

4 étapes pour un couple épanoui grâce à la Guérison Dame Lune



Rejoins la communauté Dame_Lune

Sommaire

Introduction

01 ÉTAPE 1 : Briser les liens familiaux.

02 ÉTAPE 2 : Guérir la femme blessée en toi.

03 ÉTAPE 3 : Réapprendre à aimer sans te perdre.

04 ÉTAPE 4 : Bâtir une vision de couple alignée

Conclusion

À propos de Dame Lune

Dame Lune est un espace de **guérison**, de **connaissance de soi** et de **paix intérieure**, créé par **Annick MO, coach et Hypnothérapeute transgénérationnel**, pour accompagner les femmes dans leur transformation profonde.

À travers cette approche qui unit **savoirs ancestraux africains** et **neurosciences**, Dame Lune aide chaque femme à :

- se libérer des schémas transgénérationnels qui pèsent sur sa vie amoureuse,
- guérir ses blessures intérieures avec douceur et conscience,
- restaurer la connexion à sa puissance féminine,
- et bâtir des relations alignées, paisibles et abondantes.

Dame Lune est née d'une conviction :

**Quand une femme guérit, c'est toute
une lignée qui respire à nouveau.**

Introduction

L'amour ne suffit pas, il faut la paix

Tu as aimé fort.

Tu t'es battue pour ton couple, tu as prié, tu as supporté, tu as espéré. Mais à l'intérieur, malgré tous tes efforts, tu ressens encore :

- de la fatigue émotionnelle, comme si aimer t'avait vidée,
- la culpabilité de devoir toujours tout porter,
- et la peur de revivre les mêmes histoires que les femmes de ta famille.



TU TE DEMANDES SOUVENT :

*“Pourquoi, malgré tout ce que je donne,
la paix ne reste pas ?”*

**Et si le problème n'était pas ton amour...
mais le poids que tu portes ?**

Parce que tu n'as pas seulement hérité d'un nom, d'une couleur de peau ou d'un visage.

Tu as aussi hérité de mémoires invisibles : des schémas de silence, de loyauté, de survie et de souffrance, transmis de génération en génération.

Ces mémoires t'ont appris à aimer en t'effaçant, à pardonner sans te reconstruire, à rester même quand ton âme voulait respirer.

*Ce n'est pas que tu n'aimes pas assez.
C'est que tu portes trop.*

Dans ces pages, je vais te guider à travers 4 étapes essentielles pour guérir et bâtir un couple épanoui.

Pas en te demandant d'être parfaite, mais en t'invitant à retrouver la paix intérieure qui attire naturellement l'amour juste.

Tu apprendras à :

- Libérer les loyautés familiales qui sabotent tes relations,
- Guérir les blessures émotionnelles que tu caches derrière ta force,
- Réapprendre à aimer sans te perdre,
- Et bâtir une vision de couple alignée à ton âme et à ta foi.

Ceci n'est pas un simple guide.

C'est une invitation à renaître dans l'amour.

À redevenir la femme que Dieu, la Vie, ou tes ancêtres ont rêvé que tu sois : une femme en paix, ancrée, aimée et libre.

Bienvenue dans ton chemin de guérison.

Bienvenue dans l'espace sacré de Dame Lune.

01

ÉTAPE 1

Guérir ta lignée

Briser les liens familiaux

01

*“Tu ne peux pas construire un couple libre
avec des racines blessées.”*

Tu n’es pas seulement la femme que tu es aujourd’hui. Tu es aussi la somme des histoires, des prières et des silences des femmes venues avant toi. Ces mémoires forment des loyautés invisibles qui te poussent à répéter des schémas qui ne t’appartiennent pas par amour, par fidélité, ou par habitude.

Tu t’entends parfois parler comme ta mère alors que tu voulais faire autrement.

Tu te surprends à tout porter, parce que “c’est comme ça chez nous”.

Mais aimer ne veut pas dire porter le poids des autres. Aimer, c’est choisir la liberté.



A woman wearing a grey headwrap with white stripes and colorful beads, and a matching top. She has her eyes closed and hands clasped in a prayer gesture. The background is a soft, light-colored gradient.

1

Prendre conscience des schémas hérités



Quelles phrases revenaient souvent dans ton enfance ?

“Une femme doit supporter.”

“Reste pour les enfants.”

“Les hommes sont tous pareils.”

Ces mots ont façonné ta manière d'aimer, de te taire, de pardonner.

Aujourd'hui, **tu peux aimer autrement : avec conscience et paix.**

Exercice : les phrases de ma lignée

Allume une bougie. Note 3 phrases entendues sur l'amour/le mariage.

Pour chacune, écris ta nouvelle vérité.

- “Il faut supporter.” → “Je peux aimer sans me sacrifier.”
- “Les hommes sont infidèles.” → “Je mérite un amour fidèle et paisible.”

Lis-les à voix haute : ton énergie commence déjà à changer.

2

Rituel symbolique



Rendre et bénir

Bougie blanche allumée.

Main sur le cœur puis sur le ventre.

Dis :

- “Je rends à ma lignée ce qui ne m’appartient plus.
- Je garde l’amour, la force et la foi.
- Je libère la douleur, le silence et la peur.”

Pour la version complète et guidée de la libation (préparation, prières, clôture sécurisée), clique ici : [Accéder à la libation complète] (insère ton lien).



Mantra de libération

“Je bénis celles qui m’ont précédée, et je choisis d’aimer depuis la paix, pas depuis la peur.”

Tu viens d'ouvrir la porte de la libération.

La prochaine étape consiste à **guérir la femme blessée en toi** celle qui, encore aujourd'hui, réagit à la peur du rejet, de l'abandon ou du jugement.

C'est le moment de lui tendre la main.

ÉTAPE 2

Guérir la femme blessée en toi

L'amour ne guérit pas la blessure d'abandon, mais ta présence le peut.

Il y a en toi une petite fille qui a manqué de douceur, de sécurité ou d'écoute.

Elle a appris à être forte très tôt, à tout gérer pour ne pas être rejetée.

Aujourd'hui encore, cette part blessée guide tes réactions : tu veux plaire, tu veux sauver, tu as peur qu'on t'abandonne si tu poses des limites.

Parfois, tu ressens une tristesse sans raison, ou une colère qui sort d'un coup.

Ce n'est pas toi qui es "trop sensible".

C'est la mémoire de cette enfant intérieure qui demande à être entendue, enfin. Guérir cette blessure, c'est lui redonner la main.

C'est lui dire : "Tu n'as plus besoin de te battre, je suis là maintenant."





1

**Comprendre la blessure
pour la transformer**



Chaque fois que tu sens une tension, une peur du rejet, ou le besoin de prouver ta valeur, demande-toi :

Quelle part de moi se sent seule en ce moment ?

Car derrière chaque réaction, il y a un besoin profond d'amour, de sécurité, de reconnaissance. Et tu es la seule à pouvoir te l'offrir en premier.

Guérir la femme blessée, ce n'est pas oublier le passé, c'est t'aimer malgré ce passé.

C'est cesser de chercher à être choisie, et apprendre à te choisir.

A smiling woman with her arms raised in a bright, airy room. The image is overlaid with a large orange number '2' and a title box.

2

Exercice de guérison



La lettre à ton enfant intérieur

Prends une feuille et écris-lui.



Commence par :

"Petite moi, je t'ai vue, je t'ai entendue.

Je sais que tu as eu peur, que tu t'es sentie seule.

Mais aujourd'hui, je suis là pour toi."

Laisse venir les mots. Pleure s'il le faut.

Puis termine par :

"Je t'aime et je te protège désormais. Nous avançons ensemble."

Garde cette lettre comme un talisman de réconciliation.

(Continue aussi loin que possible.)

3

Rituel de douceur



La respiration du cœur



Installe-toi confortablement.

Pose ta main droite sur ton cœur et la gauche sur ton ventre.

Ferme les yeux.

Respire lentement.

À chaque inspiration, dis intérieurement :

“J’accueille.”

Et à chaque expiration :

“Je relâche.”

Répète ce cycle pendant quelques minutes.

Sens la chaleur revenir dans ton corps.

C'est la paix qui s'installe.

Mantra de guérison

Je m'offre l'amour que j'ai tant cherché ailleurs.”

“Je suis en sécurité dans ma propre présence.”



À présent que tu as commencé à apaiser ton passé, il est temps d'apprendre à aimer sans te perdre.

Car le véritable amour ne demande pas le sacrifice, mais la clarté.

C'est ce que tu vas découvrir dans la prochaine étape :

Réapprendre à aimer sans te trahir.

03

ÉTAPE 3

Réapprendre à aimer

sans te perdre

03

**Aimer, ce n'est pas se sacrifier.
C'est se choisir à deux.**

Tu sais aimer.

Tu donnes, tu pardonnes, tu t'adaptes. Mais parfois, tu t'oublies. Tu confonds la paix avec le silence, l'amour avec l'endurance, et la fidélité avec la peur de décevoir.

Tu portes les besoins de tout le monde sauf les tiens.

Et quand tu essaies enfin de t'écouter, une voix te dit :

“Si tu dis non, tu vas le perdre.”

“Si tu poses des limites, il va se fâcher.”

“Si tu penses à toi, tu es égoïste.”

Cette voix, c'est la mémoire de la femme blessée, encore convaincue que s'effacer est la seule façon d'être aimée.

Mais aujourd'hui, tu peux apprendre une autre voie : **celle de l'amour conscient où l'on s'aime sans se renier.**



1

**L'amour conscient
commence par soi**



2

Exercice pratique



La phrase que je n'ai jamais osé dire



Prends ton carnet.

Écris cette phrase :

“Ce que j’ai peur de dire à mon partenaire, c’est...”

Laisse venir les mots sans te censurer.

Puis demande-toi :

“Si je pouvais dire cette vérité avec amour, comment sonnerait-elle ?”

Réécris la phrase avec douceur.

Lis-la à voix haute, même seule.

Ton énergie changera déjà.

3

Mini rituel



L'espace du cœur

Mets-toi debout.

Ferme les yeux.

Imagine que ton cœur est une lumière qui s'ouvre doucement.

Dis intérieurement :

“Je parle depuis la paix, pas depuis la peur.”

Visualise cette lumière envelopper la personne à qui tu veux parler.

Tu n'as rien à forcer, l'amour véritable circule sans combat.

Mantra d'amour conscient

“Je ne me perds plus dans l'amour, je m'y révèle.”

“Je peux aimer profondément sans me diminuer.”

Tu as libéré ta lignée, apaisé ton cœur et appris à te choisir.

La prochaine étape est celle de la co-crédation : transformer ton amour en un espace sacré d'union, de foi et d'abondance.

Prépare-toi à bâtir une vision de couple alignée, enracinée dans la paix et la lumière.

04

ÉTAPE 4

Bâtir une vision de couple alignée

Le couple épanoui n'est pas
parfait, il est conscient.

04

L'amour n'est pas une destination, c'est un chemin.

Et sur ce chemin, il arrive que l'un avance plus vite, que l'autre doute, que les tempêtes secouent le foyer.

Mais quand deux âmes décident de marcher dans la même direction, main dans la main, avec clarté et bienveillance, le couple devient un espace sacré d'évolution.

Construire une vision de couple alignée, ce n'est pas forcer l'autre à changer.

C'est apprendre à marcher ensemble, en respectant les différences, dans la même lumière.

C'est dire :

“Je te choisis, mais je me choisis aussi.”

“Je ne veux pas d'un amour parfait, mais d'un amour vrai.”

1

**Pourquoi une vision
commune change tout**



Un couple sans vision, c'est comme une maison sans fondation



Il suffit d'une crise pour que tout s'écroule.

Une **vision commune** donne un sens plus grand à votre amour :

- Elle unit vos valeurs spirituelles.
- Elle renforce la complicité au-delà des émotions du moment.
- Elle transforme les épreuves en occasions de grandir ensemble.

Ta vision de couple n'a pas besoin d'être spectaculaire.

Elle a juste besoin d'être vraie, consciente et vivante.

2

Exercice à deux

(ou seule, si ton partenaire n'est pas prêt)



Trouve un moment calme.

Prenez chacun une feuille (ou fais-le pour toi seule, dans la foi que ton énergie guide ton couple).

Répondez à ces 4 questions :

1. *Quelles sont nos valeurs communes (foi, respect, famille, abondance) ?*
2. *Quelle est la vision spirituelle de notre couple ?*
3. *(Qu'est-ce que notre union est censée apporter au monde, à nos enfants, à nous-mêmes ?)*
4. *Quelle est la phrase d'engagement qui résume ce que nous voulons bâtir ensemble ?*

Affichez cette phrase quelque part chez vous, ou garde-la dans ton journal spirituel ou carnet de prière.

C'est une boussole.

3

Rituel de bénédiction du foyer



Ce rituel peut se faire à deux ou seule, dans un esprit d'unité.

- **Allume une bougie** symbole de paix et de clarté.
- **Dépose un verre d'eau** signe de pureté et de réception.
- **Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre** et dis lentement :

“Que notre foyer soit un espace d'abondance et de gratitude.”

- **Reste en silence** quelques instants. Respire.
- **Visualise votre maison baignée d'une lumière dorée** qui circule de pièce en pièce.
- **Effleure le bord du verre d'eau de tes doigts** et, si ton cœur y est appelé, fais une courte libation en remerciement pour la paix reçue.

Ce rituel peut se faire à deux ou seule, dans un esprit d'unité.

Si tu souhaites apprendre **la libation complète** et d'autres rituels féminins sécurisés, rejoins notre Cercle de Femmes l'espace vivant où l'on pratique, on s'ancre et on guérit ensemble.

Apprends la libation facile à domicile !



J'ai créé pour toi une formation vidéo et audio qui t'apprendra à réaliser toi même tes libations à domicile facilement. Télécharge dès maintenant ton atelier Libation pour seulement 27€

**ACHETER MON
ATELIER**



En conclusion...

Tu viens d'**ouvrir un chemin** que peu de femmes osent emprunter :

celui de la **guérison intérieure**, de la **paix** et de l'**amour vrai**.

Tu as libéré ce qui t'alourdissait, tendu la main à ton enfant intérieur, appris à poser des limites, et commencé à rêver un couple aligné, paisible et inspirant.

Mais la guérison du cœur n'est pas un voyage que l'on fait seule.

Elle s'enracine dans le partage, **la sororité**, **et la présence d'autres femmes** qui te rappellent que tu n'es pas seule à apprendre à aimer autrement.

Le Cercle de Femmes “la case des Lunes”

Un espace sacré de reconnexion

Chaque mois, j'ouvre un espace bienveillant où des femmes comme toi se retrouvent pour :

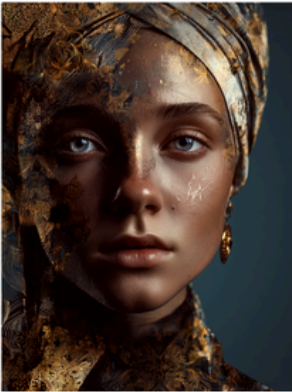
- déposer les émotions qu'elles ont portées en silence,
- recevoir une parole de guérison et d'ancrage,
- pratiquer un rituel ancestral sécurisé,
- et retrouver la paix, la clarté et la confiance dans leur féminité.

LA CASE DES LUNES

✦ Ce que tu vis à chaque cercle

- ✦ 120 minutes de connexion à toi-même
- ✦ Un thème inspirant chaque mois (féminité, paix, amour, abondance...)
- ✦ Des échanges vrais et une atmosphère bienveillante
- ✦ Un ancrage énergétique enraciné dans la sagesse africaine et la foi

RESERVEZ MAINTENANT



Ce cercle est ton prochain pas.
C'est là que ton e-book prend vie, dans ton corps et dans ton énergie.

**Rejoins le Cercle de Femmes pour
seulement 15 € par mois.**

Le Cercle de Femmes “la case des Lunes”

Je t'attends avec douceur et gratitude.

Avec amour,

Annick MO

Coach & Thérapeute spirituelle

Fondatrice de Dame LUNE

INCARNE TA PUISSANCE FÉMININE

[Clique ici pour rejoindre le Cercle de Femmes pour 15 € seulement par mois.](#)