



# FEMMES SOUVERAINES

Et la médecine de la rose blanche



Ici vous trouverez

- Un rituel créatif : construire sa couronne
- Un rituel corporel : habiter son corps
- Un rituel méditatif : respiration et méditation audio

N'oubliez pas de créer un autel suite à cet atelier avec vos intentions, vos prises de conscience et de vous offrir une rose blanche à l'issue de cette exploration.

# FEMMES SOUVERAINES

## Et la médecine de la rose blanche

Il fut un temps où les femmes se réunissaient pour transmettre rituels et enseignements et permettre ainsi de remettre de la lumière sur la sagesse enfouie à l'intérieur de chacune. La rose blanche est celle de la souveraineté, celle qui honore notre incarnation et la pureté de notre âme tout en nous rappelant que le socle de notre existence doit être nous-même, qu'il nous faut nous tenir à notre juste place pour rayonner pleinement notre sagesse intérieure.

Mots clés : stabilité, confiance, force intérieure, puissance, fierté, positionnement, joie, rayonnement, courage.

### Déroulement de l'atelier

Avant de débiter, faire un état des lieux : dans quel aspect de ma vie je me sens impuissante, où est-ce que je dirige mon énergie vitale ?  
Pour explorer la médecine de cette rose et incarner la femme puissante et souveraine que nous sommes, il est nécessaire d'oser être soi.

- **Rituel créatif** : moment d'écriture pour se découvrir et finir par la création de sa couronne (identifier les valeurs importantes pour soi qui vont nous permettre de régner sur notre royaume).
- **Rituel corporel** : petits exercices d'équilibre en introduction, massage crânien puis danse pour habiter son corps et déployer ses sens.
- **Rituel méditatif** : 1/Après avoir fait une profonde respiration pour visualiser son royaume intérieur, 2/Faire la méditation de la Rose blanche (en audio sur la plateforme)

### Pour aller plus loin sur le sujet de la confiance en soi

Pour aller plus loin sur la thématique de la confiance en soi, [découvre ici ma conférence](#) à ce sujet. Il est plus que temps que les adultes reprennent conscience de leurs potentiels pour inspirer les plus jeunes !

#### Autres recommandations :

- [Vidéo à voir](#) - De l'importance de cultiver la joie
- Ecouter la musique "[Tu rayannes](#)" de Anisha
- Faire un bilan de compétences ou [des test comme ici](#)



*"La femme est le rayon de la lumière divine." Rami*

# FEMMES SOUVERAINES

Et la médecine de la rose blanche

Introspection - Le baptême de la rose blanche



**Avant de créer votre couronne il peut être intéressant de répondre à ces quelques questions pour asseoir qui vous êtes, et embrasser pleinement votre identité.**

- Quelles ont été les branches qui ont permis à l'arbre que je suis de m'élever (personnes qui m'ont soutenue, inspirée, protégée)
- Quelle est la signification de mon prénom de baptême ? De mon nom de famille ?
- Quelle est mon essence, ma mission de femme dans cette vie ?

**Dans un second temps il peut-être bon de vous poser avec ces questions liées à votre mission de vie, votre appel d'âme.**

- Quel aspect de ma vie reçoit le plus d'attention ? (vie professionnelle, personnelle, etc.)
- Dans quels aspects de ma vie je me sens impuissante ?
- Qu'ai-je envie de créer ?

## Des affirmations positives à répéter

- Prendre des décisions qui seront propice à son épanouissement
- Affirmer la volonté d'être heureuse et cultiver la propension à rayonner, créatrice de joie, et la sensation d'être vivante
- trouver l'équilibre entre soi et le monde pour trouver son chemin car si on ne s'affirme pas, on laisse la place au désordre et au chaos.
- Se rappeler que nous sommes uniques.

*" Ne te demande pas ce dont le monde a besoin. Demande-toi ce qui te fait vivre et agir car ce dont le monde a besoin, ce sont d'êtres qui s'éveillent à la vie."*

*Howard Thurman*

# FEMMES SOUVERAINES

Et la médecine de la rose blanche

## Identifier ses qualité et ses forces

Il est essentiel que les adultes que nous sommes puissions reprendre foi et confiance en eux, pour inspirer les plus jeunes. Chacun est un trésor, un soleil qui n'appelle qu'à rayonner et il ne faut plus en avoir peur ou se sentir orgueilleux à cette idée.

Prenez le temps d'inscrire dans chacun des rayons vos qualités et dessinez-vous au centre.



## Des affirmations positives à répéter

Pour ancrer une nouvelle réalité, il est bon de se répéter des mantras ou affirmations positives régulièrement. Voici quelques exemples ici :

**“J’ai le droit d’exister”**

**“Je suis fière de qui je suis”**

**“J’ose rayonner et m’assumer pleinement.”**

# FEMMES SOUVERAINES

## Et la médecine de la rose blanche

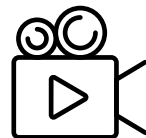
Créer son arbre de vie sur le modèle ci-dessous : prendre une feuille A4 en format paysage ou portrait et la diviser en trois parties : les racines avec les personnes qui nous ont soutenus, au milieu le tronc correspond à notre identité (se dessiner, coller une photo et inscrire ses valeurs), puis dans la troisième partie indiquer ses talents et ses rêves ainsi que les fruits qui auraient déjà vu le jour.



L'une des clés pour déployer sa créativité est de retrouver son âme d'enfant, alors n'hésitez plus, créez comme si vous aviez 5 ans !

# FEMMES SOUVERAINES

## La parabole de l'archéologue



[Voir la vidéo ici](#)

*À l'école de la Vie nous nous devons d'apprendre l'archéologie. Nous sommes invités à observer le désert qui s'étend devant nous, angoissant - désespérant même parfois - encouragés à avancer inlassablement tout en apprenant à voir au-delà de cette étendue terne et inerte pour y déceler - enfin - une trace de Vie.*

*Car ce désert dissimule les trésors de notre être, enfouis sous des monceaux de jugements, de pensées négatives, de peurs et de désamour ; un sable qui s'amoncelle avec le temps et qui nous fait perdre de vue l'incroyable richesse qui est en nous depuis le début.*

*Et puis nous apprenons. À voir, à ajuster notre regard ; à faire le tri parmi nos pensées, à dépoussiérer ce qui ne sert plus, ce qui ne nous a jamais appartenu. Alors petit à petit, nous découvrons avec patience et persévérance ces perles précieuses qui nous rendent uniques. Ces qualités, ces talents, ces mille et une merveilles avec lesquelles nous nous sommes incarnés et qui émergent enfin du néant. Un pas après l'autre, notre royaume intérieur se remplit pour se parer de nombreux bijoux. Nous rayonnons chaque jour davantage, montrant la Voie à celles et ceux qui ont baissé les bras, leur rappelant que la réponse est sous cet apparent désert sans vie et qu'il ne faut jamais cesser de partir en quête du sacré.*

### Mon expérience avec les jeunes



Quand j'interviens dans les collèges et lycées je me rends compte de la difficulté pour les jeunes à identifier ce qui les rend uniques, talentueux, importants pour notre monde. Sur l'échelle de la confiance en soi ils sont parfois proches de 0 car ils ne voient qu'un reflet déformé de ce qu'ils sont pour de vrai. Alors je les rassure en leur disant que c'est le travail d'une vie que d'identifier ses trésors, et qu'ils ne doivent jamais cesser de persévérer, comme les archéologues qui investissent leur vie dans cette exploration des profondeurs. Gardons confiance et foi pour ne pas douter de soi et de nos potentiels et ainsi éviter de se perdre dans le regard des autres ou de se noyer sous le poids des attentes de notre société.

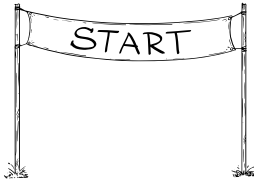
**N'oublions pas que nous sommes riches de toutes nos épreuves qui ont marqué notre expérience ici sur terre et que malgré les apparences, nous sommes tous rois ou reines d'un royaume exceptionnel.**



# VOTRE DÉSERT ET SES TRÉSORS

Prenez le temps d'imaginer puis de dessiner votre route dans le désert. Visualisez le chemin parcouru et celui à venir, en n'oubliant pas d'indiquer ces trésors qui jalonnent votre route et que vous avez découverts ou êtes appelés à rencontrer. À votre avis, quels genre d'archéologue vous êtes?

Avez-vous besoin de temps, d'outils, de personnes pour débusquer vos perles précieuses ?



**Trésors découverts depuis le début de votre chemin sur terre.**

(Il peut s'agir de qualités, de talents particuliers ou de capacités à surmonter toutes sortes de situations)

---

---

# MÉDITATION ROSE BLANCHE

Après avoir écouté la méditation, dessine ici ton royaume intérieur. Prends bien le temps de visualiser les objets qui s'y trouvent, la salle et le trône, et puis ton apparence.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to draw their inner kingdom after meditation.

*“Tous les êtres ne sont pas forcément artistes, mais toute âme à un chant. Elle est à même de répondre à d’autres chants qui lui parlent. Et l’âme n’aura de cesse de résonner avec un chant plus vaste que soi.”*

*François Cheng, De l’âme*