



## Vivre ma puissance

« Il reste à la femme de reprendre possession de sa royauté intérieure » - Paule Salomon

### SOUVERAINE

« Être une femme solaire est quelque chose à conquérir, il s'agit de retrouver la grande déesse à l'intérieur de soi, son rayonnement tranquille et confiant, ne plus avoir à se fuir, ne plus imiter l'homme mais agir à partir de son propre centre, inventer ses comportements et ses valeurs. Pour ce faire la femme doit incarner une fierté de son sexe, une dignité. La femme est royale et solaire par essence. Dans la mémoire de nos cellules, il doit rester la trace de ce rayonnement solaire et féminin »

"La souveraineté qui s'exerce dans la vie et dans l'amour n'a rien à voir avec la compétition, elle se répand comme une ondée bienfaisante dans le sens du divin enclos dans l'humain"

"La femme solaire réunit bonté, beauté, autonomie, puissance et rayonnement qui

sont les caractéristiques solaires"

"La femme éveillée se sentira guidée intérieurement pour devenir une femme créatrice au quotidien de l'existence, tout lui sera prétexte pour exercer ses nouvelles forces, se sentir de plus en plus vivante, s'ouvrir à tout ce qui peut exister, diriger ses actes plutôt que de les subir. Cette plénitude se traduira par une forme de rayonnement sur ses proches"

### L'HUMILITE VERITABLE

"Les êtres humbles ne sont pas ceux qui s'humilient et se dérobent à toutes les tâches par manque de confiance. Ce ne sont pas ces bossus qui se dévalorisent eux-mêmes en adoptant par erreur une attitude de servilité. Les humbles sont ceux qui ont le courage d'affronter leur propre vérité, et qui se présentent donc avec modestie. Ils savent que les abîmes de ce monde sont aussi leurs propres abîmes ; aussi ne condamnent-ils personne. Comme ils se sont penchés jusqu'à la terre de leur propre vérité, ils peuvent devenir des anges de l'humilité, capables de redresser ceux dont les échecs ont courbé le dos" - Anselm Grün

### APPROFONDIR

#### Retour à soi

- Qu'est-ce que j'associe à la puissance ?
- Est-ce une notion avec laquelle je suis à l'aise ?
- Est-ce que j'ose prendre la parole, affirmer mes convictions, mes valeurs ?
- Est-ce que j'ai l'impression d'être respectée en tant que femme ?

- Est-ce que je ressens un sentiment de fierté, de dignité dans le fait d'être femme ?
- Est-ce que je ressens de la colère, de la frustration par rapport au fait d'être femme ? Est-ce que je ressens de la colère, de la frustration dans ma relation aux hommes ?
- Quelles sont selon moi mes ressources créatives ? Ai-je déjà identifié que j'étais unique et pouvais apporter au monde quelque chose d'unique ?

### **Célébrez votre puissance !**

Pour celles qui comprennent l'anglais, vous pouvez vous inspirer de cette vidéo :

[https://www.youtube.com/watch?v=zxgT7fMX\\_mc&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=zxgT7fMX_mc&feature=youtu.be)

Traduction :

« Chère reine, chère sœur, tu l'as encore fait, tu élèves la barre pour chacune de nous et tu le fais parfaitement. Le sais-tu ? Oui tu es cette femme ! J'espère que quand tu te lèves le matin et que tu te regardes dans le miroir tu perçois à quel point tu es divine.

Tu as des rêves à accomplir et des promesses que tu t'es faite à respecter. Je sais que parfois tu te sens sous-estimée et dénigrée. Crois moi nous sommes toutes passées par là !

C'est pourquoi il est nécessaire que tu puisses compter sur toi-même. Ne cherche pas la perfection. Accorde toi de la bienveillance, n'aies pas peur de célébrer les petites victoires autant que les grandes.

Toi, oui toi, tu es courageuse, tu es dynamique, tu es une femme de valeur. Souviens-toi donc que le respect est un minimum.

Il y a quelque chose de tellement bon et juste dans le fait de savoir que le chemin qui est le tiens a été créé pour toi et pour toi seule.

Tout chez toi est majestueux et une force avec laquelle il faut compter.

Crois moi : on te voit !

Tu es spéciale et digne de louange. N'en aies pas honte. Tu n'as pas à récupérer ton *groove* car tu ne l'as jamais perdu.

Il est aussi important de te reposer, que ton agitation ne se mette pas en travers de ta santé ! Prends soin de toi.

La prochaine fois que tu commences à douter de toi, arrêtes-toi !

Arrête toi pendant une seconde : détends-toi, rappelle-toi, libère-toi !

Tu es nécessaire, tu es appréciée. Oui tu me rends tellement fière et je t'aime.

Souviens-toi tu es 100% cette reine ! »

### **EXERCICE AUTOLOUANGE**

Avant l'étape 5, nous vous proposons un exercice à travailler et finaliser pour l'étape 6. Il s'agit de l'autolouange, une pratique remise au goût du jour par Marie Millis.

Pour en savoir + :

- L'autolouange, un puissant outil d'estime de soi : <https://apprendreaeduquer.fr/lauto-louange-un-puissant-outil-destime-de-soi/>
- <https://www.altia.be/altia/14-boite-a-outils/76-ecriture-de-soi-a-soi-ou-autolouange>

Vous pouvez vous inspirer de la vidéo (et du texte de « Hey Queen ») pour écrire un texte pour vous célébrer. Écrivez à la première personne – avec un « Je » qui s'assume – n'hésitez pas à dire ce texte à voix haute devant le miroir.

**JE SUIS UNE REINE**

Quelques repères pour préparer l'autolouange (d'après Marie Millis)

C'est un exercice d'écriture revisité appelé l'autolouange (Marie Millis) issue du KASALA (culture africaine), il s'agit de se mettre debout devant « Dieu », et d'accueillir sa force intérieure, son être profond !

L'auto-louange est une pratique millénaire et universelle. Elle permet de traduire en mots ce qui vient de l'âme. Elle stimule l'estime de soi et reconnecte chacun à son talent et aux autres. Il s'agit d'écrire en "je", avec emphase et poésie, un texte et de le proclamer, honorant une épopée personnelle.

Nul besoin de "savoir" écrire, il faut juste être attentif à ce qui se passe en soi, accueillir les images et métaphores comme elles naissent et les exprimer avec panache. Loin du narcissisme ou de l'autopromotion, l'auto-louange est un travail de réconciliation avec soi-même.

**1. Écrire à la première personne** (et éviter la 3<sup>ème</sup> personne)

*Ex : « je suis le soleil, je brille »... vs. « je suis le soleil qui brille et qui... » (en choisissant le « je » vous assumez pleinement ce que vous déclamez)*

**2. amplifiez vos ressentis**

- Exprimer ses émotions même négatives les faire muter
- Transformer ce qui a été douloureux
- Exagérez -> si vous êtes courageuse vous êtes « la tigresse des montagnes »

**3. Soyez vraie**

Puisez votre inspiration dans le vrai. Imaginons que je ne supporte pas le chant, si j'écris je suis Céline Dion, je mens. Mais si dans une famille où il est interdit de chanter, j'ose chanter deux notes alors je peux l'écrire. Le texte doit faire écho en moi. les mots que vous choisirez sont des symboles, des métaphores qui ne vous parleront peut être pas tout de suite mais qui ont un sens !

**4. Proclamez votre louange**

En lisant à haute voix mon texte, je reçois la bénédiction. L'auto louange peut être pratiquée chez soi mais elle doit être proclamée. Seule, imaginez les personnes qui vous entourent

**5. Bannir toute censure**

On doute souvent de son propre texte. Ouvrez les portes de votre « je » profond, là où coule la source de votre vie, et honorez ce que le cœur vous dit ! Oser le « je » ; ne vous perdez pas dans des descriptions et paroles étrangères (regard des parents, idéal emprunté de nos rêves, comparaison avec d'autres).