

# OUTIL PRATIQUE

## La Voix d'Anaëlle #7

*Arrêter de se faire plus petit.e qu'on ne l'est*

ÉCOUTE L'ÉPISODE #7 DU PODCAST EN CLIQUANT  
CI-DESSOUS :



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

## RITUEL D'APPROFONDISSEMENT DE L'ÉPISODE #7 DU PODCAST « LA VOIX D'ANAËLLE » :

Une fois que tu as écouté l'épisode :

- **Prends note des observations que tu as faites en te connectant à cette partie de toi qui peut t'amener à être plus petit.e que tu ne l'es** (ex : où se trouve-t-elle dans ton corps ? quelle(s) sensation(s) as-tu ressenti ? ou sinon, qu'as-tu vu (un symbole, une image, l'endroit de ton corps où elle existe...) ? ou bien as-tu entendu un mot ou une phrase ?) :

---

---

- **Prends un instant pour donner un nom à cette partie de toi** (laisse ce nom venir spontanément, cela peut-être un nom totalement farfelu, un nom de couleur, de

symbole ou même un nom qui finalement te rappelle d'où vient ce sentiment...). Ce nom t'aidera à te dissocier de cette partie-là de toi et observer qu'elle n'est pas toi... juste une *partie* de toi qui prend plus ou moins de place selon la situation :

---

- **Maintenant, reconnecte-toi à cette partie de toi et pose-lui la question** : « quelle est ton intention POSITIVE pour moi ? ». Cela peut être de te protéger, de t'éviter de ressentir une certaine émotion ou de vivre une certaine expérience, de protéger une relation etc. Il y a toujours une intention positive, car ce comportement s'est ancré à un moment de ta vie afin de t'aider, même s'il existe par ailleurs des impacts désagréables... **Puis note cette intention positive** :
- 
- 

- **Maintenant, prends un instant pour REMERCIER cette partie de toi d'avoir finalement mis en place un comportement dans le but de t'aider à un moment de ta vie.** Peut-être cette étape va-t-elle demander un peu de temps. Vois si tu es prêt.e là maintenant à la remercier, et sinon laisse-toi le temps d'y revenir plus tard.
  - **Qu'est-ce ce qui a changé dans ta perception de cette partie-là de toi après avoir écouté** le voyage de l'épisode 7 du podcast ? Tu peux le réécouter si besoin ou lire le texte de l'épisode plus bas. **Note tes remarques ci-dessous** :
- 
- 

- **Dans les semaines qui viennent, observe cette partie-là de toi** : Qu'est-ce qui change, qu'est-ce qui évolue dans ta relation avec elle ? Quelles autres observations peux-tu faire ? **Note tes remarques ci-dessous** :
- 
- 

Tu souhaites aller plus loin dans la libération de cette partie de toi afin de révéler *vraiment* qui tu es et d'incarner puissamment qui tu es dans le monde ? N'hésite pas à me contacter en cliquant sur la page contact de mon site :

<https://www.christellelauret.com/contact/>

Retrouve aussi de nombreux autres outils et articles gratuits pour te reconnecter à ton cœur, ton âme et ta vérité intérieure :

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

## TEXTE CANALISÉ & PROPOSITION DE LECTURE :

Retrouve le texte canalisé du podcast ci-dessous.

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.

*Arrêter de se faire plus petit e qu'on ne l'est*

"Ce sentiment d'auto-jugement et d'auto-détestation ne t'appartient pas complètement, C'est quelque chose que vous portez collectivement.

Ainsi, il est important,  
D'abord,  
D'arrêter de t'identifier à ce sentiment d'infériorité et d'inadéquation qui te donne la nausée.

Oui, cette sensation qui vient te brûler  
Le ventre...  
Et ta souveraineté.

C'est par la soumission et l'absence de liberté,  
Que tu as appris ce qu'était la véritable souveraineté.

Au départ par des circonstances extérieures.

Mais aujourd'hui,  
Tu comprends que ces situations reflétaient ta propre prison intérieure,  
Une prison dans laquelle tu t'es enfermé.e.

Mais nul ne te servira de te juger !  
Cette prison fait partie de l'humanité depuis des milliers d'années.

Ainsi,  
Chaque être sur cette planète,  
Apprend,  
À sa façon,  
À briser les murs de sa propre prison.

Que cela soit grâce et au travers de ses relations,  
De ses addictions,  
De ses illusions...

Et la première étape à cela : la véritable vision.

Ouvrir grand les yeux sur ta réalité,  
Ouvrir grand les yeux et réaliser  
Que cette apparente prison n'est finalement pas fermée.

En effet, pas besoin de trouver la clé !  
La porte n'a finalement jamais été fermée.  
Tu t'es juste accroché.e à ses murs,  
Car ils t'offraient une certaine stabilité,  
Une certaine sécurité.

Vois cette cellule aux quatre murs  
et à la porte ouverte,  
Vois où tu t'es blotti.e dans un des coins,  
Sans pouvoir observer,  
Qu'à tout moment tu pouvais opter pour la liberté.

Mais encore une fois,  
Ne tombe alors pas dans le piège de te juger de cette illusion d'optique !  
Cela aussi faisait partie de ton chemin,  
C'était initiatique !

Alors inspire profondément mon ange.  
Car de l'initiation,  
Tu peux désormais t'ouvrir à l'intégration.  
L'intégration d'une nouvelle conscience : celle de tes limitations.

Oui, je dis bien "intégration de tes limitations",  
Car c'est dans la contrainte,  
Que tu peux pousser les murs de ta créativité.

Alors oui, mon ange, sur un plan subtil, tu es illimité.e,  
Mais pas dans ton humanité.

Tu as choisi d'incarner certaines "restrictions" dans ton humanité,  
Non pas pour souffrir, mais pour créer !  
Créer une autre réalité,  
Créer une autre vérité  
Et revenir encore une fois,  
Véritablement,  
À ta souveraineté,  
Et,  
Tout simplement...

À qui TU ES.

Alors oui,  
Aujourd'hui, tu ouvres les yeux autrement sur la vie.  
Tu prends conscience de certaines illusions,  
Qui ont longtemps contribué,  
À une version limitée de ton "JE SUIS".

Cette étape de conscience n'est souvent pas la plus confortable.  
Elle demande une certaine résilience.  
Elle t'invite à devenir aimable,  
C'est-à-dire à reconnaître  
que ta simple existence,  
Mérite l'amour et la reconnaissance.

Oui, tu es limité.e,  
Dieu merci, car sinon, tu aurais depuis longtemps implosé !  
Nul ne te servirait d'être illimité.e dans cette humanité.  
Comment pourrais-tu alors choisir ce qui te fait vibrer ?  
Comment pourrais-tu alors créer ?

Ainsi, aujourd'hui,  
Et maintenant que tes yeux sont ouverts  
Sur cette porte qui n'était finalement pas fermée,  
Tu es prêt ou prête à passer à la deuxième étape...

Après la conscience et la véritable vision,  
Vient, en effet, l'acceptation.

L'acceptation de cette limitation, dans laquelle tu t'es blotti.e pendant toutes ces années  
Et ainsi observer,  
Que tout était juste,  
Que même cette prison était parfaite telle qu'elle était.

Car aujourd'hui, regarde ce qu'elle a permis de révéler !  
Regarde le feu en toi qui a pu enfin brûler !  
Regarde la lumière et la chaleur qui peuvent désormais en rayonner.

Alors kiffe cette apparente prison  
Qui n'était autre qu'un processus d'évolution et de libération  
Sur ce chemin de vie et d'incarnation,  
De qui tu es  
Et...  
De ton humanité."

Anaëlle

(Inspirations d'Âme de Christelle Lauret)

\*\*\*

Cet outil résonne avec toi ? Retrouve les autres inspirations d'Anaëlle avec leur rituel d'approfondissement 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](#)

[La Voix d'Anaëlle #6 – Le Détachement](#)

\*\*\*



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