

# La Voix d'Anaëlle #6

## *Qu'est-ce que le détachement ?*

Le détachement,  
C'est observer - avec lucidité -  
Mais sans tourment.  
C'est comprendre que ce qui se joue,  
En nous et autour de nous,  
A sa raison d'être,  
Une raison d'être plus grande que toi, que nous, que la planète...

Être détaché ne veut néanmoins pas dire subir,  
Sans réagir, ni dire un mot.  
Être détaché signifie plutôt,  
Traverser, sans tomber dans les maux.

Observer la situation,  
Évaluer la « demande » d'évolution,  
Car s'il y a émotion - e-énergie et motion-mouvement -  
C'est qu'un mouvement est demandé...  
C'est une invitation !

Invitation à bouger, exprimer, recadrer,  
MAIS d'un espace de discernement et de sérénité.

Tu es parfois époustouflé.e, décontenancé.e du manque de conscience et d'attention collective,  
Parce que cette attention t'est, pour ta part, « native ».

Être conscient dans un monde inconscient,  
Peut en effet être traversé dans la douleur comme dans l'émerveillement.

Souviens-toi,  
Ce qui t'émeut et te fait réagir,  
Est justement une invitation à agir...

Ce qui te révolte en toi et autour de toi,  
Est un souvenir du passé,  
- Mais aussi du futur ! -  
T'invitant à révéler, en toi,  
L'ambassadeur,  
Le leader,  
Qui s'est incarné ici-bas,  
Pour contribuer à rayonner un autre comportement,

Un autre choix.  
Pas contre les comportements existants !  
Mais POUR faire autrement.

Alors qu'est-ce que le détachement ?

C'est d'abord traverser l'inverse de ce que tu recherches,  
Traverser ce qui t'accroche et te bouleverse,  
Avec conscience et discernement,  
Pour identifier ce qui t'apporterait plus encore d'alignement,  
Et ainsi de rayonnement...

Tu ne supportes pas d'être ignoré.e ?  
Alors autorise-toi à briller !  
Tu ne supportes pas d'être rabaissé.e ?  
Alors refuse d'être plus petit.e que tu ne l'es...

Alors qu'est-ce que le détachement ?  
C'est observer avec émerveillement,  
Que tout ce qui t'émeut et te fait pleurer,  
Est là pour te montrer une autre manière d'exister.

C'est ancrer en toi,  
Profondément,  
Que tout ce qui te fait hurler,  
Est là pour allumer, pour activer,  
La partie de toi qui est prête à rayonner,  
Une autre forme de comportement,  
Et ainsi créer une nouvelle réalité,  
Alignée avec le genre d'humanité,  
Dans laquelle tu souhaites évoluer.

Alors comme tu le vois,  
Détachement ne signifie pas observer passivement...  
Mais plutôt traverser consciemment,  
Puis œuvrer puissamment ET pacifiquement,  
Avec un cœur rayonnant d'émerveillement.

*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 propre âme, de ta propre vérité intérieure.

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.

## RITUEL D'APPROFONDISSEMENT :

Une fois que tu as lu le texte :

- **Prends un instant pour sentir ton cœur battre dans ta poitrine**, peut-être en plaçant tes mains sur ton cœur. Puis **pose l'intention de te connecter à ta sagesse intérieure** (tu peux faire cela en disant à voix haute ou dans ta tête « Là maintenant, je me connecte à ma sagesse intérieure »).
- **Puis, de cet espace-là, demande à ta sagesse intérieure de te souffler la réponse à cette question** : « Quelle situation dans ma vie me demande aujourd'hui plus de détachement ? ». Et laisse venir la première réponse à cette question. Tu peux la noter ci-dessous :

---

---

- **Puis demande à ta sagesse intérieure de te montrer ce qui t'accroche à cette situation**. Par exemple : y-a-t-il un/plusieurs besoin(s) que tu cherches à satisfaire en restant accroché.e à la situation, si oui, le(s)quel(s) ? cf. [cet article](#) qui parle des besoins fondamentaux du cerveau) :

---

---

- **Maintenant, réfléchis à une ou deux actions qui pourraient te permettre de répondre à ces besoins par toi-même.** Par exemple : si ce qui t'accroche dans la situation est que tu ne te sens pas respecté.e, alors quelle action pourrait te permettre de - toi-même - te respecter ? Peut-être pourrais-tu poser une limite forte en exprimant à la les personne(s) impliquée(s) que leur comportement ne marche pas pour toi et que tu n'es plus prêt.e à continuer dans cette dynamique. Ou bien peut-être est-il simplement le moment de quitter cette situation ou cette relation ? Ou encore, peut-être que tu as besoin de faire un exercice de libération émotionnelle, car cette situation te rappelle une situation plus profonde, plus ancienne qui a juste besoin d'être vue, reconnue et ressentie. **Puis note cette/ces actions(s) :**
- 
- 

- **Maintenant - et avant de concrétiser cette/ces action(s) - imagine que tu as déjà accompli cette action (fais comme si, laisse-toi partir dans un rêve éveillé où tu te vois faire cette action), et observe :** qu'est-ce qui change dans le scénario une fois que cette action a été concrétisée ? Est-ce que tu ressens ou vois les choses autrement ? Est-ce que cela fait émerger une autre action qui pourrait t'aider à avoir encore plus de détachement ? Ou bien cet exercice de visualisation est-il suffisant et tu n'as finalement plus besoin de concrétiser cette action ? **Note tes remarques ci-dessous :**
- 
- 

- **Laisse-toi le temps de concrétiser les actions si elles sont toujours pertinentes après l'exercice de visualisation précédent, puis félicite-toi !** Tu viens de faire un autre pas vers toi, vers ton cœur, ta vérité intérieure et ce qui est important pour toi !

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](#)

[La Voix d'Anaëlle #3 – Doucement mais Puissamment transformer le monde](#)

[La Voix d'Anaëlle #4 – Ré-enchantement](#)

[La Voix d'Anaëlle #5 – 2024 : L'année de l'alignement et de la souveraineté](#)

\*\*\*

Retrouve ces messages d'inspiration canalisés sous forme audio dans le PODCAST de Christelle. Ces enregistrements audios te permettront de pleinement ressentir leur vibration et ainsi d'aller plus loin dans la reconnexion à ton cœur et à ta vérité intérieure. Pour écouter les audios gratuitement, clique sur l'image ou le lien ci-dessous :



Lien d'écoute du podcast : <https://tr.ee/mj9Ggivm2E>

\*\*\*

Retrouve aussi de nombreux autres outils et articles gratuits de Christelle pour incarner puissamment qui tu es 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 leaders et acteurs de changement à incarner puissamment qui ils sont et occuper leur juste place dans le monde, grâce à **l'intelligence multidimensionnelle**.

Son ouvrage **Les Petites Voix : Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel**, est désormais disponible en collection POCHE 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