

# SÉANCE 5

Les croyances et les besoins du  
féminin



# DATES À RETENIR

## Les dates de Novembre et Décembre

19/11/2021 à 12h avec Mélanietarbymt  Connection à notre intuition avec le mandala	18/12/2021 à 14h  Breathwork Libération émotionnelle avec @Cathyplume	20/12/2021 à 20H30  Libération émotionnelle par les huiles essentielles avec Julie Canac

# LES CROYANCES DU FÉMININ

Identifier ses croyances?

Exercice:

Je vous invite à prendre un moment pour vous, au calme avec un carnet et un stylo afin d'explorer quelles croyances vous véhiculez, celles qui vous ont été transmises ou celles peut être que vous transmettez. Pour vous aider, vous trouverez ci-dessous une liste que vous pouvez utiliser.

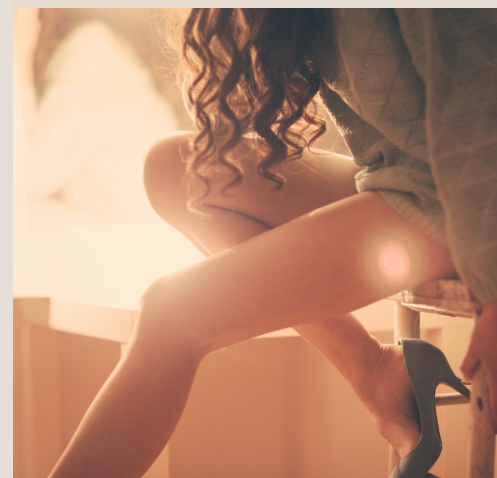


# Exemples de croyances limitatives dans la société

- la femme est faible
- la femme n'est pas intelligente
- la femme n'est pas autonome
- la femme doit être au service de l'homme
- si je m'habille de manière trop féminine je suis une « pute »
- si je m'habille de manière trop féminine je vais me faire agresser
- si je m'habille de manière trop féminine j'aime plaire aux hommes
- une femme c'est fragile
- c'est dangereux d'être une femme
- les hommes sont tous des obsédés, des violeurs, des abuseurs
- être féminine c'est être superficielle
- les femmes manipulatrices
- les femmes sont séductrices
- les femmes ont moins de valeur que les hommes
- si une femme est belle elle est stupide
- les femmes parlent trop
- les femmes sont douées pour faire le ménage/la cuisine/s'occuper des enfants
- les femmes pleurent tout le temps
- les femmes sont trop émotives
- les femmes attirent les problèmes



*"En tant que femme tu es une source de puissance, de connaissance, et d'amour."*



# Exercices 1

*Je vous invite à prendre le temps de relire la liste, de laisser venir à vous les souvenirs, les phrases, les personnes, les écrits ou médias qui ont amené ses croyances à faire partie de votre vie et de vos limitations. Je vous invite sous chacune de ses croyances à écrire en quoi elles vous bloquent, ce qu'elles vous empêchent de faire, ce qu'elles vous forcent à faire, comment vous les vivez et avec quelles émotions.*

*Je vous invite ensuite à écrire une phrase qui contrebalance cette croyance, la phrase contraire ou une phrase qui nuance, tempère voir annule cette croyance.*

*Ecrivez maintenant cette liste de nouvelles croyances positives sur le féminin.*

*Garde là avec vous ces prochains jours et relis là régulièrement*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Exercice 2

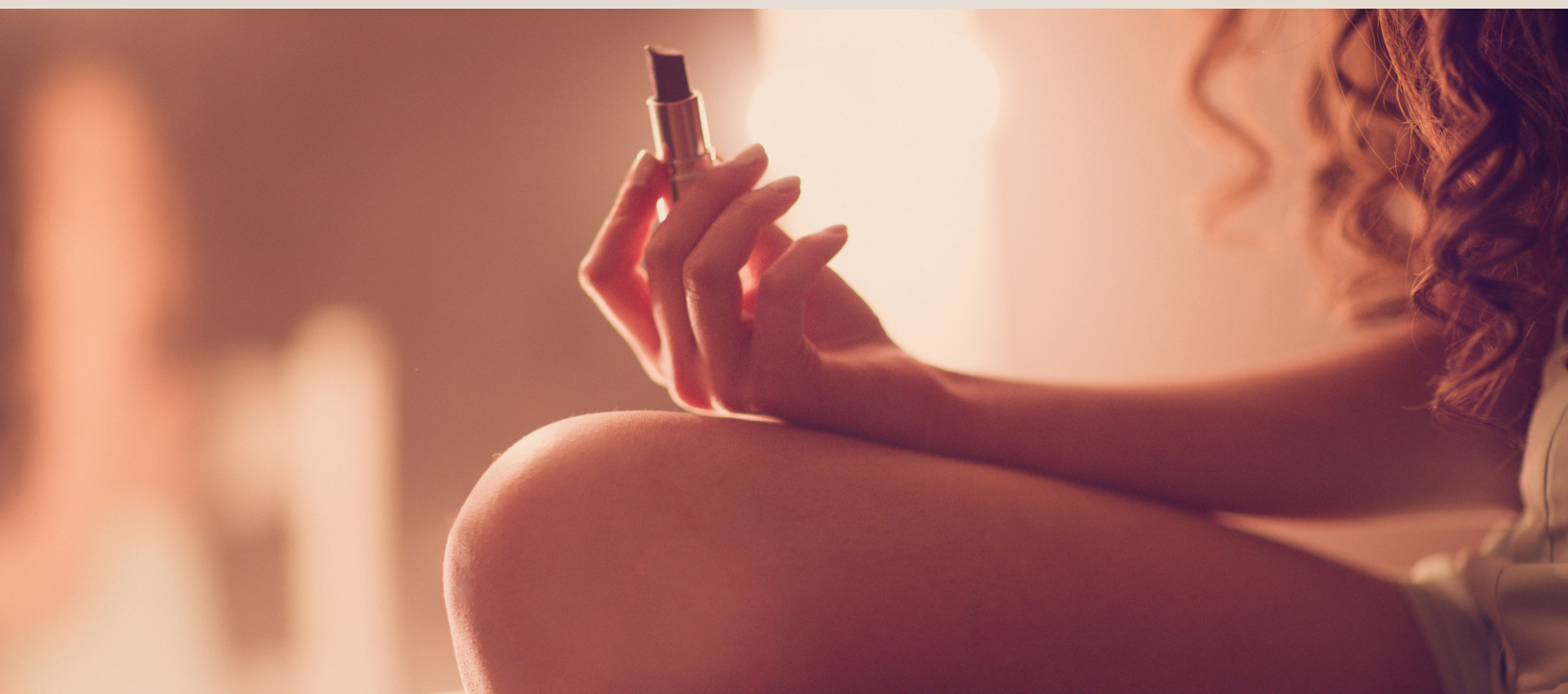


## Exercices:

- Quand vous pensez à l'énergie du féminin sacré, qu'est-ce que cela éveille en vous? Comment se porte-t-elle en ce moment chez vous?
- Quand vous pensez à l'énergie du masculin sacré, qu'est-ce que cela éveille en vous? En avez-vous peur? Honte? Tentez-vous de l'éviter? Est-ce inconfortable? A quoi l'associez-vous? (émotions, rôles, ...)
- Avez-vous des blessures concernant le masculin sacré? Y a-t-il des blocages concernant les énergies? Des éléments extérieurs (pression sociale, attentes, entourage,...)
  
- Si vous vous permettiez d'honorer à 100% votre énergie féminine, comment seriez-vous? Comment seraient vos journées? Que feriez-vous dans la vie? Qui auriez-vous dans votre vie?
  
- Si vous vous permettiez d'honorer à 100% votre énergie masculine, comment seriez-vous? Comment seraient vos journées? Que feriez-vous dans la vie? Qui auriez-vous dans votre vie? ( Le but est de laisser cette énergie prendre pleinement sa place en vous)
  
- Et si on met tout ça ensemble vous imaginez-vous, vous ressentez-vous? Avec l'énergie féminine sacrée qui prend toute sa place, avec l'énergie masculine sacrée qui prend toute sa place, avec les blocages qui sont maintenant dissous? (prenez le temps de fermer les yeux, de **RESSENTIR** ce que cela fait, de vous imaginer, de vous détailler, de réaliser comment vous vivez votre quotidien et les émotions qui en font le plus souvent partie)

# Les besoins du féminin

Notre part féminine si longtemps opprimée, opprimée est empreinte comme on l'a vue de croyances et de peurs appartenant aux générations précédentes mais aussi à nos expériences négatives. Nous les véhiculons au quotidien, nous protégeant de ce monde masculin sans oser prendre notre place et sans déceler nos besoins propres. Ces besoins féminins restent souvent silencieux, cachés, non exprimés et qui pourtant peuvent nous permettre de nous accomplir pleinement faisant de ce monde un monde meilleur.



# Quels sont les besoins du féminin?

- être reconnue dans sa féminité
- se reconnaître soi-même dans sa féminité
- honorer son corps de femme
- développer son propre pouvoir
- être dans son pouvoir plutôt que d'avoir du pouvoir sur l'autre ou de laisser son pouvoir à autre
- reconnaître son pouvoir et son action
- être reconnue dans ses actions, dans ses pouvoirs
- communiquer ce qu'on ressent en s'affirmant et non pas en accusant
- être reconnue dans ses émotions
- reconnaître ses émotions comme des guides
- aimer
- être aimée
- reconnaître la puissance de l'amour en soi
- exprimer ses besoins





- exprimer ses émotions
- exprimer ses ressentis
- exprimer son essence, son identité
- exprimer l'amour
- être reconnue dans sa parole, son expression
- être entendue et écoutée
- reconnaître la pertinence et la sagesse de sa parole
- comprendre celle que nous sommes, les autres et notre environnement
- élargir sa vision
- amener sa vision dans le monde, faire une différence dans le monde
- être reconnue dans son intuition
- reconnaître son intelligence féminine, l'intelligence de son intuition
- exprimer son essence divine
- être reconnue dans sa divinité
- reconnaître sa divinité intérieure, sa déesse intérieure



Laisser ses besoins s'exprimer c'est aller vers soi, se reconnaître comme un être humain à part entière avec ses parts masculines et ses parts féminines sans en valoriser l'une plus que l'autre mais les laisser s'exprimer et être.

Laisser ses besoins s'exprimer c'est mieux se connaître, mieux communiquer avec les autres et comme nous le verrons dans le dernier module cela rend les choix et les décisions plus faciles à prendre et à affirmer dans le respect de soi mais aussi des autres.

Savoir laisser les besoins du féminin s'exprimer c'est aller vers la guérison pour soi et pour les autres femmes qui nous entourent, nos ancêtres, nos filles à venir, les futures générations et la planète terre qui souffre tout en féminité



DATE

*Séance 1*

# NOTES

A series of 15 horizontal lines for writing, each with a small diamond-shaped bullet point at the start and end.



# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



