

OSER LA
MÉTAMORPHOSE
INTÉRIEURE



BONJOUR & bienvenue !



Pour transformer votre hypersensibilité en force

Par Radhika Dasi

Fusion Créative et Spirituelle

Art-thérapeute & Sonothérapeute certifiée

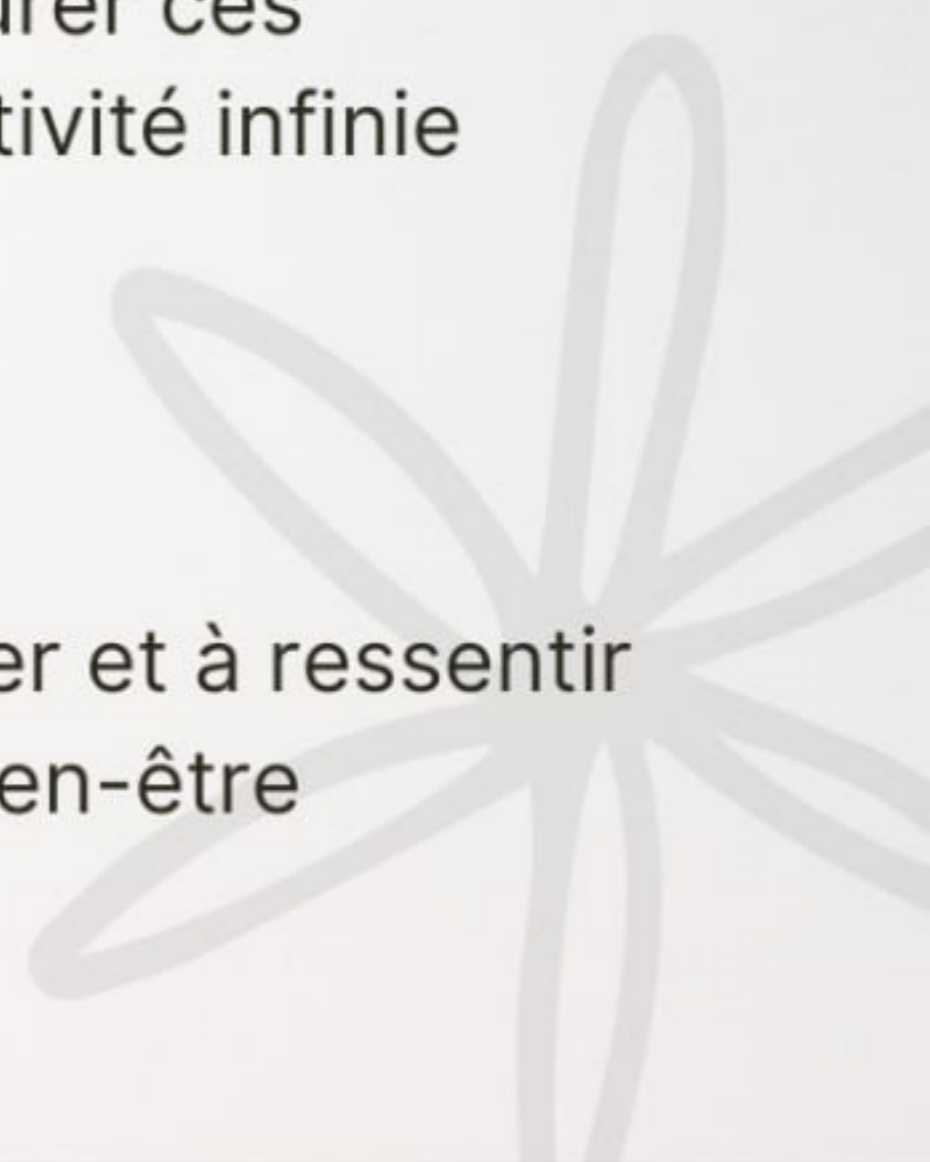
Je m'appelle Radhika Dasi, je suis créatrice praticienne spécialisée dans la gestion des émotions au travers les 5 éléments. Je partage mon univers à travers des pratiques simples et accessibles à tous

Que ce soit à travers l'art therapy, la musique, les sons, le collage l'écriture, j'aime capturer ces instants pour les transformer en créativité infinie

Mon objectif

Vous inviter à comprendre, à observer et à ressentir les effets de la créativité sur votre bien-être

www.fusioncreativespirituelle.com



GUIDE DES 5 ÉLÉMENTS

SOMMAIRE

<i>Mon histoire : De la spirale à la transformation</i>	<i>3</i>
<i>Comprendre les 5 éléments</i>	<i>7</i>
ÉLÉMENT 1 : LA TERRE	
<i>L'ancrage et la sécurité</i>	<i>10</i>
..	
ÉLÉMENT 2 : L'EAU	
<i>La fluidité et les émotions</i>	<i>13</i>
ÉLÉMENT 3 : LE FEU	
<i>L'énergie et la transformation</i>	<i>16</i>
ÉLÉMENT 4 : L'AIR	
<i>La clarté mentale et la légèreté</i>	<i>19</i>
ÉLÉMENT 5 : L'ÉTHER	
<i>La connexion et l'intuition</i>	<i>22</i>
<i>Comment utiliser ce guide au quotidien</i>	<i>25</i>
<i>Et maintenant ?</i>	<i>30</i>
<i>Si vous voulez aller plus loin.....</i>	<i>33</i>

MON HISTOIRE : DE LA SPIRALE À LA TRANSFORMATION

Pendant 20 ans, j'ai vécu une vie qui n'était pas la mienne.
J'étais **mère**. J'étais **en couple**. Mais **je n'existais pas vraiment**. J'étais comme **anesthésiée**,

Vivant en **pilote automatique** dans une vie qui ne me ressemblait pas. Mon ex-conjoint croyait me connaître mieux que moi-même, et moi, **je ne me sentais jamais à ma place**.

Ce qui était **le plus difficile** ? C'était les relations avec les autres. Quand on est hypersensible, on est comme une éponge émotionnelle. Dès qu'il y avait une tension, une incompréhension, je tournais en boucle :

- Pourquoi cette personne est-elle méchante avec moi ?
- Pourquoi me fait-elle vivre ça ?
- Je cherchais des réponses que je ne trouvais jamais.

Je **rejouais les scénarios 10 000 fois dans ma tête**, cherchant LA solution, mais ça ne faisait qu'amplifier mon anxiété et mes croyances limitantes.

Un jour, j'ai eu le **courage de dire STOP**. J'ai quitté cette relation. Je pensais que c'était le début d'une nouvelle vie. Mais ce fut la dégringolade.

Les 2-3 relations qui ont suivi ont été encore plus conflictuelles. Je suis tombée dans des dépressions si profondes que je me disais : "De toute façon, je ne peux pas être aimée ." Je n'avais aucune confiance en moi.

Beaucoup de remises en question... mais toujours pas de solutions.

Juste cette amplification émotionnelle qui me noyait, ces ruminations sans fin autour des mêmes blessures.

LA RENCONTRE QUI A TOUT CHANGÉ

En 2017, au creux de la vague, j'ai rencontré un maître spirituel qui m'a **tendu un miroir**.

Pour la première fois, quelqu'un me montrait qui j'étais vraiment, sans filtre, **sans jugement**.

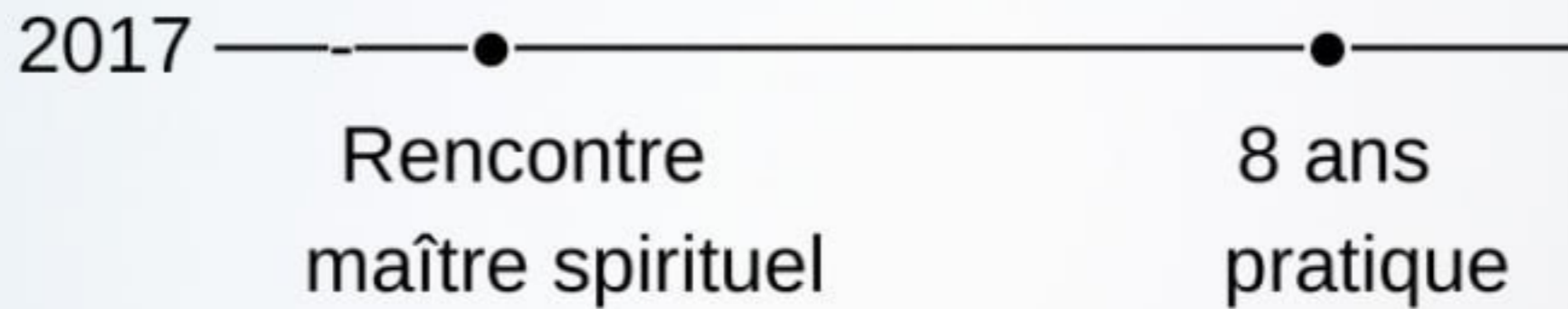
J'ai découvert que **j'étais hypersensible**. Que cette sensibilité amplifiée n'était pas une faiblesse, **mais une force potentielle**.

À condition d'apprendre à la comprendre et à la canaliser. J'ai commencé à travailler à travers des pratiques quotidiennes et hebdomadaires.

Petit à petit, j'ai compris comment je fonctionnais. J'ai réalisé qu'il fallait que **je transforme ce schéma** où mon hypersensibilité me plongeait systématiquement dans le mal-être.

Et puis, **la révélation** : Cette hypersensibilité qui me faisait tant souffrir **pourrait devenir ma plus grande force**. Elle pourrait me permettre d'aider d'autres femmes qui traversaient ce même chemin.

AUJOURD'HUI



Depuis 8 ans, je suis sur ce chemin de transformation avec mon maître spirituel.

Je ne prétends pas être "arrivée" -
je suis en évolution continue.

Et c'est justement parce que **je suis encore dans ce processus** que **je peux accompagner avec authenticité.**

Je me suis formée professionnellement
(Art-thérapie et Sonothérapie)

et j'ai découvert
la sagesse des 5 éléments -
un système qui m'a permis **de comprendre et de gérer mes émotions amplifiées**

C'est ce système et cette
pratique je veux partager
avec vous aujourd'hui.

Parce que vos émotions ne
sont pas un chaos. Elles
suivent les cycles de la
nature.

Quand vous comprenez cela,
tout change.

COMPRENDRE LES 5 ÉLÉMENTS

Qu'est-ce que c'est ?

Les 5 éléments - Terre, Eau, Feu, Air et Éther - sont présents dans toutes les traditions anciennes (ayurveda, médecine chinoise, philosophie grecque). Ce ne sont pas juste des concepts abstraits : ce sont des ^{Corps} énergies qui vivent en vous et qui influencent vos émotions, vos pensées et votre bien-être.

Quand on vit avec l'hypersensibilité et le TDA/H, ces éléments sont souvent déséquilibrés. C'est ce déséquilibre qui crée :

- Les ruminations sans fin
- L'anxiété paralysante
- Les débordements émotionnels
- La dispersion mentale
- Le sentiment de ne jamais être à sa place

La bonne nouvelle ? Une fois que vous comprenez quel élément est déséquilibré, vous pouvez le rééquilibrer avec des pratiques simples.

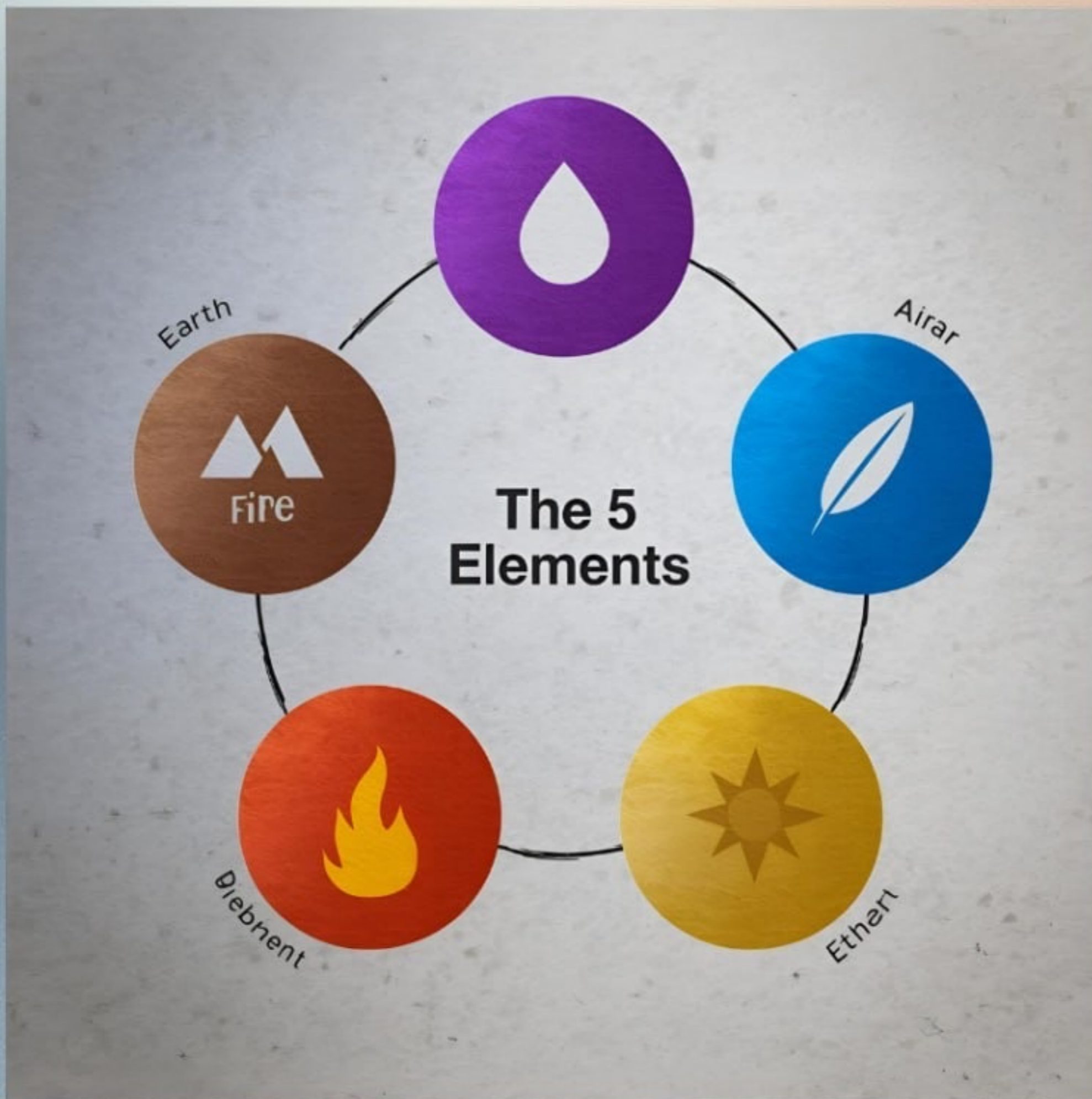
Comment savoir quel élément est déséquilibré ?

Chaque élément gouverne certaines émotions et états.

En lisant les descriptions qui suivent,

vous reconnaîtrez probablement un ou plusieurs éléments qui résonnent fortement avec ce que vous vivez actuellement.

COMPRENDRE LES 5 ÉLÉMENTS



Qu'est-ce que c'est ?

Les 5 éléments - **Terre, Eau, Feu, Air et Éther** - sont présents dans toutes les traditions anciennes (ayurveda, médecine chinoise, philosophie grecque).

Ce ne sont pas juste des concepts abstraits : **ce sont des énergies qui vivent en vous et qui influencent vos émotions**, vos pensées et votre bien-être.

Quand on vit **avec l'hypersensibilité et le TDA/H**, ces éléments sont souvent déséquilibrés.

C'est **ce déséquilibre qui crée** :

- Les ruminations sans fin
- L'anxiété paralysante
- Les débordements émotionnels
- La dispersion mentale
- Le sentiment de ne jamais être à sa place

La bonne nouvelle : Une fois que vous comprenez quel élément est déséquilibré, vous pouvez le rééquilibrer avec des pratiques simples

Important : Vous n'avez pas besoin de tout comprendre parfaitement. Commencez par l'élément qui vous parle le plus. Le reste viendra.



ÉLÉMENT 1 : LA TERRE

L'ancrage et la sécurité

L'élément Terre représente : Stabilité, ancrage, sécurité, présence dans le corps, connexion à la réalité concrète.

Quand la Terre est déséquilibrée :

Vous ressentez :

- Anxiété constante, sentiment d'insécurité
- Ruminations mentales qui tournent en boucle
- Sensation d'être "dans votre tête" tout le temps
- Difficulté à vous sentir présente dans votre corps
- Impression de flotter, d'être déconnectée de la réalité
- Besoin de tout contrôler pour vous sentir en sécurité

Phrases typiques :

- "Je n'arrive pas à arrêter de penser"
- "Je me sens instable, comme si je n'avais pas de fondations"
- "J'ai l'impression que tout peut s'effondrer à tout moment"
- "Je ne me sens jamais vraiment en sécurité"

Voici Les pratiques pour rééquilibrer la Terre :

PRATIQUE 1 - TERRE

L'ancrage par les pieds (2 minutes)

Quand l'utiliser : Quand vous sentez l'anxiété monter ou que vous tournez en boucle.

Comment faire :

1. Debout ou assise, **enlevez vos chaussures si possible**
2. Portez votre attention sur vos pieds en contact avec le sol
3. Imaginez **des racines qui partent de vos pieds** et s'enfoncent profondément dans la terre
4. À chaque inspiration, **sentez l'énergie stable** de la terre monter dans vos jambes
5. À chaque expiration, envoyez **vos pensées anxieuses dans la terre**
6. Répétez 10 respirations

Pourquoi ça marche : Cette pratique ramène votre attention du mental (qui tourne en boucle) vers le corps. Elle envoie un signal à votre système nerveux : "**Tu es en sécurité**, tu as des bases solides

PRATIQUE 2 - TERRE

Le contact avec la matière (10-15 minutes)

Quand l'utiliser : **Plusieurs fois par semaine, surtout les jours où vous vous sentez déracinée.**

Comment faire :

1. Trouvez de l'argile, de la pâte à modeler, ou même de la farine mélangée à de l'eau
2. Sans objectif de créer quelque chose de "beau", malaxez la matière avec vos mains
3. Sentez la texture, la température, le poids
4. Laissez vos mains créer ce qu'elles veulent
5. Si des émotions montent, accueillez-les

Variante : Jardiner, marcher pieds nus dans l'herbe, toucher des pierres ou des arbres.

Pourquoi ça marche : Le contact avec la matière terrestre vous ramène dans le moment présent et dans votre corps.

C'est une forme d'art-thérapie instinctive qui court-circuite le mental

ÉLÉMENT 2 : L'EAU

La fluidité et les émotions

L'élément Eau représente : Émotions, fluidité, capacité à lâcher prise, adaptation, douceur envers soi.

Quand l'Eau est déséquilibrée : Vous ressentez :

- Débordements émotionnels soudains (pleurs incontrôlables, tristesse profonde)
- Impression d'être submergée par vos émotions
- Difficulté à exprimer ce que vous ressentez avec des mots
- Sensation d'être coincée dans la tristesse ou la mélancolie
- Rigidité émotionnelle (au contraire : incapacité à ressentir ou à pleurer)

Phrases typiques :

- "Mes émotions me submergent, je ne sais plus les gérer"
- "Je pleure pour un rien, c'est ridicule"
- "J'ai l'impression d'être une éponge émotionnelle"
- "Je n'arrive pas à lâcher prise"

Les pratiques pour rééquilibrer l'Eau :

PRATIQUE 1 - EAU

La respiration des vagues (3-5 minutes)

Quand l'utiliser : **Quand vous sentez les émotions monter** ou quand vous êtes dans **la résistance émotionnelle.**

Comment faire :

1. Assise confortablement, fermez les yeux
2. Imaginez que votre respiration est comme une vague
3. À l'inspiration, la vague monte doucement
4. À l'expiration, elle redescend et s'écoule
5. Ne forcez rien, laissez le rythme naturel s'installer
6. Si des émotions montent, laissez-les venir comme des vagues : elles montent, puis elles redescendent

Pourquoi ça marche : Cette pratique vous apprend que les émotions sont comme l'eau - elles sont fluides, elles passent.

Vous n'avez **pas à les contrôler**, juste à les laisser circuler

PRATIQUE 2 - EAU

L'aquarelle émotionnelle (15-20 minutes)

Quand l'utiliser : **Quand vous vous sentez bloquée émotionnellement ou submergée.**

Matériel nécessaire : Aquarelle ou gouache diluée, papier, eau, pinceau.

Comment faire :

1. Sans réfléchir à ce que vous allez créer, mouillez votre papier avec de l'eau
2. Choisissez une couleur qui représente ce que vous ressentez en ce moment
3. Laissez la couleur se diffuser sur le papier mouillé
4. Ajoutez d'autres couleurs si vous le sentez
5. Laissez l'eau et les couleurs se mélanger, créer des formes imprévues
6. Observez comment tout bouge, se transforme, s'écoule
7. Ne cherchez pas à contrôler le résultat

Pourquoi ça marche : L'aquarelle est par **nature incontrôlable** - exactement comme vos émotions.

Cette pratique vous apprend à accueillir l'imprévu et à lâcher le contrôle. C'est une métaphore thérapeutique puissante

ÉLÉMENT 3 : LE FEU

L'énergie et la transformation

L'élément Feu représente : Transformation, volonté, énergie vitale, capacité d'action, passion, colère saine.

Quand le Feu est déséquilibré :

Feu excessif :

- Colère explosive ou irritabilité constante
- Impatience, frustration permanente
- Envie de tout casser ou de crier
- Sentiment d'injustice intense
- Impulsivité (surtout avec le TDA/H)

Feu éteint :

- Épuisement total, burn-out
- Absence totale de motivation
- Impression de n'avoir plus d'énergie pour rien
- Sentiment d'être "vidée"

PRATIQUE 1 - FEU

La libération par le mouvement (5-10 minutes)

Quand l'utiliser : Quand **vous sentez la colère** ou la **frustration** monter.

Comment faire :

1. Mettez une musique énergique (rock, percussions, ou toute musique qui vous donne de l'énergie)
2. Dans un espace où vous êtes seule, laissez votre corps bouger comme il veut
3. Tapez des pieds, secouez vos bras, sautez, dansez sans retenue
4. Si vous en avez envie, criez (dans un coussin si nécessaire)
5. Continuez jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie se transformer
6. Terminez par quelques respirations profondes

Pourquoi ça marche : Le Feu a **besoin de s'exprimer**. Quand vous **réprimez votre colère** ou votre frustration, **elle s'accumule** et **explose** de façon inappropriée.

Cette pratique vous permet de **libérer l'énergie de façon saine**.

PRATIQUE 2 - FEU

La peinture explosive (15-20 minutes)

Matériel nécessaire : Peinture (gouache ou acrylique), grandes feuilles, pinceaux larges ou doigts.

Comment faire :

1. Choisissez des couleurs intenses (rouge, orange, jaune, noir)
2. Sans plan, sans chercher à créer quelque chose de "beau"
3. Faites de grands gestes, des traits puissants
4. Si vous êtes en colère : exprimez cette colère sur le papier
5. Si vous êtes épuisée : utilisez des couleurs vives pour réveiller votre Feu intérieur
6. Acceptez que ce soit "brouillon" - c'est le but !

Pourquoi ça marche : Cette pratique d'art-thérapie permet de canaliser l'énergie du Feu de façon constructive.

Vous transformez la colère destructrice en création

ÉLÉMENT 4 : L'AIR

La clarté mentale et la légèreté

L'élément Air représente : Clarté mentale, concentration, légèreté, communication, capacité à prendre du recul.

Quand l'Air est déséquilibré :

Vous ressentez :

- Mental dispersé, impossibilité de se concentrer (très lié au TDA/H)
- Pensées qui s'envolent dans tous les sens
- Difficulté à terminer ce que vous commencez
- Sensation d'être "dans le brouillard"
- Hyper-activité mentale sans direction claire
- Difficulté à communiquer clairement ce que vous pensez

Les pratiques pour rééquilibrer l'Air :



PRATIQUE 1 : AIR

La respiration carrée (3-5 minutes)

Comment faire :

1. Visualisez un carré dans votre esprit
2. Inspirez en comptant jusqu'à 4 (première ligne du carré)
3. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 4 (deuxième ligne)
4. Expirez en comptant jusqu'à 4 (troisième ligne)
5. Poumons vides, comptez jusqu'à 4 (quatrième ligne)
6. Recommencez 8-10 fois

Astuce TDA/H : Tracez le carré avec votre doigt sur votre cuisse pendant que vous respirez.

Cela aide à maintenir la concentration.



PRATIQUE 2 : AIR

Le mandala de clarté (20-30 minutes)

Matériel nécessaire : Papier, crayons de couleur ou feutres fins, compas (ou assiette pour tracer un cercle).

Comment faire :

1. Tracez un grand cercle sur votre papier
Commencez du centre et créez des formes géométriques répétitives 3X. Avancez lentement, avec attention
4. Coloriez chaque section avec soin
5. Ne cherchez pas à aller vite - c'est le processus qui compte
6. Si votre mental part ailleurs, ramenez-le doucement à votre mandala

Pourquoi ça marche : Le mandala est une pratique millénaire de méditation active.

C'est parfait pour le TDA/H car vous FAITES quelque chose

ÉLÉMENT 5 : L'ÉETHER (ou ESPACE)

La connexion et l'intuition

L'élément Éther représente : Connexion à soi, intuition, spiritualité, sentiment d'appartenance, votre essence profonde.

Quand l'Éther est déséquilibré :

Vous ressentez :

- Sentiment de vide intérieur
- Impression de ne pas savoir qui vous êtes vraiment
- Déconnexion de votre intuition
- Sensation de ne jamais être à votre place
- Perte de sens, questionnement existentiel
- Isolement, sentiment de ne pas appartenir

Les pratiques pour rééquilibrer l'Éther :

PRATIQUE 1 : ETHER

La méditation du silence (5-10 minutes)

Comment faire :

1. Assise confortablement, fermez les yeux
2. Pendant 2 minutes, observez simplement votre respiration sans la modifier
3. Puis, laissez aller votre respiration et installez-vous dans le silence
4. Ne cherchez pas à méditer "correctement" ou à faire taire vos pensées
5. Soyez juste présente à ce qui est
6. Si des pensées viennent, laissez-les passer comme des nuages
7. Revenez encore et encore à ce silence intérieur

PRATIQUE 2 : ETHER

L'écriture intuitive (10-15 minutes)

Comment faire :

1. En haut d'une page, écrivez : "Qu'est-ce que j'ai besoin de savoir aujourd'hui ?"
2. Puis écrivez sans vous arrêter pendant 10 minutes
3. Ne réfléchissez pas, ne corrigez pas, n'analysez pas
4. Laissez votre main écrire ce qui vient
5. À la fin, relisez ce que vous avez écrit

Pourquoi ça marche : Quand vous écrivez sans filtrer, vous accédez à votre intuition, à votre sagesse intérieure

Étape 1 : **Identifiez votre élément** prioritaire

Relisez les 5 éléments et identifiez celui qui résonne le **PLUS** avec ce que vous vivez actuellement.

Guide simple :

- **Anxiété et ruminations** → Commencez par la TERRE
- **Débordements émotionnels** → Commencez par l'EAU
- **Colère ou épuisement** → Commencez par le FEU
- **Mental dispersé (TDA/H)** → Commencez par l'AIR
- **Sentiment de vide ou perte de sens** → Commencez par l'ÉTHER



Étape 2 : Choisissez UNE pratique

- Ne cherchez pas à tout faire en même temps.
- Choisissez UNE pratique de votre élément prioritaire
- et pratiquez-la pendant au moins 7 jours.



Étape 3 : Observez ce qui change

- **Après** une semaine, **notez** :
Comment vous vous sentez ?
- Qu'est-ce qui a changé ? Cette pratique **vous convient-elle** ?



Étape 4 : Progressez à votre rythme

- Une fois que vous maîtrisez une pratique (**après 2-3 semaines**)
- vous pouvez ajouter la **deuxième pratique** du même élément ou **passer à un autre élément.**



MAINTENANT ?

Vous n'êtes plus seule

Si vous avez lu ce guide jusqu'ici, c'est que vous êtes prête pour le changement.

Vous avez déjà fait un premier pas énorme.

Ces pratiques que je vous ai partagées, je les ai vécues moi-même. Elles ont transformé ma vie.

De la femme qui tournait en boucle pendant 20 ans, je suis devenue celle qui peut maintenant guider d'autres femmes sur ce chemin.

Mais je vais être honnête avec vous : Un guide, aussi complet soit-il, ne remplace pas un accompagnement personnalisé.

Si vous voulez aller plus loin...

Mon Programme Transformation - 3 mois vous permet de :

- Travailler les 5 éléments en profondeur, adaptés à **VOTRE** situation unique
- Bénéficier de la **combinaison de mes 3 approches** : spiritualité, sonothérapie, art-thérapie
- Avoir **un soutien constant** entre les séances
- Transformer **durablement** votre rapport à **vos émotions** et à vous-même
- Seulement que **4 à 6 femmes** à la fois pour garantir la **qualité de chaque accompagnement** sur mesure et attentif.



Réservez votre Séance Découverte GRATUITE

Avant de vous engager, je vous offre une séance de 30 minutes sur Calendly agenda pour faire connaissance,

identifier vos défis principaux et voir si mon approche vous convient.

Cette séance est gratuite et sans engagement.

- Email : info@fusioncreativespirituelle.com
- Rendez-vous : <https://calendly.com/info-svjs/30min>
- WhatsApp : +41 78 310 45 25
- Site web : <https://www.fusioncreativespirituelle.com>
- Localisation : En ligne ou Genève et ses environs

DERNIER MOT

- **Vous méritez de vous sentir ancrée**, alignée, reconnectée à vous-même.
- **Vous méritez de transformer** votre hypersensibilité en force.
- **Vous méritez un accompagnement** qui vous comprend vraiment.
- Ce guide est **le début de votre chemin**. Pas la fin.
- **Commencez** par une pratique aujourd'hui. **Juste une**. Et observez ce qui se passe.

Avec toute ma bienveillance,

- Radhika Dasi - Praticienne - Creative de la gestion des émotions
- Fusion Créative et Spirituelle

© 2025 Radika Dassi - Fusion Créative et Spirituelle. Tous droits réservés.

- **Ce ebook est un guide offert gratuitement. Vous pouvez le partager, mais merci de ne pas le modifier ou le vendre.**