.
Je reprends mon pouvoir.
Je retrouve ma souveraineté.
Merci pour ta lumière.
Visualise son épée de lumière bleue couper tous les fils invisibles.

◆ Bain ou douche vibratoire (au sel)

Si tu as une baignoire, ajoute une poignée de gros sel pur à ton bain.
Si tu prends une douche :

- À la fin de ta douche, prends une poignée de gros sel, et passe-la doucement sur ton corps comme un gommage sacré.
- Pose une intention claire :

« Je nettoie ce qui ne m'appartient pas. Je me libère. »
Puis rince-toi légèrement, sans chercher à tout enlever.
L'intention fait toute la différence dans le nettoyage énergétique.
Parle à l'eau. Dis-lui ce que tu veux qu'elle emporte. Elle comprend.



🔸 **Nettoyage énergétique par la nature**

Va marcher, en baskets ou pieds nus. Peu importe.
Si tu veux marcher pieds nus dans l'herbe, c'est magique.
Mais si tu préfères garder tes baskets… ça marche aussi 😉.
Les arbres, la terre, les éléments savent nettoyer ce que tu ne vois pas.
Pose ton dos contre un tronc, respire, relâche.
« Je rends à la Terre ce que je ne veux plus porter. Merci. »

🔸 **Soins énergétiques** (couches par couches)

Tu peux te faire accompagner.
Pas forcément en une seule fois.
Un magnétiseur, énergéticien va t'aider à aller plus loin :

- Identifier les blocages
- Libérer ce qui est prêt
- Nettoyer ce qui appartient à ta lignée, à ton passé, à tes vies

Je parle en connaissance : j'ai moi-même été accompagnée sur un an et demi non stop; et je continue le soins aujourd'hui selon le besoin car disons le, ça ne s'arrête jamais.
On ne nettoie pas tout d'un coup.
Ce sont des couches. Et à chaque soin, on enlève un voile.
On se rapproche de son vrai soi.
De sa lumière. De sa paix intérieure.



🔸 **Huiles essentielles (purification et clarté)**

- Tea tree : purifie, nettoie les champs subtils
- Citron : élève la fréquence mentale
- Eucalyptus radié : libère les voies respiratoires et vibratoires

💧 En olfaction ou diluées sur la nuque / le plexus.

🔸 **Fleurs de Bach (libération émotionnelle)**

- Honeysuckle : sortir du passé
- Willow : apaiser le ressentiment
- Crab Apple : purification intérieure
- Star of Bethlehem : apaiser les traumatismes



◆ Honorer ses ancêtres et ses mémoires

Tu n'as pas à porter l'histoire de toute ta lignée.

Mais tu peux choisir de la regarder, de la bénir, puis de la laisser aller.

« Merci pour ce qui m'a été transmis.
Je rends ce qui ne m'appartient pas.
Je me libère, en conscience. »

Je ne suis pas obligé(e) de tout porter.
Je rends ce qui ne m'appartient plus.
Je reprends ma force.
Je me nettoie, couche après couche.
Et je me rapproche de moi.

CLÉ 6

SE PROTÉGER QUAND ON EST HYPERSENSIBLE

SE PROTÉGER QUAND ON EST HYPERSENSIBLE

(Énergie, sécurité intérieure, recentrage)

Quand on est hypersensible, on capte tout, souvent sans le savoir :

les émotions des autres, les tensions d'une pièce, les conflits non-dits, les ambiances lourdes.

Et souvent, on ne sait même plus ce qui nous appartient.

On croit qu'on exagère, qu'on est "trop réactif·ve", alors qu'en réalité, on absorbe ce qui ne nous appartient pas; pas toujours en tout cas.

Cette clé ne t'enferme pas.

Elle t'apprend à rester ancré·e dans ton énergie,
à te protéger sans te refermer,
et à retrouver ton espace intérieur, même au cœur du chaos.

SE PROTÉGER QUAND ON EST HYPERSENSIBLE

🔸 Rituel de la bulle vibratoire

Dès que tu sens que tu vas entrer dans un lieu difficile (supermarché, réunion de famille, salle d'attente…), ou simplement chaque matin, crée ta bulle de protection vibratoire.

Visualise toi dans une bulle de savon à l'épreuve des balles : fine, fluide, mais inviolable.

Tu peux ajouter à ce rituel :

« Archange Michaël, je t'invite à protéger cette bulle avec ta lumière et ton épée. Qu'elle filtre tout ce qui ne m'appartient pas. »

💡 Cette bulle est un filtre, pas une barrière.

Elle laisse passer l'amour, mais bloque le bruit, les jugements, les tensions.

SE PROTÉGER QUAND ON EST HYPERSENSIBLE



◆ Revenir à ses sens (quand ça déborde)

Dans les moments de surcharge, ou quand tu sens que tu vas exploser (cris des enfants, fatigue, bruit, ambiance tendue…), reviens à ton corps.

Exemples concrets :

- Toucher une pierre de protection dans ta poche
- Respirer profondément en posant tes mains sur ton ventre
- Goûter une infusion chaude, sucrée, réconfortante
- Écouter un son doux, une voix rassurante
- Tirer doucement sur tes doigts ou tapoter ton torse pour revenir ici
-

Plus tu actives un sens corporel, plus tu reprends ton espace.

Et si ça déborde malgré tout :

Respire. Sens ce qui se passe dans ton corps.

Observe la scène comme un film : je regarde, je ressens, mais je ne fusionne pas.



◆ **Décharge émotionnelle** (quand il faut que ça sorte)

Même avec une bonne protection, il y a des jours où c'est trop.

Et il vaut mieux vider doucement que d'attendre l'explosion.

- Tapote ton torse ou le haut de ta tête (EFT, sans méthode rigide)
- Bouge ton corps : sautille, secoue, grimace, crie dans un coussin
- Danse 3 minutes dans la salle de bain ou lève les bras au ciel

Tu n'as pas à rester sage et figé·e.
Ton corps est ton meilleur outil de libération.

◆ **Invocation de protection**

Simple et directe. À répéter dans la tête ou à voix haute.

« Je choisis de garder ce qui m'élève.
Je rends le reste.
Je suis dans mon énergie.
Je suis en paix.
Je rayonne sans me disperser. »

SE PROTÉGER QUAND ON EST HYPERSENSIBLE

🔸 Huiles essentielles (protection énergétique)

- Clou de girofle : pose des limites, protège des intrusions
- Romarin : nettoie l'aura, redonne clarté
- Myrrhe : sécurise, recentre profondément

💧 À respirer dans les mains ou déposer (diluées) sur la nuque ou les poignets avant de sortir.

🔸 Fleurs de Bach (ancrage et protection subtile)

- Walnut : pour rester centré face aux ambiances
- Aspen : calme les peurs diffuses, l'angoisse invisible
- Centaury : renforce les limites personnelles, aide à dire non

💐 À prendre en prévention, ou juste après une interaction épuisante.

🔸 Phrase vibratoire à ancrer

Je suis dans mon axe.
Je suis protégée, sans me fermer.
Je ressens sans absorber.
Je me respecte. Je me choisis.

CLÉ 7

S'AIMER VRAIMENT

Avant d'aimer l'autre, encore faut-il se choisir.
L'amour de soi, ce n'est pas se regarder dans la glace en se répétant qu'on est fabuleuse…
C'est accueillir ses peurs, ses limites, ses besoins, sans se juger.
C'est poser de la douceur là où on a mis des exigences.
C'est comprendre que le regard que tu poses sur toi crée toute ta vibration.

✨ **Rituel d'amour de soi – Visualisation guidée intérieure**

1. Assieds-toi confortablement, yeux fermés.
2. Visualise-toi en face de toi, comme si tu rencontrais une autre version de toi.
3. Observe-la : sa posture, son énergie, son visage. Que ressens-tu en la voyant ?
4. Approche-toi. Regarde-la avec bienveillance.
5. Dis-lui ce que tu n'as jamais osé te dire :
   "Tu es digne d'amour.
   Tu fais de ton mieux.
   Je suis là pour toi."
6. Prends-la dans tes bras. Ressens l'unité. Et laisse ce lien vibrer en toi.

🌿 Huiles essentielles associées

- Géranium rosat : équilibre émotionnel, douceur du cœur, lien maternant.
- Lavande : apaisement, réconfort intérieur, calme le jugement.
- Petitgrain Bigaradier : pour se reconnecter à sa valeur profonde.

🔹 Utilisation : 1 goutte sur le cœur diluée dans une huile végétale ou en olfaction douce.

🌼 Fleurs de Bach associées

- Aether (fleur contemporaine) : pour libérer la peur profonde de ne pas être aimée.
- Crab Apple : pour retrouver une image de soi pacifiée.
- Larch : pour restaurer la confiance naturelle en soi.
- Pine : pour cesser de se blâmer sans raison.

💎 Phrase vibratoire d'ancrage :

Je me choisis avec douceur, chaque jour un peu plus.
J'apprends à m'aimer comme je suis, dans mes forces et mes fragilités.
Je suis un refuge sûr pour moi-même.

CLÉ 8

CRÉER UNE NOUVELLE VIE DEPUIS L'AMOUR

CRÉER UNE NOUVELLE VIE DEPUIS L'AMOUR

(Reconstruction, amour de soi, alignement)

Choisir l'amour, c'est choisir une posture intérieure.

C'est accepter que l'autre puisse être différent, réagir autrement, ressentir différemment.

Tu ne peux pas changer l'autre. Mais tu peux choisir comment tu le regardes, comment tu reçois ce qu'il est.

Et tu as le droit de ne plus être en lien.

Tu as le droit de te dire :

« Je n'ai pas de colère.
Je ne suis pas en guerre.
Mais ça ne vibre plus. Et c'est ok. »

Tu peux AIMER l'autre (inconditionnellement) sans AIMER l'autre (amoureusement).

Ce n'est pas un rejet. C'est un choix vibratoire.
Et ce choix est plein d'amour.

◆ L’amour rend plus résilient

La Résilience est un de mes plus grand apprentissage, une de mes plus grands forces.

Quand un événement difficile surgit (un changement brutal, une perte, un deuil, ou même juste une panne), l’amour t’aide à ne pas te contracter.

Tu peux t’effondrer… ou t’adoucir.

Tu as une panne de voiture ?
Tu peux ruminer pendant des jours…

Ou tu peux respirer, faire ce qui est possible, et lâcher le reste.

La situation est la même. La façon de la vivre t’appartient.

Tu as le choix de la réaction à l’événement qui arrive à toi.
Tu peux sortir du chaos.
Tu peux sortir de ce cercle vicieux de la “poisse”, de la mélancolie…
La résilience change ta vibration, et ta vibration change ton attractivité (loi de l’attraction) et boum ! Tout change !
Mon ebook Vibrer en Conscience t’apprend énormément sur ces sujets.

🔸 Rituel du miroir

Chaque matin, ou chaque soir, regarde-toi dans les yeux.
Sans fuir. Juste te regarder.
Et dis-toi doucement :
« Je t'aime. Je te vois.
Tu es importante.
Tu fais de ton mieux. Merci. »
Ce simple geste répare plus que mille discours.

🔸 Liste tes forces naturelles

Prends un carnet. Note :

Ce que tu fais depuis petite sans effort
Ce qu'on te demande souvent
Ce qu'on a brimé chez toi ("T'es trop comme ci", "Arrête de faire ça", "Sois plus...")

💡 Ce que l'on a parfois voulu étouffer chez toi, c'était justement ton essence.

Ton calme ?
Ton intuition ?
Ton empathie ?
Ta façon de consoler, de dessiner, d'observer ?

Ce sont tes forces invisibles.



◆ Rituel d'amour du soir

Chaque soir, note 3 petits gestes faits avec amour :
Un sourire
Une attention envers toi ou quelqu'un
Un moment de silence
Une pause que tu t'es autorisée
Tu es déjà en train de créer une nouvelle vie,
tu ne t'en rends juste pas toujours compte.

◆ Sortir du jugement, entrer dans la compassion

Quand tu sens le jugement revenir (envers toi, envers l'autre),
Rappelle-toi :

« Je ne suis pas là pour changer l'autre.
Je suis là pour rester aligné·e avec moi. »
Et si vraiment tu sens que ça ne colle plus,
tu as le droit de t'éloigner dans l'amour.

◆ Visualisation du soi aligné

Ferme les yeux.
Visualise-toi dans quelques mois, alignée, apaisée, libre.
Où es-tu ?
Comment tu vis ?
Quelles relations t'entourent ?
Quelle énergie te traverse ?
Cette version de toi existe déjà.
Tu es simplement en train de l'approcher.

◆ Phrase vibratoire

Je choisis l'amour.
Pour moi.
Pour l'autre.
Et même pour ce que je ne comprends pas encore.
Je crée une vie douce, vibrante et juste.

CLÉ 9

POSER SA LÉGENDE PERSONNELLE

POSER SA LÉGENDE PERSONNELLE

(Vision, incarnation, quotidien sacré)

Poser sa légende personnelle, c'est affirmer la personne que tu es en train de devenir.

Pas dans une projection lointaine, mais dans une incarnation progressive, vibrante, consciente.

Ce que tu ressens déjà en toi… mais que tu n'as pas encore pleinement osé vivre.

C'est une rencontre avec toi-même dans ta version la plus claire, la plus alignée, la plus libre.

Décris ta vision, au présent

Tu n'écris pas ce que tu veux.
Tu écris ce qui est déjà là en vibration, comme si c'était réel.

Exemple :
"Émilie Holvoet est une personne qui rayonne la paix.
Elle respire la confiance.
Elle vit dans une maison de rêve, claire, douce, entourée de nature.
Elle accompagne les femmes sur leur chemin avec douceur, clarté et présence.
Elle incarne ce qu'elle transmet.
Elle œuvre dans la simplicité et la puissance intérieure.
Elle crée du lien, elle élève, elle rassemble."

Décris ton essence, ta posture, ton environnement, ta anière d'être au monde.

Sans chercher à convaincre. Juste à vibrer juste;
ça doit de porter, te soulever, t'émerveiller !



🔸 **Ta journée type, au présent (version alignée)**

Exemple :
Je me réveille sans stress.
Je respire, je m'étire.
Je pose une main sur mon ventre, une autre sur mon cœur.
Je me demande : "Comment je me sens aujourd'hui ?"
Je sens la lumière du matin, la douceur du silence.
J'ouvre la journée avec un instant pour moi : une huile, une boisson chaude, un souffle.
J'avance dans mon rythme, sans me forcer.
Je suis là, dans ma vie, à ma juste place.

🔸 **Quelles sont ses valeurs, ses croyances, ses moteurs ?**

Note-les clairement, sans te limiter :
Exemple :
"Elle croit à la puissance de la douceur.
Elle agit avec intégrité.
Elle transmet ce qu'elle incarne.
Elle avance à son rythme.
Elle écoute, elle ressent, elle crée.
Elle fait confiance à la vie."
💬 Ce sont tes piliers. Ils guident chacun de tes choix.

◆ Crée ton rituel du matin (version alignée)

Imagine-toi dans 3 mois, 1 an.
Tu es dans ton quotidien de paix.
Ton rituel matinal devient ton point de départ vibratoire :
Exemple : "Je me lève en conscience.
Je me reconnecte à mes cinq sens.
Je m'ancre. Je respire.
Je ressens ce dont j'ai besoin.
Je m'offre une goutte d'huile, un instant de silence, un mot doux pour moi."
Ce rituel n'a pas besoin d'être long. Il a juste besoin d'être vrai.

◆ Enregistre ta légende, avec ta voix

Lis-la. Enregistre-toi.
Écoute-la chaque matin.
Ta propre voix va venir rappeler à ton corps, à ton cœur, et à ton énergie ce que tu es en train de devenir.
Tu crées une fréquence. Tu l'ancreras chaque jour un peu plus.

- **Huiles essentielles (ancrage de vision)**

Cannelle : active la force intérieure
Gingembre : met en mouvement avec clarté
Cardamome : aide à aligner le cœur et l'esprit

- P**hrase vibratoire**

Je suis déjà en chemin.
Je vibre ce que je suis.
Ma vision me traverse.
Et chaque jour, je la choisis un peu plus

MANTRA D'ACTIVATION VIBRATOIRE

MANTRA D'ACTIVATION VIBRATOIRE

À LIRE EN CONSCIENCE, À VOIX HAUTE OU EN SILENCE

JE SUIS PRÊT(E).
PRÊT(E) À ÉCOUTER PLEINEMENT CE QUI SE VIT EN MOI,
À ACCUEILLIR MES TEMPÊTES ET MES ÉCLAIRCIES SANS JUGEMENT.
JE SUIS PRÊT(E) À CHANGER CE QUI M'APPELLE À L'ÊTRE,
À EMBRASSER LES PASSAGES, MÊME LES PLUS DÉROUTANTS.
JE SUIS PRÊT(E) À REVENIR À MOI DANS CHAQUE GESTE SIMPLE,
À HONORER MON QUOTIDIEN COMME UNE DANSE SACRÉE.
JE SUIS PRÊT(E) À SUIVRE LA VOIE DE MON ÂME,
MÊME SI ELLE DÉFIE LA LOGIQUE OU LES CHEMINS ATTENDUS.
JE SUIS PRÊT(E) À LIBÉRER CE QUI M'ENTRAVE,
À REMERCIER, À PLEURER, À TRANSMUTER.
JE SUIS PRÊT(E) À ME PROTÉGER AVEC AMOUR,
À POSER MES LIMITES, À CULTIVER MA PAIX INTÉRIEURE.
JE SUIS PRÊT(E) À M'AIMER PROFONDÉMENT,
À M'ACCUEILLIR TEL(LE) QUE JE SUIS, SANS MASQUE NI HONTE.
JE SUIS PRÊT(E) À AIMER LE MONDE DEPUIS CET ESPACE SACRÉ,
À CRÉER UNE VIE VIBRANTE, ALIGNÉE À L'AMOUR.
JE SUIS PRÊT(E) À INCARNER MA LÉGENDE PERSONNELLE,
À RAYONNER CE QUE JE SUIS VENU(E) ÊTRE, SANS PLUS ME CACHER.
JE SUIS PRÊT(E).
ET CELA SUFFIT POUR QUE TOUT COMMENCE.

CE MANTRA AGIT COMME UN SOIN ÉNERGÉTIQUE.
IL A ÉTÉ ENCODÉ PAR MES SOINS AVEC UNE INTENTION VIBRATOIRE D'ALIGNEMENT, DE PROTECTION ET DE RECONNEXION PROFONDE.
LIS-LE CHAQUE FOIS QUE TU RESSENS LE BESOIN DE REVENIR À TA FRÉQUENCE JUSTE.

MERCI

🌸 Merci

Merci d'avoir traversé ces pages.
Merci d'avoir osé te rencontrer dans ce miroir intérieur.
Merci d'avoir pris ce temps pour toi.
Ce carnet n'est pas une fin, mais un passage.
Un point de lumière posé sur ton chemin.

Je te souhaite de rayonner pleinement ta couleur,
De vibrer chaque jour avec présence,
Et de semer, toi aussi, des graines de conscience autour de toi.

Avec toute ma tendresse,

Émilie Holvoet – Energy Touch

🌿 Remerciements visibles et invisibles

À mon grand-père Rolando,
qui façonnait des figures en poterie,
des têtes de monstres peut-être,
des présences qu'il voyait sûrement,
sans jamais en parler.
Il a été le premier à se révéler à moi comme guide,
à l'heure juste.
C'est lui qui m'a soufflé la chouette d'Energy Touch.
Merci, Papy. Je sais que tu es là.

À ma grand-mère Carmen,
avec ses bouteilles d'eau magnétisées dans le frigo,
quand je dormais chez elle.
Elle est là, à mes côtés.
Elle m'a même rappelé de porter sa médaille de baptême,
que je porte aujourd'hui.

À tous les autres guides visibles et invisibles,
amis, amours, de passage ou toujours là.
Et bien sûr,
je remercie mon ange gardien
de me protéger chaque jour
et de me transmettre ses messages bienveillants,
pour éviter les incidents
et rester sur le bon chemin.

Merci à toutes les énergies invisibles
qui m'aident au quotidien,
pendant mes soins,
d'ici et d'ailleurs.

ET POUR ALLER PLUS SOIN

✨ Si ce guide t'a touché, éveillé, apaisé…
et que tu ressens l'élan de poursuivre ce chemin vibratoire à mes côtés,
je t'ouvre les portes de mon univers : soins énergétiques,
massages vibratoires, orgonites,
formations en magnétisme intuitif,
et accompagnement transformationnel avec Sœur-d'Âme.
🌿
Ensemble, nous traverserons ce qui appelle à être libéré,
pour que tu puisses révéler ta lumière, comprendre ton énergie,
et incarner pleinement ta vibration unique dans ce monde.

📪 Me contacter :

emilieholvoet@yahoo.fr

📱 Instagram :
@emilie_holvoet

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

À bientôt,
Émilie 🌿