

Tête-à-tête avec mon âme

#1 - SOUVERAINETÉ
& HUMANITÉ

Outil

UN OUTIL POUR ALLER À LA
RENCONTRE DE SA PROPRE
VÉRITÉ INTÉRIEURE



Révèle ton "vrai" toi

WWW.CHRISTELLELAURET.COM



Tête-à-tête avec mon âme

« Souveraineté & Humanité »

« Il ne s'agit pas de *toujours* être dans le cœur,
Ni de ne *jamais* avoir peur...
Mais de choisir à chaque instant,
De quel espace tu souhaites désormais créer et avancer,
Car tu es là pour *expérimenter* qui tu es,
Pour *vibrer* qui tu es,

Et pour cela il te faut choisir à chaque instant,
Ce que tu désires vivre. Là ! Maintenant !
Voilà ce qu'est la véritable souveraineté,
Voilà ce que toutes ces situations viennent te montrer.

Jugé.e, rejeté.e, abandonné.e...
Oui ces situations génèrent des émotions,
Des émotions à forte vibration !
Que ton être sensible ressent avec profonde intensité !

Mais tu as alors le choix de ce que tu en fais,
Te laisser submerger,
Et rester hypnotisé.e,
Ou bien prendre un instant,
Pour être présent.e,
Vé-ri-ta-ble-ment,
À la blessure intérieure si majestueusement révélée,
Par la/les situations manifestées,

Puis avec courage - *et* douceur - autorise-toi à les traverser,
Pour en extraire l'essence et surtout la clé.

Pour cela, laisse l'Amour féroce prendre sa place,
Celui qui embrasse,
Ton humanité,
Et ton déferlement émotionnel
Car lui, y voit quelque chose de *sensationnel* !
Oui, les sens explosent !
Puis,
Par simple présence, écoute et amour, se décomposent...

Ainsi l'émotion s'efface
Et laisse sa place
À un autre espace,
Une ouverture,
Un nouveau futur

Alors observe,
Ressens,
Traverse,



En conscience,
Avec patience,
Douceur et amour,
Puis...
Avec humour !
Toujours !
Pour alors choisir une nouvelle expérience,

Voilà ce qu'est la véritable souveraineté.
Pas celle, trompeuse et en apparence,
Qui te dit de ne jamais te « plier »,
Non.
Tu peux t'adapter à l'extérieur,
Tout en restant intègre à l'intérieur...
Tout en sachant qui tu es,
Et ce que tu es venue.e et souhaite désormais vibrer.

Et pour toi, mon ange, mon amour,
C'est, évidemment, l'Amour !
Et pour en devenir un.e véritable guerrier.ère,
Et le rayonner ainsi sur Terre,
Il te faut aussi expérimenter le contraire !

Alors ne redoute pas d'avoir peur,
Bien au contraire !
Embrasse-la,
Cajole-la,
Approprie-toi-la,
Puis libère-la,
Car,
Au bout du compte,
Elle ne t'appartenait même pas... »

Christelle Lauret

PROPOSITION DE LECTURE :

Ce texte a été écrit en me connectant à ma propre vérité intérieure. Il ne peut ainsi être un reflet exact de la tienne. Aussi, à la lecture de ces mots, écoute-toi. Profondément. Si certaines parties du texte viennent « gratter » et créent une forme de contraction, c'est peut-être qu'il y a quelque chose à explorer ou libérer pour toi sur le sujet. Si, au contraire, certains mots ou certaines phrases résonnent fort dans ton cœur, tout en créant une forme d'ouverture, c'est que ces mots contribuent au cheminement en toi qui est déjà en cours. Et si rien ne résonne du tout, dans le bon sens comme dans le mauvais, c'est que ces mots ne sont pas faits pour toi. Tout simplement. Et c'est parfait.

Tu trouveras sur la page suivante un petit rituel pour aller plus loin dans la rencontre de ta propre vérité intérieure.



RITUEL POUR ALLER À LA RENCONTRE DE TA VÉRITÉ INTÉRIEURE :

1. **Prends le temps, là, maintenant, de t'asseoir confortablement**, de te redresser si besoin, de poser les pieds au sol. Puis **prends trois grandes inspirations** et expirations en focalisant ton attention sur ton inspiration et ton expiration.
2. **Maintenant, pose intérieurement l'intention de te connecter à ta vérité intérieure** en disant à voix haute ou dans ta tête une phrase du style : « Là maintenant, je me (re)connecte à ma vérité intérieure, celle qui est alignée avec mon cœur/mon âme/ma sagesse supérieure/etc. » de ton choix (choisis ici le terme qui te parle)
3. **Prends le temps de sentir/voir ou entendre cette connexion.** La manifestation de celle-ci est unique à chacun et peut varier avec le temps ou selon ton état émotionnel du moment. Peut-être auras-tu une sensation physique, plus ou moins subtile, de chaleur, de fraîcheur, de douceur, de pétillement, d'ouverture, de protection, d'expansion etc. Ou bien peut-être la connexion sera plutôt visuelle : une lumière, une couleur, un fil doré qui te relie à cette partie de toi, la vision d'un animal, d'un symbole etc. Ou bien tu percevras des mots comme si cette partie de toi te disait bonjour ou te disait qu'elle était là. Si c'est la première fois que tu fais cet exercice, ne sois pas surpris de ne pas ressentir/voir/entendre grand-chose au début – notre mental a tendance à douter de nos perceptions initiales à tel point que l'on pense ne rien percevoir du tout – mais avec le temps on finit par lâcher-prise et s'autoriser à observer avec de plus en plus de finesse ce que l'on a besoin de percevoir.
4. **De cet espace de connexion, pose les questions suivantes à ton cœur/ton âme/ta sagesse supérieure/etc.** les unes après les autres et note les réponses qui te viennent intuitivement sur un cahier ou sur cette page :

- **Toi mon cœur/mon âme/ma sagesse supérieure/etc., quel message souhaites-tu me donner, là, maintenant ?**

- **Dis-moi, quelle partie de mon humanité ai-je besoin de regarder avec (plus de) tendresse et (de) douceur aujourd'hui ?**



- Dis-moi, quel serait un premier pas concret pour embrasser et aimer, un peu plus encore, cette partie de mon humanité ?

CONSEILS :

- Avant chaque question, ou si tu sens que c'est ton mental qui répond à la question, prends le temps de te reconnecter physiquement, visuellement ou auditivement à ton cœur/ton âme/ta sagesse supérieure/etc.
- Comment savoir si c'est bien ton cœur/ton âme/ta sagesse supérieure/etc. qui te « parle » ? Le plus gros indice sera le non-jugement, la douceur et l'amour qui infusent les mots. Ensuite, cette vaste question va trouver ses réponses au fur et à mesure de ta pratique. Laisse-toi être curieux, et sans attente par rapport au processus. Tu vas ainsi affiner tes perceptions et le doute va graduellement laisser la place à la confiance.



Docteure en chimie, chercheuse et responsable d'équipes pour une multinationale pharmaceutique, Christelle Lauret avait la vie « idéale ». Mais une expérience inattendue la poussa à se questionner sur sa vie et à écouter cette petite voix intérieure qui lui soufflait une tout autre direction...

Aujourd'hui, Christelle est coach thérapeute et auteure conférencière, en France et à l'international. Sa passion et spécialité : accompagner les personnes sensibles et engagées à révéler leur « vrai » soi et incarner leur juste place dans le monde, en alliant l'intelligence de l'esprit à la sagesse du cœur.

Son ouvrage [Les Petites Voix : Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel](#), est désormais disponible en collection POCHÉ aux Editions LEDUCS. Véritable chemin initiatique vers soi, elle y dévoile les clés pour développer son intuition et trouver sa voie. [r](#)



Révèle ton "vrai" toi