

WORKBOOK

Ψ'Éclat
intérieur



Une Septaine
de Paix et de
Bénédictions

A

Mentions Légales

WORKBOOK L'ECLAT INTERIEUR — Une Septaine de Paix et de Bénédictions

- Création, textes et conception : Annabelle (R)éveilleuse
- Illustrations, mise en page et univers visuel : Annabelle (R)éveilleuse, inspirée par la Nature et les cycles de la Vie, avec l'aide de Canva Pro
- Site web : <https://www.annabellereveilleuse.fr>
- Contact : contact@annabellereveilleuse.fr
- Dépôt légal : novembre 2025
- Copyright © 2025 Annabelle (R)éveilleuse. Tous droits réservés.

La reproduction, même partielle, de ce document (textes, visuels, mises en page) est interdite sans autorisation écrite de l'autrice. Les textes et images contenus dans ce workbook sont protégés par le droit d'auteur.

Toute citation ou diffusion publique doit mentionner la source.

Ce workbook a été imaginé comme un espace de lumière et de passage, entre l'ombre et l'éclat, entre le monde intérieur et le monde visible.

Il est une invitation à la conscience, à la présence, à la joie retrouvée. Chaque page, chaque flamme, chaque mot t'accompagne dans un voyage vers ton éclat intérieur, celui qui ne s'éteint jamais.

Il ne prétend à aucune vérité absolue, mais t'invite à explorer ta propre voie, à ton rythme, avec bienveillance.

Il ne remplace en aucun cas un accompagnement thérapeutique ou médical.

Puisse L'Éclat Intérieur être pour toi une lanterne, un phare dans la nuit, un guide vers la paix et la clarté du cœur.

Imaginé, écrit et relié à la Lumière, quelque part entre les mondes. ☀️



Introduction

A

Pourquoi ce Guide ?

LE MONDE SE TRANSFORME

Le monde semble se diviser, et pourtant... un plan plus vaste est à l'œuvre.

Que tu perçoives ce grand mouvement depuis une vision plus élevée ou que tu le vives pleinement de l'intérieur, ce que nous traversons aujourd'hui éveille en nous des émotions parfois contradictoires.

Notre ego, dans sa quête de sens, peut facilement nous tendre des pièges — en nous incitant tantôt à nous accrocher au positif, tantôt à nous perdre dans le négatif.

Nous sommes nombreux à ressentir cette tension intérieure : entre le désir de prendre position et celui de commencer à créer le Monde d'après.



Mais avant de transformer, il nous est demandé d'accueillir. Car l'acceptation de ce qui est constitue une étape essentielle — la porte même du changement et de la paix intérieure.

C'est pourquoi je t'invite à découvrir un rituel tout en douceur : un rituel pour dissiper les ombres et retrouver la clarté de ton regard sur le monde.



UNE FÊTE DES LUMIÈRES

En cette fin d'année, une autre fête des Lumières illumine le monde : Hag HaHanoukka — la fête de l'inauguration ou de la dédicace en hébreu — plus connue sous le nom de Hanouka.

Cette célébration millénaire commémore non seulement une victoire, mais surtout le "miracle de l'huile".



Lorsque les Juifs voulurent rallumer la Ménorah du Temple — le candélabre à sept branches — après la reprise de Jérusalem, ils ne trouvèrent qu'une petite fiole d'huile d'olive pure, à peine suffisante pour une seule journée. Et pourtant, la flamme brûla huit jours entiers, le temps nécessaire pour préparer une nouvelle huile.

Ce symbole de lumière inextinguible m'a inspirée pour créer un rituel empreint d'espérance et de clarté intérieure.

UN RENDEZ-VOUS, TOUS ENSEMBLE

Cette année, je t'invite à commencer ce rituel dès la soirée de **préparation, le 13 décembre 2025**, pour célébrer chaque jour comme une flamme qui grandit un peu plus en toi.

Et que le huitième jour, le 20 décembre, coïncide avec la Nouvelle Lune en Sagittaire — un moment parfait pour se relier à l'énergie d'élévation, de foi et de renouveau intérieur.



Comment utiliser ce Guide ?

Ce guide a été imaginé comme une expérience vivante, un espace à la fois écrit et ressenti.

Chaque page t'invite à ralentir, à te relier à ton souffle, à ta lumière, et à t'offrir un moment de paix.

Tu peux parcourir L'Éclat Intérieur à ton rythme : un jour après l'autre, comme un rituel quotidien, ou en suivant ton intuition, selon ce qui résonne dans ton cœur.

Sache tout de même que la puissance du collectif est merveilleuse. C'est pourquoi je le partage à tous, afin que nous puissions créer une vague de Lumière tous ensemble.

Chaque jour, un rituel t'accompagne : une intention, un espace d'écriture, un mantra, et un moment avec la flamme.

Ce workbook est un compagnon de lumière : il te guide, mais te laisse toujours libre de créer, d'écouter, d'écrire et de rêver à ta façon.

Laisse-toi simplement traverser par l'expérience — avec douceur, lenteur et présence.



Qui suis-je ?

Je suis Annabelle (R)éveilleuse. J'accompagne les âmes en quête de sens à se reconnecter à leur lumière intérieure et aux cycles de la Vie.

Depuis plus d'une décennie, je me passionne pour les mystères de la vie, les cycles de la nature et les passages intérieurs qui nous transforment. Mon parcours m'a amenée à créer des espaces d'inspiration, de reconnexion et de douceur pour celles et ceux qui souhaitent raviver leur lumière intérieure.

À travers mes écrits, mes rituels et mes créations, j'aime tisser des ponts entre le visible et l'invisible, entre l'humain et le sacré.

J'ai à cœur d'offrir des repères concrets et poétiques, afin que chacun puisse avancer à son rythme sur son chemin d'éveil et de joie.

Extrait de mon livre Rêveille ta Joie, j'ai créé ce workbook "L'Éclat Intérieur" comme une invitation à rallumer la flamme du cœur en cette période de l'année, souvent intense et riche de sens.

Ce rituel lumineux est une manière d'honorer la fin d'un cycle, d'accueillir la renaissance qui s'annonce et de se souvenir que, même dans la nuit, la lumière ne s'éteint jamais. Puissent ces pages t'accompagner dans cette traversée avec douceur et émerveillement.

Avec tout mon amour,
Annabelle



Sommaire

Bénir le Monde !

1 PRÉPARATION

10 Préparation matérielle

11 Préparation spirituelle

12 LE RITUEL

13 Rituel quotidien

14 Jour 1 - Éveiller la Conscience 

18 Jour 2 - Enflammer le Courage 

22 Jour 3 - Libérer les Émotions Négatives 

26 Jour 4 - Respecter et Aimer 

30 Jour 5 - Être un phare dans la Nuit 

33 Jour 6 - Visualiser le Monde Souhaité 

37 Jour 7 - Éclairer l'Obscurité 

41 CLOTURE

42 Et après ?

44 Merci ! et Continue !





Preparation

A

Préparation Matérielle

Pour ce rituel, je t'invite à utiliser les ressources déjà présentes chez toi — en toute simplicité et authenticité.

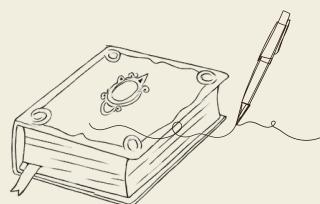
Choisis librement tes bougies : qu'elles soient identiques ou toutes différentes, fais confiance à ton ressenti.

Pour ma part, j'aime en allumer sept, chacune représentant une étape vers la croissance de la lumière, jour après jour.

Souviens-toi : dans tout rituel, c'est l'âme qui agit à travers ton intention.

L'essentiel n'est pas la perfection du geste, mais la présence, la sincérité et la bienveillance que tu y insuffles — pour toi et pour le monde.

Prépare donc :



Préparation Spirituelle

Pour réaliser ce rituel, je te conseille de prendre un temps de réflexion sur ce Monde que tu voudrais voir dans ta vie idéale. Plus de Joie, plus d'Amour, la sécurité, la transparence, la Paix...

Et enfin, consacre un lieu chez toi pour le réaliser. Un endroit dans ta maison qui te permet, d'une part, d'allumer des bougies en toute sécurité, et d'autre part, de ne pas être dérangée durant environ 15 minutes chaque jour. Prépare-le en disant par exemple :

“Je suis ici et maintenant pour réaliser une bénédiction.

Afin d'accueillir tout l'amour de l'Univers à l'unisson,

ce lieu sera réhaussé de belles et hautes vibrations.”

Face aux tumultes du monde, notre vision est troublée par des émotions contradictoires. Il est temps d'accepter ce qui est pour créer le monde d'après. Je t'invite à un rituel de 7 jours, chassant les ombres qui obscurcissent notre vision actuelle. Chaque prière sera accompagnée d'une flamme, s'inspirant de la fête de Hanoukka, célébrant le miracle de l'huile.

Ensemble, éclairons le chemin vers la paix intérieure et la transformation !





Le Rituell

A

Rituel quotidien

(valable pour les 7 jours)



Je m'installe confortablement

Je respire profondément



Avant chaque pratique...



J'allume ma ou mes bougies
du jour

J'accueille ce qui se présente
dans mon cœur

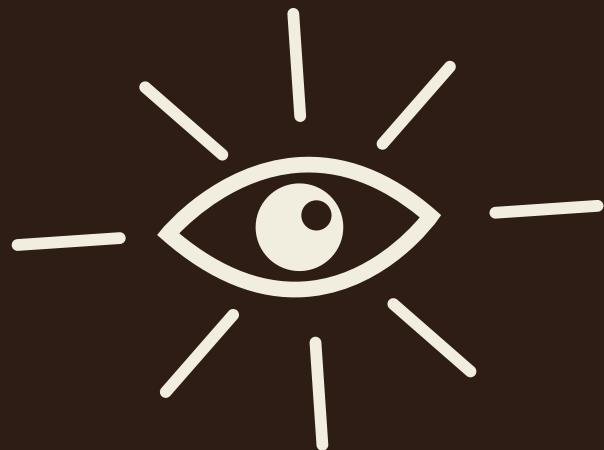


Ce rituel est identique chaque jour : seule l'intention change.

Retrouve l'énergie particulière à chaque journée aux pages suivantes !

JOUR 1

Éveiller
la Conscience



A



Éveiller la Conscience

- ❖ En te concentrant sur la flamme de ta première bougie, médite **sur ce Monde qui existe ici et maintenant**. Accepte de voir ce qui te met mal à l'aise, ce qui te pique, ce qui te touche, les émotions que cela engendre chez toi.
- ❖ Puis, note tes réflexions :

★ Ensuite, complète cette affirmation :

“J'éclaire ce soir mon sentiment de :

(Ton/tes émotion(s))

face à ce qui se passe actuellement.

(Ta description de la situation en cause)

crée en moi cette émotion.

J'accepte cet état de fait,

en moi et dans ce que je vois.”

★ Maintenant, récite cette affirmation à voix haute.

★ Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

★ Puis éteins ta flamme. Seconde prière demain !



“ Plaise au Seigneur,
lumière de toutes choses,
de m'éclairer,
pour que je traite dignement de la lumière. ”

Leonardo Da Vinci



JOUR 2

Enflammer
le Courage



A



Enflammer le Courage

- ★ En te concentrant sur les flammes de tes 2 premières bougies, médite sur **ce qui, selon toi, manque de justesse dans le Monde**. Cela peut être quelque chose de précis ou bien une vue d'ensemble.
- ★ Note tes réflexions :

❖ Ensuite, complète cette affirmation :

*“J'éclaire ce soir mon courage de défendre ce qui me paraît juste :
(décris ce qu'il en est)*

J'accepte de ne plus avoir peur, ni de mes choix, ni des choix des autres.”

❖ Maintenant, récite cette affirmation à voix haute.

❖ Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

❖ Puis éteins les bougies.

Troisième prière demain !



“Soyez à vous-mêmes
votre propre refuge.
Soyez à vous-mêmes
votre propre lumière.”

Bouddha



JOUR 3

Libérer
les émotions négatives



A



Libérer les émotions négatives

- ★ En te concentrant sur les flammes de tes 3 premières bougies, médite sur tes notes du jour 1 concernant les émotions que tu ressens face au Monde.

Es-tu prêt(e) à te délester de ces émotions ?

- ★ Note tes réflexions :

❖ Ensuite, complète cette affirmation :

*“J'éclaire ce soir mes émotions de
(décris-les)*

face à ce qui se passe actuellement.

Je reprends la maîtrise de ce qu'il se passe en moi et me libère de ces émotions.”

❖ Maintenant, récite cette affirmation à voix haute.

❖ Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

❖ Puis éteins les bougies.

Quatrième prière demain !



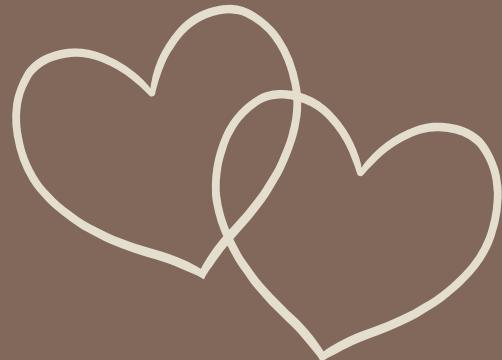
“ Si [l'être humain] dissipe simplement
les nuages sombres
qu'il a permis de rassembler en lui,
la lumière se produira. ”

Sadhguru



JOUR 4

Respecter
et Aimer



A



Respecter et Aimer

Tout d'abord, prends quelques instants pour respirer en conscience et lance la méditation du jour.

- ❖ Allume la première bougie du premier jour.
- ❖ Allume la seconde bougie. Reconnecte-toi à ton courage.
- ❖ Allume la troisième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment de légèreté.
- ❖ Allume la quatrième bougie.
- ❖ Concentre-toi quelques instants sur les flammes de ces quatre bougies.

❖ Récite cette affirmation à voix haute :

“J'éclaire ce soir plus qu'hier.

*Chaque jour, je m'accorde tout le respect et l'amour
que je mérite.*

Ma foi et mon rayonnement grandissent.”

❖ Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

❖ Puis éteins les bougies.

Cinquième prière demain !



“ Allumons les bougies
de notre chandelier
afin d'éclairer l'obscurité. ”

Y. Feliz



A

JOUR 5

être un Phare
dans la nuit



A



Être un Phare dans la nuit

★ En te concentrant sur les flammes de tes 5 premières bougies, récite cette affirmation à voix haute :

“J'éclaire ce soir ma faculté à être un phare dans la nuit.

Plus ma lumière intérieure rayonne à l'extérieur,

plus elle éclaire le Monde.”

★ Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

★ Puis éteins les bougies.

Sixième prière demain !



“ Les ténèbres les plus sombres
ne peuvent empêcher
la plus infime des lueurs
d'éclairer le chemin. ”

C. Lambotte

A

JOUR 6

Visualiser
le Monde souhaité





Visualiser le Monde souhaité

- ★ En te concentrant sur les flammes de tes 6 bougies, **médite sur le monde dans lequel tu aimerais vivre.**
- ★ Visualise-le puis décris-le :

★ Maintenant, récite cette affirmation à voix haute :

“J'éclaire ce soir le monde que je souhaite voir autour de moi.

Il existe donc déjà !”

★ Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

★ Puis éteins les bougies.

Septième et dernière prière demain !



“Nous ne pouvons tenir
un flambeau pour illuminer
le chemin d'un autre
sans éclairer le nôtre.”

B. Sweetland



JOUR 7

Éclairer
l'obscurité



A



Éclairer l'obscurité

Ce jour marque l'achèvement de ta septaine de lumière... et la Nouvelle Lune vient y déposer son souffle de renouveau.

Après avoir allumé, jour après jour, les flammes de ton cœur, il est temps d'honorer le silence et le noir fertile d'où renaît toute lumière.

La Nouvelle Lune t'invite à revenir à l'intérieur de toi, à te recentrer, à écouter ce qui murmure dans le calme. C'est le moment parfait pour planter les graines du prochain cycle — celles d'un monde plus doux, plus lumineux, plus aligné à ton essence.

- ❖ La première bougie évoque le premier jour, ton intention pour ce rituel.
- ❖ La seconde bougie évoque ton courage.
- ❖ La troisième, le sentiment de légèreté.
- ❖ La quatrième bougie, l'amour et le respect.
- ❖ La cinquième bougie évoque le sentiment de reconnaissance de pouvoir éclairer tel un phare.
- ❖ La sixième bougie, le monde qui existe déjà pour toi.

- ❖ En allumant la septième et dernière bougie ce soir, concentre-toi quelques instants sur toutes ces flammes et récite cette affirmation :

“J'éclaire les obscurités en moi pour éclairer celles du Monde.

“J'éclaire le monde et le monde m'éclaire.”

- ❖ Une fois que tu as récité ton affirmation, ferme les yeux. Visualise une graine de lumière déposée dans ton cœur, prête à grandir avec le cycle à venir.
- ❖ Note dans ton journal ce que tu souhaites nourrir au cours de cette nouvelle lunaison — une intention, une qualité, un rêve.
- ❖ Puis éteins les bougies.

Puisse le Monde, ainsi que le tien, vivre en paix dans l'amour.

Sois béni(e) !



“ Nous sommes son héritage,
ceci est sa légende :
éclairer les ténèbres. ”

I am legend



A

Clotūre

A

Et après ?

LE SOIR DE NOËL

Pour clore ce rituel en beauté, conserve ces bougies en l'état jusqu'au 24 décembre.

- ❖ Le soir du Réveillon, dispose les bougies sur ta table de Noël, ou reviens dans ton lieu sacré.
- ❖ Prends quelques instants pour respirer en conscience.
- ❖ Installe-toi confortablement.
- ❖ Allume les sept bougies.
- ❖ Ajoute maintenant tes propres bénédicitions pour toi, tes proches et/ou pour le Monde.
- ❖ Laisse ces bougies se consumer toute la nuit de Noël.

Paix sur la Terre et dans ton coeur !



“ Vous êtes la lumière du monde. ”

Jésus

A

Merci !

Merci d'avoir cheminé à travers L'Éclat Intérieur et d'avoir pris le temps d'allumer, jour après jour, les flammes de ta lumière.

Puissent ces jours t'avoir permis de te rapprocher un peu plus de ton cœur, d'accueillir la paix, la douceur et la clarté en toi, et de faire rayonner cette lumière dans le monde autour de toi.

Ta présence et ton engagement à faire briller la joie contribuent à illuminer le collectif — merci pour cela 

Je me réjouis de te retrouver bientôt pour de nouvelles explorations, de nouveaux cycles et d'autres moments de (R)éveil joyeux.

En attendant, tu peux continuer à me suivre et découvrir mes autres créations sur :

www.annabellereveilleuse.fr

Avec tout mon amour et ma gratitude,
Annabelle



Continué !

Je propose régulièrement de petits projets comme celui-là, il y a également mon livre Réveille ta Joie pour suivre toute l'année de chouettes rituels pour retrouver le chemin vers ton intérieur. Tu peux en découvrir davantage sur mon site !

Merci d'avoir marché ce chemin avec moi !

Que cet éclairage ait guidé ton chemin vers ta lumière intérieure !



A