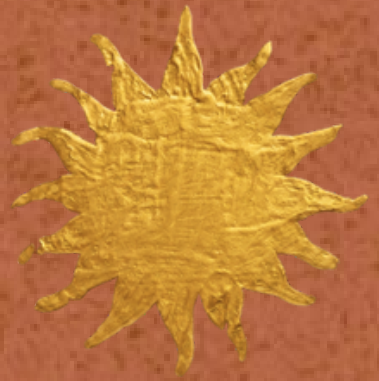


Les Sept Portes



Un chemin initiatique vers la
souveraineté intérieure.



*Il existe une manière plus douce
d'habiter sa vie*

Bienvenue

Si ce carnet est arrivé jusqu'à toi, c'est peut-être que, comme moi, tu ressens souvent le besoin de revenir à l'essentiel.

Depuis toujours, mes tableaux parlent du même voyage : celui du retour à soi.

Ils parlent du deuil, de la résilience, de la souveraineté intérieure, de la lumière que l'on retrouve après avoir traversé le désert, de la douceur qui nous relie aux autres, et de cette lumière intérieure qui ne nous abandonne jamais.

Mais pendant longtemps, j'ai vécu une contradiction.

Je pouvais peindre ce chemin initiatique, sans toujours réussir à l'intégrer profondément et à incarner ma vibration profonde dans mon quotidien.

Comme beaucoup d'entre nous, emportée par le rythme de la vie, l'accélération du monde, je m'aperçois que je passe parfois plus de temps à répondre à ces sollicitations qu'à m'habiter moi-même.

J'ai alors décidé de ne plus seulement peindre ce chemin, mais de le vivre. D'apprendre à récupérer et cultiver ma souveraineté.

Je ne prétends pas être arrivée, j'avance, comme toi peut-être, un pas après l'autre.

**Ce carnet n'est ni une méthode, ni une promesse de transformation.
Il ne te demande pas de devenir une meilleure version de toi-même.
Il t'invite simplement à revenir à l'essentiel, à ton rythme.**

Les sept portes qui suivent ne sont pas des étapes à franchir en sept jours. Tu peux rester une semaine, un mois ou davantage devant chacune d'elles. Il n'y a rien à réussir. Seulement une invitation à expérimenter, à ressentir et à intégrer.

Tu y trouveras des réflexions, des exercices, des méditations, mais aussi une manière plus simple d'habiter ton quotidien à travers la cuisine, l'organisation et les petits rituels qui, pour moi, sont devenus des actes de reconnexion, dans un environnement qui nous chahute en permanence.

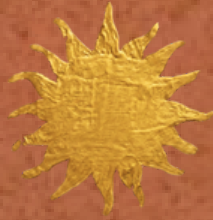
Prends ce qui résonne et avance avec douceur.

Bienvenue.

Sanaë

LES QUATRE PILIERS DE CE CARNET

Tout ce que tu découvriras dans ce carnet repose sur quatre piliers.



Apprendre à écouter celle/celui que je suis derrière tous les rôles que je porte.

Être capable de me relier à mon cœur.
Me connecter à cette part de moi qui sais déjà tout.

Mettre de la conscience sur mes peurs, mes automatismes, mes croyances et choisir de ne plus les laisser diriger ma vie.

Faire de mon quotidien le reflet de cette souveraineté intérieure.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN

Ce carnet ne prétend pas guérir tes blessures ni apporter une explication définitive à ce que tu traverses.

Il a été conçu pour aider à mieux observer tes peurs, tes croyances, tes jugements et les schémas qui se répètent dans ta vie, afin de commencer à comprendre ce qui agit en toi.

Jé ne crois cependant pas que tout puisse être expliqué uniquement par notre histoire personnelle ou notre psychologie.

Certains blocages semblent venir de plus loin : transmissions familiales, loyautés inconscientes, mémoires transgénérationnelles ou, selon certaines traditions spirituelles, interférences et parasitages appartenant au monde subtil.

Cette dimension fait partie de ma propre spiritualité, mais elle n'est pas présentée ici comme une vérité à laquelle il faut adhérer

AVANT D'ALLER PLUS LOIN

Je t'invites simplement à ne pas refermer trop vite la question de l'origine.

Un schéma peut avoir plusieurs racines, et certaines resteront peut-être incompréhensibles pour le moment.

Prends dans ce carnet ce qui résonne avec toi, laisses de côté ce qui ne te correspond pas et garde toujours ton discernement.

Enfin, ce travail intérieur ne remplace aucun accompagnement médical ou psychologique.

Une douleur physique, une souffrance persistante ou un trouble important demande aussi l'avis d'un professionnel de santé.

La spiritualité peut ouvrir une autre lecture de l'expérience, mais elle ne doit jamais empêcher de chercher l'aide dont nous avons besoin.

METTRE EN LUMIÈRE

Certains blocages ne trouvent pas toujours leur origine dans notre histoire consciente.

Ils peuvent être liés à des héritages transgénérationnels, à des schémas familiaux, à des interférences énergétiques ou à des éléments appartenant au monde subtil.

Plusieurs voies peuvent nous aider à les éclairer :

- L'hypnose régressive spirituelle, qui permet d'interroger notre partie supérieure et de recevoir des informations auxquelles notre conscience ordinaire n'a pas accès.
- Les guidances médiumniques, à condition de choisir avec beaucoup de discernement la personne à laquelle nous accordons notre confiance.
- Les constellations familiales, qui peuvent révéler des fidélités, des répétitions ou des places que nous occupons inconsciemment dans notre lignée.
- Les rêves, les méditations, les synchronicités et les ressentis du corps, qui nous donnent parfois des indices avant même que le mental puisse les comprendre.

METTRE EN LUMIÈRE

Le monde subtil n'est pas nécessairement bienveillant.

Aucune information extérieure ne doit donc prendre le pouvoir sur
notre discernement.

Il est toujours préférable de faire appel à notre propre essence et de
demander que seules les informations justes, utiles et respectueuses
de notre libre arbitre puissent nous parvenir.

Dans le guide pratique Mental Landscape, situé à la fin de ce carnet,
j'ai glissé une fiche spéciale intitulée « Nettoyer et couper ».

Elle t'accompagnera pour te délester consciemment de ce qui ne
t'appartient pas, couper les interférences et revenir dans ton propre
axe.

Comment utiliser ce carnet

Les sept portes ne sont pas à parcourir en sept jours.

Tu peux rester plusieurs semaines, parfois plusieurs
mois, dans une même porte.

Ne passe à la suivante que lorsque tu sens que quelque
chose s'est véritablement intégré.

Écris.

Surligne.

Annote.

Transforme ce carnet en compagnon de route.

Il n'y a rien à réussir.

Seulement un chemin à vivre.



Maintenant ouvrons ensemble la première porte...

Porte n°1

RETOUR À AGAFAY

Se dépouiller pour enfin se rencontrer



Histoire de ce tableau

Retour à Agafay

“Le désert est une métaphore de l'épreuve, mais aussi de la vie intérieure

Aride, il dépouille de tout ce qui est superficiel pour nous conduire vers l'essentiel. Dans son silence, il ne reste plus que cette rencontre avec soi-même.

Agafay, près de Marrakech, est un désert profondément lié à mon histoire familiale.

En le peignant, j'ai voulu lui donner une portée universelle : nous traversons toutes un désert intérieur avant de retrouver notre propre souveraineté.

Il faut passer par ce dépouillement pour savoir qui l'on est. Se détacher de ses peurs, ses croyances limitantes, ses schémas répétitifs, ses liens toxiques.

J'ai peint Retour à Agafay comme un rappel de passer par ce déconditionnement”.

Sanaë

COMPRENDRE

Nous passons une grande partie de notre vie à ajouter des objets, des obligations et des rôles, mais aussi des croyances et des peurs que nous finissons par confondre avec notre identité.

Certaines viennent de notre vécu.

D'autres nous ont été transmises par notre famille, notre éducation ou notre culture.

Elles ont parfois permis de nous protéger ou de conserver notre place, mais ce qui nous a autrefois aidé peut aussi finir par nous enfermer.

Agafay nous invite à retirer plutôt qu'à ajouter, à regarder ce que nous portons par habitude, par peur ou par fidélité, puis à distinguer ce qui nous appartient réellement de ce que nous avons appris à devenir.

Le désert ne nous demande pas de devenir quelqu'un d'autre mais révèle ce qui demeure quand le superflu est retiré.

Quelles croyances décident encore à ta place ?

Quelles peurs limitent tes choix ?

Et que portes-tu encore simplement parce que cela existait avant toi ?

INCARNER

Cette semaine — ou aussi longtemps que cette porte t'appellera — choisis un ou plusieurs gestes parmi ceux-ci.

- Trier un placard.
- Donner ou vendre ce que tu n'utilises plus.
- Désencombrer un tiroir.
- Passer une soirée sans téléphone.
- Désactiver quelques notifications.
- Supprimer un compte qui ne nourrit plus ton cœur.
- Dire non à une sollicitation qui t'épuise.
- T'accorder un moment de silence.

L'idée n'est pas de tout changer.
Un seul geste suffit.

ECRIRE

Imagine que tu t'apprêtes à traverser un désert.

Tu ne peux emporter que l'essentiel.

Dessine ou complète ces quatre sacs.

Le sac de mon mental

Quelles pensées est-il temps de déposer ?

.....

.....

.....

.....

.....

Le sac de mon cœur

Quels poids émotionnels suis-je prêt à relâcher ?

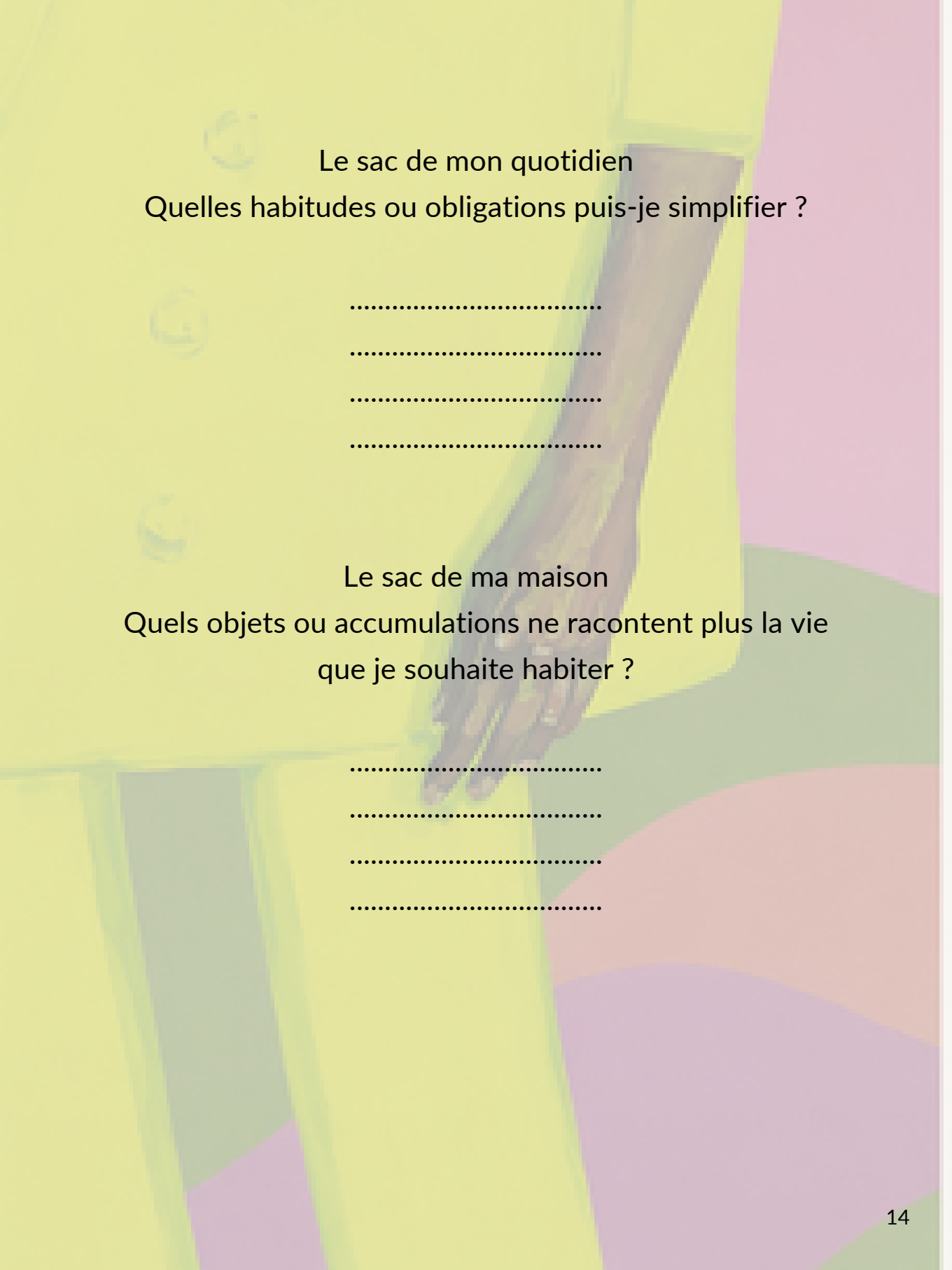
.....

.....

.....

.....

.....



Le sac de mon quotidien

Quelles habitudes ou obligations puis-je simplifier ?

.....

.....

.....

.....

Le sac de ma maison

Quels objets ou accumulations ne racontent plus la vie
que je souhaite habiter ?

.....

.....

.....

.....



LE RITUEL DES PIERRES

Nous avançons parfois avec des poids dont nous avons
oublié l'origine

Des croyances, des peurs et des héritages que nous
portons depuis si longtemps qu'ils ont fini par se confondre
avec notre identité.

Choisis trois pierres. Prends le temps de les observer, puis
attribue à chacune ce qu'elle représentera.

PREMIÈRE PIERRE — LA CROYANCE

Une croyance peut concerner ce que nous pensons de nous-mêmes :
je ne suis pas capable, je dois tout supporter, je ne mérite pas
davantage, je vais échouer...

Mais aussi nos certitudes sur les autres et sur le monde.

Certaines nous enferment dans des oppositions rigides — le bien ou le
mal, ceux qui savent ou ceux qui se trompent — au point que les
remettre en question semble menacer notre identité.

Dans quelle manière de penser ou d'agir te sens-tu aujourd'hui
enfermé ?

.....

Quelle idée considères-tu comme tellement évidente qu'elle ne peut
plus être questionnée ?

.....

Cette certitude vient-elle de ton expérience profonde ou t'a-t-elle été
transmise ?

.....

Que protège-t-elle en toi ? Une peur, un besoin d'appartenance, une
identité, une place parmi les autres ?

.....

Que deviendrait ton regard si tu acceptais de laisser entrer un peu de
nuance ?

.....

Ma première pierre représente cette croyance :

.....

DEUXIÈME PIERRE — LA PEUR

La peur ne se manifeste pas seulement par l'angoisse. Elle peut se cacher derrière le contrôle, la colère, le perfectionnisme, le sacrifice de soi ou la difficulté à quitter ce qui ne nous convient plus. Certaines peurs viennent de notre vécu, d'autres ont été apprises ou transmises jusqu'à façonner notre manière de regarder le monde.

Qu'est-ce que tu n'oses pas faire, dire, quitter ou choisir aujourd'hui ?

.....

Si tu le faisais malgré tout, qu'as-tu peur de perdre : une relation, une sécurité, une image, une appartenance ou une place auprès des autres

.....

Comment cette peur se manifeste-t-elle dans ta vie : contrôle, évitement, colère, immobilité, perfectionnisme, besoin de plaire ou sacrifice de toi-même ?

.....

Cette peur cherche-t-elle à te protéger d'un danger présent, ou continue-t-elle à réagir à quelque chose qui n'existe plus ?

.....

Quelle décision prendrais-tu si cette peur pouvait être entendue sans continuer à diriger ta vie ?

.....

Ma deuxième pierre représente cette peur :

.....

TROISIÈME PIERRE – L'HÉRITAGE

Notre héritage familial et culturel nous transmet des forces, mais aussi des obligations et des schémas que nous pouvons reproduire sans en avoir conscience. Certaines fidélités invisibles nous poussent ainsi à conserver un rôle ou une manière de vivre simplement parce qu'ils existaient avant nous.

Quelle situation semble se répéter dans ta famille ou à travers les générations ?

.....

Quelle parole, quelle règle ou quelle obligation as-tu intégrée sans jamais l'avoir réellement choisie ?

.....

Quel rôle as-tu appris à tenir : celle/celui qui protège, qui répare, qui se sacrifie, qui se tait, qui réussit ou qui ne doit jamais déranger ?

.....

Que risquerais-tu de ressentir en sortant de ce rôle : de la culpabilité, l'impression de trahir, de décevoir ou de ne plus appartenir aux tiens ?

.....

Que souhaites-tu conserver de ton héritage, et qu'est-ce qui peut maintenant s'arrêter avec toi ?

.....

Ma troisième pierre représente cet héritage :

.....



Prends maintenant les trois pierres dans tes mains.

Ressens leur poids et reconnais ce que chacune a peut-être
cherché à protéger en toi, mais aussi le prix que tu continues à
payer en la portant.

Dépose-les ensuite, une à une.

« Je vois cette croyance, mais elle n'est pas une vérité.

Je reconnais cette peur, mais elle ne choisira plus pour moi.

***Je rends ce qui ne m'appartient pas et je conserve uniquement ce qui
me permet d'avancer. »***

MÉDITATION DU DÉSERT INTÉRIEUR

Lorsque tu te sens déconnecté de ce qui est essentiel.

Lorsque la course à la consommation, à la performance ou au faire prend le dessus sur l'être.

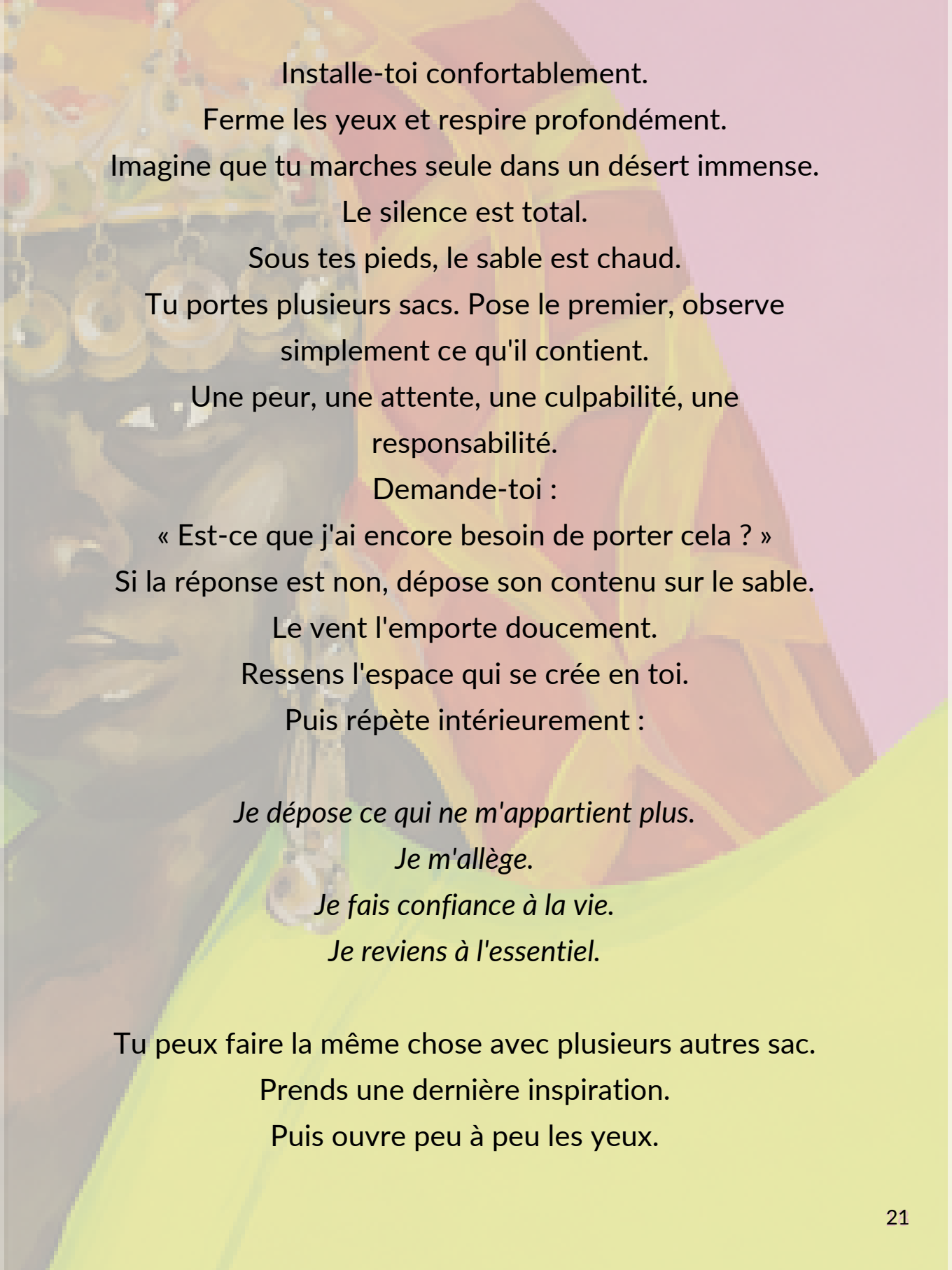
Lorsque tu portes des charges, des attentes ou des énergies qui ne t'appartiennent plus.

Cette méditation est une invitation à déposer ce qui t'alourdit, à retrouver ton axe et à revenir à l'essentiel.

Prends quelques minutes pour toi.

Installe-toi dans un endroit calme...

Et laisse-toi simplement guider.

A woman wearing a vibrant, multi-colored sari with gold jewelry, including a necklace and bangles, is shown from the chest up. She is looking down, and her hands are positioned as if she is holding or releasing something. The background is a soft, out-of-focus landscape with green hills and a clear sky.

Installe-toi confortablement.

Ferme les yeux et respire profondément.

Imagine que tu marches seule dans un désert immense.

Le silence est total.

Sous tes pieds, le sable est chaud.

Tu portes plusieurs sacs. Pose le premier, observe simplement ce qu'il contient.

Une peur, une attente, une culpabilité, une responsabilité.

Demande-toi :

« Est-ce que j'ai encore besoin de porter cela ? »

Si la réponse est non, dépose son contenu sur le sable.

Le vent l'emporte doucement.

Ressens l'espace qui se crée en toi.

Puis répète intérieurement :

Je dépose ce qui ne m'appartient plus.

Je m'allège.

Je fais confiance à la vie.

Je reviens à l'essentiel.

Tu peux faire la même chose avec plusieurs autres sacs.

Prends une dernière inspiration.

Puis ouvre peu à peu les yeux.

*Lorsque tu déposes ce qui t'alourdit...
tu crées de l'espace.
Et dans cet espace,
quelque chose peut enfin apparaître.*

