

# MON RITUEL DE LIBÉRATION

*pour s'ouvrir à  
l'Abondance*

*Une première étape vers votre  
souveraineté intérieure*

Par Les Ayabas  
Femmes Libres et Souveraines

[@lesayabas](https://www.instagram.com/lesayabas)



# Bienvenue!

Vous êtes ce genre de femme forte et indépendante qui avance, qui tient bon, qui fait pour tout le monde...

Mais au fond, vous ressentez parfois un poids.

Des émotions non digérées, des blocages invisibles, une fatigue qui ne se dit pas.

Et ce désir d'autre chose : plus de légèreté, plus d'amour, plus d'abondance.

Ce rituel est une porte d'entrée douce et puissante pour amorcer un changement.


Une manière de vous délester de ce qui ne vous sert plus, et de revenir à vous.

Les mots proposés ici sont là pour vous soutenir, comme un canevas. Laissez-vous guider par votre intuition, et n'hésitez pas à les adapter ou à les transformer pour qu'ils résonnent pleinement avec votre vérité intérieure.

xo, Les Ayabas

  
[@lesayabas](https://www.instagram.com/lesayabas)

# Sommaire

- 04 **Qui sommes-nous ?**   
Découvrez la vision des Ayabas.
- 05 **Préparation de l'espace sacré**  
Créez un cocon propice à l'introspection.
- 06 **Accueillir vos émotions – Partie 1**  
Connectez-vous à ce que vous êtes venue libérer.
- 07 **Accueillir vos émotions – Partie 2**  
Accompagnez ce que vous ressentez avec douceur.
- 08 **Lettre de pardon à l'autre**  
Déposez vos mots, votre vécu, vos émotions.
- 09 **Lettre de pardon à soi-même**  
Accueillez avec tendresse la femme que vous avez été dans cette histoire.
- 10 **Unification intérieure**  
Honorez la femme que vous avez été et réunifiez vos parts.
- 11 **Le geste symbolique**  
Finalisez ce processus par un acte rituel ciblé.
- 12 **Clôture du rituel**  
Prenez le temps d'intégrer.
- 13 **Et maintenant ?**  
Découvrez les prochaines étapes.

# Qui sommes-nous ?

## Les Ayabas – Femmes Libres et Souveraines

Nous sommes une communauté née d'un désir puissant : rassembler, soutenir et révéler les femmes fortes et indépendantes qui portent en elles des blessures silencieuses, des élans puissants, et une soif de vérité.

Le mot **Ayaba**, en langue yoruba, signifie Reine.

Et pour nous, chaque femme qui choisit de guérir, de s'écouter et de reprendre son pouvoir, est une Reine qui marche vers sa propre souveraineté.

Nous croyons que la puissance d'une femme ne réside pas dans sa dureté, mais dans sa capacité à se rencontrer en profondeur, à réconcilier ses paradoxes, à honorer ses besoins, et à transformer ses blessures en abondance vivante.

À travers nos rituels, nos outils, nos accompagnements, nous vous invitons à ouvrir un espace en vous :

- pour déposer le poids
- pour accueillir vos vérités
- pour respirer à nouveau
- pour incarner votre rayonnement

Encore bienvenue dans un cercle où la transformation commence par un regard sincère posé sur soi.

Et où l'abondance est une énergie que vous pouvez réactiver, à votre rythme, en toute sécurité.

# Préparation de l'espace sacré

Avant de commencer ce rituel, prenez le temps de créer un espace doux, intime et sacré, rien que pour vous. Ce moment est un acte d'amour envers vous-même. Accordez-lui toute votre présence.

## Préparez votre ambiance

- *Un endroit calme, sans distraction*
- *Une lumière tamisée (bougie, lampe douce)*
- *Votre carnet ou deux feuilles, un stylo*
- *Une boisson chaude si vous le souhaitez*

## Ajoutez une dimension sensorielle (facultatif mais recommandé)

*Fréquence sonore :*

- *396 Hz – pour libérer la peur et la culpabilité*
- *528 Hz – pour ouvrir le cœur et favoriser la réparation*

*Senteurs suggérées :*

- *Rose ou ylang-ylang pour l'amour et la douceur*
- *Sauge blanche ou cèdre pour purifier l'espace*
- *Orange douce pour activer la joie et l'ouverture*

## Posez votre intention

*Asseyez-vous, fermez les yeux quelques instants et respirez profondément.*

*Puis, dites à voix haute ou mentalement :*

***“Je m'autorise à me libérer.***

***Je choisis de reprendre mon pouvoir avec amour,  
et de m'ouvrir à une nouvelle version de moi-même.”***

# Accueillir vos émotions – Partie 1

Ce rituel de libération débute par un retour à vous.  
Après avoir préparé votre espace sacré, ce moment devient un temps pour vous écouter profondément.  
Pas avec la tête. Avec le corps. Avec le cœur. Avec présence.  
Avant d'écrire quoi que ce soit, vous allez simplement observer ce qui est là.

## Posez-vous dans l'instant

Vous savez ce que vous êtes venue libérer.  
Une situation, une relation, un souvenir... quelque chose qui vit encore en vous et que vous êtes prête à transformer.  
Installez-vous confortablement dans votre espace sacré.  
Fermez les yeux si cela vous aide à revenir à l'intérieur.  
Posez une main sur votre cœur ou sur votre ventre.  
Respirez profondément, avec présence.  
Laissez l'émotion se présenter.  
Pas besoin de la nommer tout de suite. Laissez-la simplement remonter, circuler, s'installer.

## Observez ce que cela réveille en vous

Que se passe-t-il dans votre corps ?

- Une sensation de poids ?
- Une crispation dans la gorge ou le ventre ? Une chaleur dans la poitrine ?
- Des larmes qui montent ? Une colère qui affleure ?
- Un agacement diffus ? Une boule d'angoisse ? Un élan d'abandon... ?

Tout ce que vous ressentez est légitime. Votre corps vous parle.  
Votre cœur se souvient.

Prenez encore quelques respirations, puis passez à la page suivante pour accompagner ce qui monte en douceur.

# Accueillir vos émotions – Partie 2

## Si l'émotion est intense... respirez

Ce que vous ressentez peut être fort. C'est normal.  
Inutile de fuir ou de contrôler. Revenez à votre souffle.

### Respiration d'ancrage

- Inspirez lentement par le nez (4 temps)
  - Retenez votre souffle (2 temps)
  - Expirez profondément par la bouche (6 temps),  
comme si vous souffliez doucement dans une paille.
- Répétez 3 fois, le temps que l'émotion se dépose naturellement.

## Écoutez ce que cette émotion vous révèle

Quand vous êtes prête, écoutez ce que l'émotion cherche à vous dire.

Elle contient un message. Une vérité. Une mémoire.

- Que cherche-t-elle à protéger ?
- Qu'est-ce qui n'a pas été respecté ou entendu ?
- Quel besoin essentiel a été touché ? (Sécurité, amour, reconnaissance, justice, liberté, paix, soutien...)

Inutile d'analyser. Ressentez simplement ce qui résonne.

## Remerciez

Posez une main là où vous avez ressenti l'émotion. Ressentez l'énergie qui circule à nouveau. Et dites intérieurement :

***“Merci d'être là. Tu m'as protégée, tu m'as enseignée.***

***Je t'accueille. Et je choisis maintenant de continuer avec conscience.”***

Quand vous êtes prête, vous pouvez passer à l'étape suivante : écrire ce qui doit être dit.

# Lettre de pardon à l'autre

Ce que vous avez ressenti mérite d'être reconnu. Certaines relations ou situations continuent de peser sur le cœur, parfois longtemps après. Cette lettre n'est pas là pour excuser ou oublier, mais pour reprendre votre pouvoir.

Ce que vous avez vécu est réel. Et aujourd'hui, vous choisissez de vous en libérer, pour vous. Prenez une première feuille, respirez profondément, et écrivez en conscience. Laissez votre vérité sortir, sans filtre.

## Lettre-guidée

*Je m'adresse à toi [nommez la personne ou la situation],  
Aujourd'hui, je prends un instant pour poser des mots sur ce que  
j'ai vécu.*

*Ce que j'ai traversé avec toi / dans cette situation :*

.....

*Ce que j'ai ressenti profondément (émotions, blessures, silences) :*

.....

*Ce que je choisis enfin d'exprimer :*

.....

*Ce lien a marqué mon chemin.*

*Il m'a appris, révélée, parfois figée, parfois éveillée.*

*Aujourd'hui, je choisis d'honorer ce que j'ai ressenti, puis de  
reprendre mon pouvoir.*

*Je rends à chacun ce qui lui appartient.*

*Je récupère ce qui est à moi.*

*Je décide de ne plus alimenter ce lien.*

*Je me libère pour avancer plus légère, plus alignée, plus entière.*

*Je clôture ce chapitre.*

*[Signature ou mot final personnel]*

# Lettre de pardon à soi

Maintenant que vous avez écrit à l'autre, il est temps de revenir à vous.

Cette lettre est une réconciliation intime avec celle que vous avez été dans cette situation. Celle qui a réagi comme elle a pu, qui a parfois subi, parfois accepté, parfois donné trop. Celle qui a souvent voulu bien faire. Celle qui mérite aujourd'hui un regard tendre et réparateur.

## Lettre-guidée

*Chère moi,*

*Je me souviens de ce que j'ai vécu avec cette personne / dans cette situation :*

*Voici ce que j'ai ressenti à ce moment-là :*

.....

*Voici ce que j'ai fait / ce que je n'ai pas fait :*

.....

*Je vois aujourd'hui la femme que j'étais alors.*

*Je vois ses efforts, ses silences, ses stratégies pour tenir debout.*

*Je choisis de la regarder avec amour.*

*Je me pardonne de m'être oubliée dans cette histoire.*

*Je me pardonne d'avoir cru que je ne méritais pas plus.*

*Je me pardonne d'avoir porté ce fardeau si longtemps.*

*À partir d'aujourd'hui, je m'autorise à faire différemment.*

*Je m'autorise à choisir l'amour de moi.*

*Je m'ouvre à une version de moi plus libre, plus alignée, plus sereine.*

*[Mot de clôture, signature, symbole]*

# Unification intérieure

Vous avez posé vos mots. Vous avez libéré, reconnu, pardonné.  
Ce que vous venez de faire est un passage.  
Maintenant, il est temps de vous rassembler. De rassurer la femme que vous avez été, et d'honorer la femme que vous êtes aujourd'hui.

## Parler à votre "moi d'avant"

Fermez les yeux.

Visualisez la version de vous-même qui a vécu cette situation.

Celle qui a porté cette blessure, qui a tenu bon, souvent en silence.

Regardez-la. Sentez sa présence. Puis, approchez-vous d'elle, intérieurement, et dites-lui :

***"Je suis là.***

***Tu n'as plus à porter tout ça seule.***

***Tu as été forte, tu as fait ce que tu pouvais.***

***Aujourd'hui, je prends soin de nous.***

***Tu peux te reposer. Tu peux me faire confiance.***

***On avance ensemble, autrement."***

Prenez un instant pour ressentir ce lien.

De cœur à cœur. D'âme à âme.

## Entrez dans la bulle de lumière

Visualisez une bulle de lumière douce et protectrice qui descend autour de vous deux.

Dorée, rose, blanche... ou la couleur qui vous apaise.

Elle vous enveloppe, vous relie, vous sécurise.

Laissez-la entrer dans chaque zone touchée par l'émotion, puis posez cette intention :

***"Je suis rassemblée. Je suis unifiée. Je suis prête."***

Restez dans cette énergie encore quelques instants.

Laissez la paix s'installer.

# Geste symbolique

Après avoir écrit, ressenti, rassemblé, ce geste vient sceller symboliquement votre transformation dans la matière. Il vous permet de rendre ce qui vous alourdissait, et de reprendre votre énergie, avec clarté et présence. Choisissez votre geste symbolique.

## **Reconnexion énergétique (à murmurer, à ressentir)**

Juste avant votre geste, posez-vous un instant, les mains sur le ventre ou le cœur. Fermez les yeux. Visualisez une lumière douce autour de vous.

*“Ce que j’ai vécu est reconnu.*

*J’ai rendu ce qui ne m’appartenait pas.*

*J’ai repris ce que j’avais abandonné.*

*Je me rassemble. Je récupère mon énergie. Je choisis la paix.*

*Ce chapitre est refermé. Je me libère.”*

Laissez ces phrases résonner en vous quelques instants.

## **Par le feu – Transmutation**

Brûlez vos lettres en toute sécurité, dans un contenant adapté.

Observez la flamme qui consume le papier, et visualisez ce que vous libérez.

Chaque cendre représente ce qui se transforme.

## **Par l’eau – Circulation**

Déchirez finement vos lettres.

Vous pouvez ensuite les confier au courant d’une rivière ou à la mer.

Ce geste symbolise le retour au mouvement, la douceur, la dissolution.

## **Par le souffle – Intégration**

Si vous préférez garder vos lettres, vous pouvez les plier, les ranger, ou les enterrer dans un lieu symbolique.

Avant cela, soufflez trois fois dessus, avec l’intention de les transformer intérieurement.

# Clôture du rituel

## **Vous venez d'accomplir un acte sacré.**

Un geste intérieur qui dit : "Je choisis de m'alléger. Je choisis de me respecter. Je choisis de m'ouvrir à autre chose."

Prenez un moment pour revenir doucement à vous.

Pas dans l'urgence, pas dans l'action. Dans l'écoute.

## **Revenez à votre corps**

Fermez les yeux.

Posez vos mains là où c'est juste pour vous : sur le cœur, le ventre, ou les jambes.

Respirez profondément, trois fois.

## **Accueillir ce qui est là**

Demandez-vous intérieurement :

- Comment je me sens là, maintenant ?
- Quelle émotion circule encore ?
- Quelle part de moi a été entendue aujourd'hui ?

Notez une phrase, un mot, un ressenti si vous le souhaitez.

## **Ancrage final à murmurer**

Choisissez une phrase ou créez la vôtre. Voici quelques suggestions :

***"Je m'autorise à être en paix."***

***"Ce que j'ai vécu est derrière moi. Ce que je suis devient plus clair."***

***"Je mérite d'être honorée par moi-même."***

***"Ce moment m'appartient. Et il marque un nouveau départ."***

## **Vous venez d'ouvrir une première porte.**

Une porte vers plus de clarté, plus de respect de vous-même, plus d'abondance alignée.

La suite peut maintenant commencer... à son rythme.

# Et maintenant ?

**Ce que vous venez de vivre est une première étape.**

Un geste intime, sincère, symbolique.

Mais ce n'est qu'un début.

Car les blocages liés à l'abondance peuvent être multiples, profonds, parfois très subtils.

Certains sont visibles, comme celui que vous venez de poser ici.

D'autres sont inconscients, répétitifs, bien ancrés dans vos croyances, vos habitudes, vos schémas.

**Nous sommes en train de préparer un guide complet et transformateur pour vous accompagner plus loin, avec douceur et puissance.**

**Vous y découvrirez :**

- Ce qui se cache derrière vos auto-sabotages
- Les saboteurs chez les femmes fortes et indépendantes
- Des exercices concrets pour vous reconnecter à votre abondance naturelle
- Et des pistes pour transformer votre rapport à vous, aux autres, à l'amour, à l'argent...

**Vous serez tenue informée :**

- Par email, si vous avez téléchargé ce rituel via notre lien
- Et sur Instagram : [@lesayabas](https://www.instagram.com/lesayabas)





# Merci!

Et si vous souhaitez aller plus loin dès maintenant...

**Écrivez-nous en DM pour :**

- Partager ce que vous avez ressenti pendant le rituel
- Poser vos questions
- Nous faire part de vos idées, suggestions ou élans du cœur

Nous lisons chaque message avec gratitude et attention.

**Merci pour votre confiance,  
et surtout...  
merci à vous d'avoir pris ce temps pour vous.  
Avec amour,  
Les Ayabas – Femmes Libres et Souveraines**

Les Ayabas

[@lesayabas](https://www.instagram.com/lesayabas)

[lesayabas@gmail.com](mailto:lesayabas@gmail.com)