

FEMME SAUVAGE

Libération, réparation de la femme sauvage en toi...

Dans quels cas ?

- Dans le cadre d'un travail sur le féminin,
- Manque d'audace, relation difficile au corps, absence de plaisir, problème sexuel, recherche de plus de spontanéité etc.
- précarité financière

Matériel

- Un crayon, des feutres ou crayons de couleur.
- Des ciseaux
- Une feuille séparée

Effets indésirables

- Devenir sauvage +++

Durée

1 heure

BON VOYAGE !

Quelques mots sur ...

Commençons par celle qui me fait le plus peur : la femme sauvage.

Animale et profondément terrienne, elle prend appui dans mon corps.

Bien vivante et tonique, elle s'exprime dans le dynamisme de mes mouvements et de mes actions.

Libérée, elle vibre au travers d'une sensualité assumée et d'une audace malicieuse.

Acceptée, elle fait trembler de sa puissante voix, les vieilles structures, les vieilles lois.

Elle peut détruire et trancher, elle peut combattre et provoquer.

Elle fait de moi une femme pleine d'assurance, audacieuse à souhait, sensuelle, dynamique et puissante.

Femme d'action. Femme déjantée. Femme libre. Femme qui sait se faire respecter.

Elle connaît les lois de la Terre, elle sait créer dans sa chair.

Lorsqu'elle s'envole vers mon cœur, je quitte toute timidité et j'ose dire ma vérité.

Lorsqu'elle vient à frôler mon âme, je regarde Dieu dans les yeux et m'ouvre sans peur et sans pudeur à la magie qu'il m'a confiée.

« Femme sauvage, sans toi, j'ai du mal à exister. je me tais, je me soumets.

Trop sage, je refoule ma rage, je nie toute ardeur, je nie ma liberté.

Quoi que l'on t'aie fait, quoi que l'on dise de toi, reprends ta place en moi.

Tu es ma féminité vraie.

Je suis prête à t'aimer. »

«Elles sont 3 femmes à l'intérieur de moi,

3 soeurs au service de ma féminité...

Il arrive que l'une d'elle soit en souffrance, bloquée ou emprisonnée.

Il arrive qu'elles aient des difficultés à trouver la paix entre elles. Elles sont si différentes.

Réconciliées et libérées, elles deviennent les gardiennes de mon unité.»

① Première étape

Peut-être as-tu fait le test de la Femme Sauvage en ligne sur le site (sinon, fais-le !).
Que s'est-il passé ? Qu'as-tu appris ?

Autre exercice afin de faire le point sur l'état de ta femme sauvage :

Sur l'espace ci-dessous, dessine 3 animaux, en mémorisant l'ordre de dessin (n'hésite pas à les numéroter...)



② Deuxième étape

Décode ton dessin en tenant compte des indications suivantes :

L'animal n°1 indique l'état dans l'instant de ta femme sauvage.

L'animal n°2 indique ce que tu essayes de faire d'elle, ce que tu souhaiterais qu'elle soit.

L'animal n°3 indique comment elle devrait être.

Pour chaque animal questionne-toi : Quelle est l'émotion ? Quel est l'état physique ? Quelle est son intention (qu'est-il sur le point de faire ?) ?



Sur la base de ces indications, répond aux questions suivantes :

1. Comment va selon toi ta femme sauvage ?
2. Comment va votre relation à toutes les 2 ?
3. De quoi a-t-elle besoin ?
4. De quoi est-elle invitée à guérir selon toi ?
5. Que lui est-il arrivé ?

③ Troisième étape

La relation que tu entretiens avec elle est fondamentale. Elle ne peut se déployer sans alliance avec toi. Souvent, elle te fait peur, te paraît trop imposante, trop dangereuse, inquiétante, non fiable etc. Pas de compromis pour restaurer l'alliance, elle doit être inconditionnelle. Le moment est venu de lui déclarer ton amour, ton acceptation et ton engagement.

Lis ces quelques lignes attentivement, puis quand tu seras prêt(e), recopie les en conscience et signe.

« Femme sauvage, je te choisis sans compromis.

Je t'aime et je t'accepte comme tu es, totalement.

Pardonne-moi ce qui doit être pardonné, je souhaite ta liberté. Montre-moi ta voie, exprime-toi dans ma vie, choisis la Vie.»



④ Quatrième étape

La femme sauvage résulte de l'alchimie de deux énergies en nous : l'énergie de coeur et l'énergie vitale corporelle.

Guérir la femme sauvage consiste à ré-alchimiser quelque chose qui a été séparé, brisé, casé etc.

Laisse-toi appeler par deux ingrédients présents pas loin de toi (nature, cuisine, salle de bain...) et que tu peux envisager de mélanger : une huile végétale et une huile essentielle, deux légumes, de l'eau et une huile essentielle, du lait et un sirop etc. Cela peut se manger ou non, peu importe. Choisis des choses naturelles malgré tout pour pouvoir au moins en mettre sur ton corps. Réalise ton mélange en conscience en demandant intérieurement la guérison de ta femme sauvage.

Accueille les émotions, les ressentis, les images... Puis symboliquement goûte si c'est possible, ou place le mélange sur un point de ton corps, ou tout ton corps !
Que s'est-il passé pour toi ? Note...

⑤ Cinquième étape

Ta femme sauvage est peut-être emprisonnée dans des liens toxiques, anciens, liens d'attachement, d'emprise etc.

Sur une feuille séparée dessine ta femme sauvage au centre en laissant de l'espace autour.

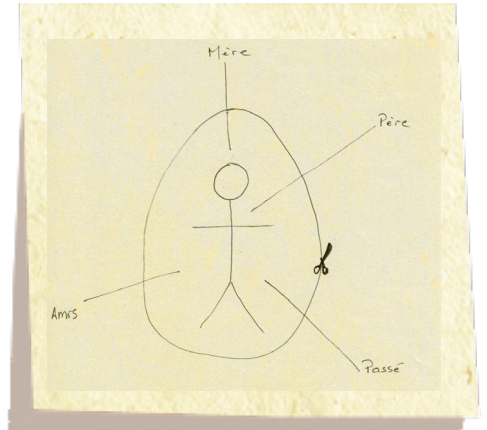
Depuis cette femme sauvage dessinée, trace , à l'intuition des lignes qui partent d'elle et qui vont vers l'extérieur. Toujours au ressenti, indique en bout de ligne le mot qui te vient (père, mère, hommes etc.), c'est-à-dire nomme les relations qui sont appelées à être libérées. Laisse-toi surprendre par ce qui vient. Trace autant de ligne que nécessaire.

Une fois que tu penses avoir terminé, trace autour de la femme un oeuf qui la contient totalement.

Puis découpe le long de cet oeuf. Ainsi tu coupes au ciseau les différentes lignes. Essaie de les couper en conscience.

Enfin, tu écris sur chaque bout de ligne présent à l'intérieur de l'oeuf le mot positif qui te vient, c'est le cadeau de la transformation (ex : liberté, joie etc.).

Enfin, tu colles ce dessin ci-dessous.



Pour finir...

Qu'est-ce qui t'a le plus frappé dans ces exercices ?

Comment te sens-tu avec cela ?

Qu'as-tu envie de faire pour toi ? Pour ta femme sauvage ?

Si ta femme sauvage était devant toi, que lui dirais-tu ?

Si tu l'entendais, que te dit-elle selon toi ?

Quelle décision peux-tu prendre ?