

La Voix d'Anaëlle

#1 - Humanité & Souveraineté

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 venu.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...

Anaëlle

(Inspirations d'âme de Christelle Lauret)

PROPOSITION DE LECTURE :

Ce texte a été écrit en me connectant à cette partie de moi que j'appelle mon âme (si l'âme est un sujet qui ne te parle pas, alors entends ici mon cœur, cette partie de sagesse intérieure qui réside en chacun de nous). Elle m'a par ailleurs un jour soufflé un autre nom que celui qui m'a été donné à la naissance - "Anaëlle" - d'où la signature d'Anaëlle à la fin du texte.

Les inspirations qu'elle me souffle reflètent ainsi ma propre vérité intérieure et ne pourraient être LA Vérité avec un grand V.

L'idée ici, en partageant avec toi ces inspirations, n'est pas de t'y convertir. Loin de là. Il s'agit plutôt de te permettre, si tu le souhaites, d'aller à la rencontre de ta/ton propre âme/cœur/vérité intérieure etc. selon le terme qui te parle.

Ainsi, 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 à 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 ou que ce n'est pas le moment. Tout simplement. Et c'est parfait.

Tu trouveras, ci-dessous, un rituel en lien avec le texte, 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 pétilllement, 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 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 (ou si tu préfères, ton âme, ta sagesse supérieure, ton toi supérieur etc.) en posant l'intention. Cela peut par exemple se faire en déposant tes mains sur ton cœur, pour le sentir battre, ou bien en le visualisant, ou bien en disant à voix haute ou dans ta tête une phrase de ton choix. Par exemple : « Là maintenant, je me (re)connecte à ma vérité intérieure, celle qui est alignée avec mon cœur/mon âme/ma sagesse supérieure/etc. » (choisis ici le terme qui te parle).
- **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.se, et sans attente par rapport au processus. Tu vas ainsi affiner tes perceptions et le doute va graduellement laisser la place à la confiance.

Cet outil résonne avec toi ? Retrouve les autres inspirations d'Anaëlle en cliquant sur les liens suivants :

[La Voix d'Anaëlle #1 – Souveraineté & Humanité](#)

[La Voix d'Anaëlle #2 – Vivre une vie inspirée](#)

Retrouve plein de nombreux autres outils et articles gratuits de Christelle pour révéler ton vrai toi et rayonner ta juste place dans le monde :

<https://www.christellelauret.com/articles-et-outils/>



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 aux cœurs sensibles et engagés, à révéler leur « vrai » soi et rayonner leur juste place dans le monde, en faisant collaborer le corps, le cœur et la tête.

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

Christelle Lauret
WWW.CHRISTELLELAURET.COM