

SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	2
Clin d'œil important.....	10
Préambule.....	12

PORTE 1 :

MON INCARNATION.....	15
-----------------------------	-----------

A - MA FAMILLE.....	16
---------------------	----

B - MON CHEMIN :

Ma relation aux femmes.....	19
-----------------------------	----

C - MON ENFANCE :

Les racines de mon être.....	23
1. Des limites floues.....	23
2. Mon père.....	25
3. Un refuge d'émerveillement : l'église.....	41
4. Mon chemin vers l'éducation spécialisée.....	44
5. Les secrets de famille.....	48
6. Rituel d'écriture : Remettre en question son cadre de référence.....	54
7. Les violences sexuelles.....	56
8. La Relation à mon corps.....	69
9. Rituel d'écriture : La sexualité.....	88

D - INTÉGRATION ET RITUELS.....	91
1. Rituel d'écriture : accueillir son enfant intérieur.....	92
2. Rituel de rencontre avec son enfant intérieur.....	94

PORTE 2 :

L'APPEL DE MON ÂME.....97

A - DEVENIR MÈRE.....	98
1. Rien ne fonctionne.....	98
2. Le quotidien : Éducation ou violences ordinaires ?.....	104
3. Enseignement personnel.....	106
4. Rituel d'écriture : Oser remettre en question son éducation.....	108
5. Que souhaitons-nous transmettre à nos enfants ?.....	110
6. Quelques exemples d'astuces à tester.....	114
7. Être un bon parent, la pression d'être à la hauteur.....	118
8. Rituel du réservoir intérieur.....	121
9. Le quotidien.....	124
10. Lecture :	
« Portez la mère, pas le bébé ! ».....	125
11. La délinquance d'un adolescent : Témoignage d'une mère.....	127

12. Enseignement personnel.....	133
13. Rituel d'écriture :	
La mère/le père sacrificiel.le.....	137
14. Quand notre histoire entre en résonance avec le comportement de nos enfants.....	137
15. Rituel de Lecture :	
« Je ne suis pas un bon père ».....	138

B - DEVENIR FEMME

INITIATION A LA VIE.....	143
1. Ma sensibilité.....	143
2. Derrière le masque.....	149
3. Rituel d'écriture : comment reconnaître que l'on porte un masque ?.....	150
4. Enseignant ou en saignant ?.....	152
5. Eloge de la perfection.....	154
6. Enseignement personnel.....	156
7. Rituel d'écriture	
la femme/l'homme parfait.e.....	158

C - L'APPEL DU MASCULIN EN MOI..... 160

1. Le prince charmant.....	160
2. La rencontre du prince charmant.....	161
3. La crise de panique.....	163
4. Rituels d'apaisement.....	168
5. Séismes intérieurs.....	174
6. La cage dorée.....	178
7. Peau d'âme, peau de phoque.....	182

8. Rituel peau de phoque.....	185
9. La blessure profonde du masculin intérieur.....	188
10. Rituel d'écriture sur le masculin sacré	190
11. Enseignement personnel.....	191
12. Rituel d'écriture : le couple.....	199
13. Les 5 langages de l'amour de Gary Chapman.....	200
14. Rituel d'amoureux.ses.....	202
 D. L'APPEL DU FÉMININ SACRÉ.....	203
1. Premier cercle de femmes.....	203
2. Franchise versus l'authenticité.....	210
3. Rencontre avec une maïeuticienne : Jeya.....	212
4. Les Cercles de Femmes ? C'est quoi ?.....	213
5. Rituel d'écriture : mes relations.....	215
6. La puissance du murmure du Féminin Sacré.....	219
7. Ma rencontre avec Luna.....	221
8. Le Féminin Sacré en Normandie.....	223
9. Éveil au Masculin Sacré : Les battements de mon premier tambour.....	226
10. Rituel de tambour chamanique.....	228
11. Enseignement personnel.....	232

PORTE 3 :

LA GARDIENNE EN MOI..... 234

A- PRENDRE LA RESPONSABILITÉ D'ÊTRE SOI.....235

1. La danse de mes polarités..... 235
2. Rituel d'écriture : Les relations hommes / femmes.....236
3. Osez briller !..... 240
4. Rituel des 5 vies..... 243
5. La résilience..... 246
6. La vulnérabilité au quotidien.....249
7. Ma vulnérabilité comme une compagne de route..... 253
8. Rituel pour aller à la rencontre de sa vulnérabilité..... 255
9. Cultiver le respect de soi..... 259
10. Enseignement personnel.....262
11. Rituel : ma boussole intérieure..... 264

B - LE CYCLE DE LA VIE.....266

1. La gratitude pour les expériences vécues..... 266
2. Poème : la vie.....268
3. Le cycle menstruel..... 269
4. Enseignement du cycle menstruel..... 272
5. Rituel de cycle..... 278

6. L'émancipation des femmes.....	280
7. Et si l'avenir était synonyme de Matriarcat ?.....	282
8. L'arnaque des nouveaux pères.....	286
9. La domestication des femmes.....	287
10. Enseignement personnel.....	289
11. Rituel de lecture :.....	290
Le conte de Régula, la mal aimée.....	290

C - VERS LA RÉALISATION ET

L'ABOUTISSEMENT.....	294
1. Animer mon premier cercle.....	294
2. Les 13 Gardiennes Le Conseil des 13 Mères.....	296
3. Dialogue avec Une des 13 Gardiennes.....	299
4. Rituel de lecture.....	301
5. Poème sur ma lumière.....	301
6. Constitution de mon clan : femmes qui courent avec les loups.....	302
7. Texte de mon clan.....	306
8. Trouve un clan.....	307
9. La Puissance de la sororité au quotidien.....	308
10. Les Rituels de passage.....	310
11. Rituel de passage : embrasser une nouvelle étape.....	314

12. La gratitude pour la Terre Mère.....	316
13. Être vivante dans sa vie : le féminin sauvage à Brocéliande.....	318
14. Rituel d'écriture.....	320
15. Conte « Le cil du loup ».....	322
16. Enseignement personnel.....	324
CONCLUSION.....	327
A. MES FILLES.....	328
B. MON FILS.....	332
C. MOI M'AIME.....	336
REMERCIEMENTS.....	341
RESSOURCES.....	344
A. BIBLIOGRAPHIE.....	344
B. EN LIGNE.....	347
C. LISTE DES SENTIMENTS LORSQUE NOS BESOINS SONT SATISFAITS.....	348
D. LISTE DES SENTIMENTS LORSQUE NOS BESOINS NE SONT PAS SATISFAITS.....	349
E. LISTE DES BESOINS.....	350
L'AUTRICE.....	351