



Ebook

Du féminin blessé
au
Féminin sacré

Le guide de l'éveil

PAR EGLANTINE RAMA

Introduction

Avant propos :

J'ai la profonde certitude que nous sommes bien plus qu'un simple corps physique : nous sommes des êtres vibratoires, énergétiques et spirituels. Pourtant, on nous a conditionnées à être des filles modèles, de bonnes mères, des femmes exemplaires... mais on ne nous a jamais autorisées à être nous-mêmes. Porter la charge mentale et s'épuiser au travail ? Ça, on sait faire. Mais écouter son intuition, réaliser ses rêves et vibrer l'abondance ? On nous a fait croire que c'était égoïste.

En plus de cela, la vie ne nous épargne pas. Pertes d'enfants, violences, agressions sexuelles ou problèmes liés à l'utérus... Ces épreuves cristallisent en nous des mémoires de peur, de honte et de culpabilité, créant une souffrance invisible qui détruit l'estime de soi. On finit par subir sa vie.

Mon Histoire :

Pendant longtemps, j'ai subi la mienne. À l'aube de mes 30 ans, le bilan était violent : célibataire, au chômage, logée en HLM, vivant un rejet professionnel viscéral. J'ai alors tenté l'entrepreneuriat. Je me suis formée, j'ai appliqué sagement toutes les stratégies marketing... mais rien ne fonctionnait. Aucun revenu.

C'est en cherchant l'origine de mes blocages inconscients avec l'argent que le véritable choc a eu lieu : j'ai conscientisé l'inceste vécu dans mon enfance. Mon cerveau l'avait occulté pour me protéger, et cette blessure dictait ma vie dans l'ombre. J'ai choisi de me libérer. J'ai enchaîné les thérapies holistiques jusqu'à vivre une initiation chamanique traditionnelle de deux ans. J'y ai traversé mes enfers, mais j'y ai aussi connecté mon âme et mes dons.

Pourtant, ma réalité matérielle ne changeait toujours pas. Le déclic final a eu lieu lorsque j'ai entrepris un travail énergétique profond sur ma sexualité et mon utérus. J'ai compris que notre utérus est bien plus qu'un organe biologique : c'est le siège du chakra sacré. C'est là que sont stockées les mémoires de nos ancêtres et nos épreuves de vie, mais c'est aussi le temple par lequel on reçoit l'abondance, l'amour et l'argent. Tant que cet espace est encombré, on répète les mêmes schémas dysfonctionnels. **cet encombrement peut contribuer à répéter certains schémas**

Le Quiz : Où en es-tu aujourd'hui ?

Ce quiz a pour but de te faire prendre conscience de l'énergie qui guide tes choix, tes décisions et ta vie au quotidien. Évolues-tu dans ton féminin blessé ou ton féminin sacré ?

 **Le Féminin Blessé** : Soumission, dépendance, peur du manque, sacrifice, essoufflement et sur-adaptation.

 **Le Féminin Sacré Éveillé** : Intuition, magnétisme, accueil, espace sacré, abondance et alignement.

Prête à découvrir ton profil ? C'est parti !

ATTENTION : Réponds aux questions qui correspondent à ta situation actuelle !

Sache que ce que je te propose ici n'est que ma propre expérience et ma vérité, tirées de ce que j'ai vu et expérimenté sur mon propre cheminement du féminin blessé au féminin sacré. Comme pour toute démarche, ces clés sont là pour t'accompagner, mais elles ne remplaceront en aucun cas ton propre discernement.

Au niveau professionnel

1. Le travail que tu fais actuellement :

- A) C'est un travail alimentaire, choisi par nécessité plus que par envie — tu t'y sens souvent à l'étroit, comme si tes vrais talents n'y avaient pas leur place. (Ou tu t'es lancée dans l'entrepreneuriat par dépit, car tu ne trouvais pas ta place dans le salariat).
- B) Tu as choisi minutieusement ton activité. Tu sais qui tu es, tes talents uniques y sont pleinement valorisés et tes revenus reflètent ta juste valeur.

2. Le dimanche soir, quand tu penses au retour au travail le lendemain :

- A) L'angoisse monte, tu n'as aucune envie d'y retourner. Ou alors, tu es tellement absorbée par la logistique (enfants, gamelles, tenues) que c'est devenu un automatisme : tu es coupée de tes ressentis et tu subis le rythme.
- B) Tu as passé un excellent week-end et tu es contente de commencer la semaine. Tu aimes profondément ce que tu fais, au point que t'y remettre ne te demande aucun effort.

3. En soirée, quand on te demande ce que tu fais dans la vie :

- A) Soit tu cites fièrement l'intitulé de ton job parce qu'il est valorisé socialement, soit tu as honte parce qu'il est purement alimentaire. Tu te dévalorises par peur du jugement et du rejet.
- B) Tu assumes pleinement ton activité, peu importe ce que c'est. Tu partages ton quotidien avec passion, et cela se ressent immédiatement dans ton énergie.

4. L'ambiance au travail avec ton responsable (ou avec toi-même si tu es à ton compte) :

- A) Tu as peur de ton manager, tu te sens flicquée, tu redoutes ses remarques et tu te sens comme un pion. (À ton compte : tu es ton propre bourreau, tu bosses jour et nuit par peur d'être dans le rouge).
- B) Ce n'est pas facile tous les jours, mais tu sais exprimer tes besoins et poser tes limites avec clarté, cordialité et professionnalisme dès que la charge devient trop lourde.

5. Quand tu veux demander une augmentation (ou augmenter tes tarifs de prestations) :

- A) Tu laisses traîner par peur du "non" en te persuadant que "ce n'est pas la politique de la maison". Si on t'oppose un refus, tu ressens de la honte en te disant que tu ne le méritais pas.
- B) Tu as confiance en ta valeur. Tu sais que ton positionnement est si fort qu'on acceptera tes conditions, ou que l'on viendra carrément t'offrir des opportunités par peur de te voir partir ailleurs.

6. Rien ne va plus. Tous les matins, tu as la boule (parfois jusqu'à en vomir) au ventre :

- A) Tu prends sur toi, en te disant que ce n'est pas si grave, que "ça va s'arranger" ou qu'il ne faut pas se plaindre.
- B) Tu prends ce signal au sérieux : tu en parles autour de toi, à un professionnel si besoin, et tu te donnes le droit d'envisager un changement, à ton rythme et quand ça devient possible pour toi.

7. Tu bosses d'arrache-pied, mais c'est un collègue fainéant qui décroche la promotion :

- A) Tu trouves ça profondément injuste : « C'est toujours les moins que rien qui réussissent ! ». Blessée et frustrée, tu décides de travailler encore plus dur pour prouver tes compétences.
- B) Tu prends du recul : « C'est le signe que là où je me trouve, on ne reconnaît pas mon investissement. » Tu prends cela comme un message de la vie pour aller offrir tes talents là où ils seront honorés.

8. Ton responsable te convoque suite à une erreur pour comprendre ce qui s'est passé :

- A) Tu te bloques et tu encaisses par peur de perdre ta place. Tu culpabilises, tu as honte et tu te persuades que tu es nulle. Le soir, tu pleures en te demandant ce qui ne tourne pas rond chez toi.
- B) Tu l'écoutes attentivement. Tu exprimes ta vision des choses avec calme et tu prends en considération sa remarque pour la suite. Une fois ta journée terminée, tu as déjà tourné la page.

9. Si tu es à ton compte :

- A) Tu t'épuises. Ton travail a pris le dessus sur ta vie privée, tu n'écoutes plus tes besoins et tu passes ton temps à cogiter à la prochaine stratégie pour réussir à en vivre. (Ou alors, tu cumules un temps partiel salarié à côté pour te sécuriser, et tu es au bout du rouleau).
- B) Tu as structuré ton activité et fixé des tarifs alignés. Tu t'accordes facilement du temps pour toi. Ton entreprise est au service de tes désirs, et non l'inverse.

Ton rapport à l'argent

1. C'est quoi pour toi l'argent ?

- A) Des billets, des pièces, ce qui me permet de payer mes factures, mon loyer, et de survivre au quotidien.
- B) De l'énergie, un flux vibratoire. Un moyen d'accéder à mes rêves, de profiter de la vie et de recevoir l'abondance et le plaisir.

2. Quand tu dépenses une somme importante, qu'est-ce que tu te dis ?

- A) « Fais chier, encore une dépense... Je vais être dans le rouge, il va falloir faire des heures sup' ou me priver. Je vais devoir manger des pâtes. »
- B) Au moment de payer, tu te dis : « Comment ça devient encore mieux que cela ? » ou « Cela me revient multiplié par 7 ! ». Tu as foi dans la circulation naturelle de cette énergie.

3. Qu'est-ce que tes parents t'ont répété depuis toute petite ?

- A) « Il faut travailler dur pour gagner sa vie », « Les riches sont radins », « L'argent rend mauvais et fait perdre son âme », « Avoir le minimum suffit pour la famille ».
- B) Ils t'ont appris à utiliser tes talents. Pour eux, l'argent est un levier de liberté et la richesse est un état d'esprit. C'est un amplificateur de qui tu es, et tu sais l'utiliser pour créer du patrimoine ou aider des causes.

4. Quand tu passes ta carte bancaire sur le TPE, comment te sens-tu ?

- A) Tu stresses par peur que le paiement soit refusé. Tu culpabilises d'avoir dépassé le budget que tu t'étais fixé.
- B) Tu es heureuse. Tu t'honores à travers ce geste et tu remercies la vie de pouvoir t'offrir cela.

5. Selon toi, comment fait-on pour recevoir de l'argent ?

- A) Il faut obligatoirement échanger son temps contre de l'argent et travailler d'arrache-pied.
- B) En offrant ses compétences à leur juste valeur. Tu laisses le Divin te traverser pour créer. Tu sais qu'on peut recevoir par le travail, mais aussi par des voies inattendues (cadeaux, remboursements imprévus...).

6. Dans tes dépenses, qu'est-ce que tu payes en premier ?

- A) Culpabiliser à l'idée de dépenser quoi que ce soit pour toi, même une fois tes charges payées — comme si tu n'avais pas le droit au plaisir.
- B) Une fois tes charges essentielles couvertes, tu t'autorises sans culpabilité une part pour te faire plaisir — tu sais que ça fait aussi partie de l'équilibre.

7. En fin du mois, ton budget est serré et on te propose de sortir :

- A) Tu refuses systématiquement, même quand tu aurais largement les moyens de te l'offrir, par peur irrationnelle de manquer.
- B) Tu regardes honnêtement ce que ton budget permet, et si c'est possible, tu t'autorises ce moment sans culpabiliser.

8. Tu as prêté de l'argent à une amie et la date de remboursement est dépassée :

- A) Tu n'oses pas lui rappeler alors que tu en as cruellement besoin. Tu culpabilises, tu as peur de briser l'amitié et tu te dis en silence : « Je me suis encore fait avoir... ».
- B) Tu lui en parles directement, avec calme et bienveillance. C'est une question de respect et de clarté. Tu poses tes limites sans culpabilité et vous fixez ensemble une nouvelle date.

9. Tu es à ton compte et tu dois fixer tes tarifs :

- A) Tu scrutes la concurrence pour ne pas être plus chère, persuadée que personne ne viendra chez toi car tu débutes. Tu te brades en pensant que c'est le seul moyen d'attirer du monde.
- B) Tu connais la puissance de ton expertise. Tu fixes le tarif juste qui fait vibrer ton cœur. Si on te dit « c'est trop cher », tu restes droite dans tes bottes : tu sais que ce n'est simplement pas ta cliente de cœur.

Au niveau sentimental

1. Ça fait quelques heures que ton partenaire (ou ton crush) n'a pas répondu à ton dernier message :

- A) Tu regardes ton téléphone toutes les secondes. Tu imagines le pire, tu vérifies sa dernière connexion et tu te fais des films (il se détache, il parle à une autre). L'attente te paralyse, tu es obsédée par l'écran et tu ne profites plus de ta journée.
- B) Tu as à peine remarqué le temps qui passe car tu es absorbée par ta vie, ton travail ou tes amies. Tu es confiante, tu sais qu'il te répondra quand il sera disponible. Ta valeur ne dépend pas de la rapidité de ses SMS.

2. Tu rentres du travail après une journée épuisante, tu es au bout du rouleau :

- A) Tu te dis : « Tiens bon, encore quelques heures... ». Tu subis la soirée, tu t'occupes des enfants, du repas, de la logistique de demain en te sacrifiant, quitte à exploser de fatigue en silence.
- B) Tu demandes à ton conjoint de prendre le relais avec les enfants et la maison ce soir. Tu exprimes clairement ton besoin de décompresser, de récupérer ton énergie et de t'accorder un moment pour toi.

3. Tu as rencontré quelqu'un récemment, tout se passe bien, mais tu ignores s'il veut s'engager :

- A) Tu n'oses pas lui poser la question par peur de le faire fuir ou d'un refus. Alors, tu scrutes ses moindres faits, gestes et messages pour y dénicher des indices rassurants. Tu es dans l'attente.
- B) Tu as posé tes bases dès le départ. Tu as exprimé avec clarté et maturité ce que tu cherches (une relation stable). S'il n'est pas sur la même longueur d'onde, tu passes ton chemin sans perdre ton temps.

4. Tu es en couple et une dispute éclate (souvent pour le même sujet) :

- A) Tu paniques à l'idée qu'il te quitte. Pour sauver la relation, tu prends tout sur toi, tu acceptes ses conditions et tu te sur-adaptes. Tu penses que c'est à toi de faire tous les efforts pour que le couple tienne.
- B) Il y a des désaccords, mais chacun exprime ses besoins dans le calme et reste à l'écoute de l'autre. Vous cherchez un terrain d'entente sain, où chacun se sent respecté et honoré, sans qu'aucun ne s'écrase.

5. Ça fait un moment que tu es célibataire et tu croises un couple très amoureux dans la rue :

- A) Ton cœur se serre. Tu as tellement envie de vivre ça que la jalousie ou la tristesse te gagne. Le soir, seule dans ton lit, tu pleures en te disant : « Ça ne m'arrivera jamais, je vais finir seule ».
- B) Tu souris. Tu trouves ça beau de voir de l'amour authentique. Pour toi, c'est un clin d'œil de l'Univers : l'amour existe, il est possible, et il arrive vers toi au bon moment.

6. Tu es en couple depuis longtemps et un fossé se creuse sur un projet de vie majeur (comme avoir des enfants) :

- A) Tu veux des enfants, mais lui n'en veut pas. Tu lui répètes sans cesse, mais il ignore tes besoins. La routine s'installe, et à chaque dispute, tu paniques à l'idée que ce soit la fin, tout en restant dans cette impasse.
- B) Vous avancez main dans la main. Vous êtes sur la même longueur d'onde concernant vos valeurs, vos projets d'avenir et vos désirs profonds. Votre couple est un espace d'évolution sûr.

7. Tu sors d'une longue relation qui s'est mal terminée (infidélité, rupture brutale) :

- A) Tu te dis que le couple, c'est fini pour toi. Tu as perdu toute foi en l'engagement : « De toute façon, on ne peut faire confiance à aucun homme, ils ne savent pas ce qu'ils veulent et ne sont pas matures ». Tu fermes ton cœur à double tour.
- B) C'était une expérience douloureuse, mais tu en tires des leçons. Tu sais désormais exactement ce que tu ne veux plus et tu refuses de baisser tes critères. Tu crois toujours en l'amour sain et tu sais que l'homme qui te correspond te respectera et respectera tes désirs.

8. Tu n'as jamais connu de relation longue et stable jusqu'à présent :

- A) Tu te sens condamnée à finir seule et à n'attirer que des profils toxiques. Tu as fait une croix sur tes rêves (mariage, famille ou simplement vie à deux) parce que toutes tes rencontres passées se sont soldées par des blessures.
- B) Tu as conscientisé que tu répétais les mêmes schémas relationnels. Au lieu de baisser les bras, tu as choisi de travailler sur toi pour briser ce cycle. Tu as la certitude profonde que le bonheur amoureux n'est pas réservé qu'aux autres.

9. C'est quoi, au fond, l'amour pour toi ? (Avant de lire les deux propositions, je t'invite à poser ce livret, à prendre un papier et à noter ce qui te vient spontanément à l'esprit, sans réfléchir...)

- A) C'est fusionner, devenir la moitié de quelqu'un et tout faire ensemble. C'est aimer les mêmes choses, entrer dans sa famille, faire partie de ses amis. C'est ressentir un amour qui s'éteint une fois la relation terminée. Tu rêves de cette idée : « Lui et moi ne faisons qu'un ».
- B) L'amour ne s'explique pas, il se ressent comme une chaleur inexplicable dans la poitrine. C'est être pleinement complète seule, et "sur-complète" avec l'autre. C'est un état de sérénité, de confiance et de sécurité si profond que cet amour perdure et se transmute, même après une séparation.

Ton rapport à ton corps

1. Quand tu te regardes nue dans le miroir, qu'est-ce que tu te dis ?

- A) « Je suis moche, trop grosse, trop maigre, j'ai de la cellulite... ». Tu focalises sur tes défauts et tu penses que c'est pour cela que tu es seule, que tu ne plais pas, que ton partenaire ne te désire plus.
- B) Tu as appris à accepter ton corps avec ses imperfections. Tu sais qu'il ne définit pas ta valeur entière. Plus tu l'aimes, plus tu te sens rayonnante et bien dans ta peau.

2. Comment choisis-tu tes vêtements le matin ?

- A) Ils doivent être purement confortables, pas chers, amples et de couleurs neutres. Ton but est de cacher tes défauts, de te fondre dans le décor et de ne pas attirer les regards.
- B) Ils doivent te mettre en valeur et refléter ton énergie. Tu connais ta silhouette et tu oses exprimer ton style avec confiance et assurance. Tu préfères acheter moins, mais privilégier la qualité, car tu mérites le meilleur.

3. Quand tu ressens un symptôme de stress (maux de ventre, tensions, migraines) :

- A) Tu prends un médicament pour faire taire la douleur, tu l'ignores et tu continues d'avancer. Tu te dis que tu n'as pas le choix, qu'il faut bien travailler et tenir le coup.
- B) Tu as conscience que ton corps te parle. Tu ralentis pour comprendre ce qui te stresse afin de te mettre en sécurité. Si le signal persiste, tu adaptes ton rythme et tu consultes un spécialiste de santé.

4. Comment te sens-tu nue devant ton partenaire ?

- A) Pas du tout à l'aise. Tu fuis son regard, tu as tendance à vouloir faire l'amour dans le noir complet ou sous les draps, terrifiée par l'idée qu'il voie tes imperfections.
- B) Totalement libre et sereine. Tu sais qu'il n'y a aucun jugement entre vous. Tu t'autorises à recevoir son regard et son désir avec confiance.

5. Quel est ton rapport à l'alimentation au quotidien ?

- A) C'est conflictuel ou obsessionnel. Soit tu manges tes émotions (sucre, grignotages) pour compenser un vide, soit tu te restreins et tu culpabilises au moindre écart. Tu vois la nourriture comme un ennemi ou un doudou.
- B) C'est intuitif et vivant. Tu manges pour nourrir ton corps et lui donner de l'énergie, tout en t'accordant de vrais moments de plaisir sans aucune culpabilité. Tu es à l'écoute de ta vraie faim.

6. Comment perçois-tu le temps qui passe et les signes de vieillissement (rides, cheveux blancs) ?

- A) C'est une immense source d'angoisse. Tu paniques à l'idée de perdre ta jeunesse et ton pouvoir de séduction. Tu perçois le vieillissement comme une dégradation de ta valeur de femme.
- B) Tu le vis avec gratitude. Chaque ligne sur ton visage raconte ton histoire, ta sagesse et ton évolution. Tu te trouves belle à chaque étape de ta vie, car ta beauté émane de l'intérieur.

7. En dehors de l'intimité amoureuse, comment prends-tu soin du toucher de ton propre corps ?

- A) C'est le néant. Tu te laves mécaniquement, tu ne te crèmes jamais, et l'idée même de te masser ou de t'effleurer te met mal à l'aise ou te semble être une perte de temps inutile.
- B) Tu t'offres des rituels de douceur. Tu aimes appliquer une huile sacrée, te masser, prendre des bains rituels et honorer ta peau comme le temple précieux qui abrite ton âme.

8. Depuis que tu as accouché, quelle est la relation avec ton corps ? (Si tu n'as pas d'enfant, passe à la question suivante).

- A) Il est transformé et tu ne l'aimes plus. Tu te trouvais bien plus attirante avant. Aujourd'hui, tu as l'impression d'avoir un corps de « maman » et d'avoir perdu ton corps de « femme ».
- B) Tu as conscience que ton corps a donné la vie et qu'il a traversé un processus sacré. Même si les changements demandent un temps d'adaptation, tu honores cette transformation et tu apprends chaque jour à aimer cette nouvelle facette de toi car tu es avant tout une femme avant d'être une mère.

9. Quel genre d'activité physique ou sportive fais-tu ?

- A) C'est tout ou rien : soit je ne fais rien parce que je n'aime pas ça, soit je pousse mon corps à bout (salle, course) par pure discipline, sans vraiment l'écouter.
- B) J'ai trouvé une activité qui allie mouvement et bien-être, qui me permet de me dépenser tout en respectant mon rythme et l'énergie du moment.

Au niveau familial / amical

1. Quelle est ta définition de la famille ?

- A) Les liens du sang sont sacrés. La famille passe avant tout et on doit se sacrifier ou tout accepter pour les siens, car c'est ainsi qu'on m'a éduquée.
- B) C'est avant tout une histoire de liens du cœur, de respect mutuel et de sécurité émotionnelle. Le sang ne justifie pas qu'on accepte tout.

2. Comment se passent les fêtes de famille (noël, mariages, anniversaires) pour toi ?

- A) Réunie en famille, mais je subis souvent des tensions, des non-dits ou des remarques dérangeantes. OU Je les passe seule, mais avec un sentiment de vide, de rejet ou de tristesse.
- B) Que je sois entourée des miens (par pur choix) ou seule dans mon cocon, je veille d'abord à préserver ma paix intérieure, mon bien-être et ma place.

3. Quand un membre de ta famille t'appelle ou te demande un service, quelle est ta première réaction ?

- A) Je lâche tout ce que je fais pour courir l'aider. La famille passe avant tout, quitte à m'oublier ou à m'épuiser.
- B) À moins que ce soit une urgence absolue, je m'écoute. Je regarde si cette demande est alignée avec mon temps, mon énergie et mes envies avant de dire oui ou non.

4. Quelle est ta relation avec tes enfants ?

- A) C'est les montagnes russes : soit nous sommes dans une fusion totale, soit c'est très conflictuel, voire distant et douloureux.
- B) Je leur porte un amour inconditionnel, mais je pose des limites claires. Je n'accepte pas tout sous prétexte que ce sont mes enfants ; le respect mutuel est la clé.

5. Quelle est ta relation avec tes parents ?

- A) C'est fusionnel (on se dit tout, on partage tout) ou c'est conflictuel (il y a toujours des disputes), sans que tu arrives à poser des limites claires.
- B) C'est une relation basée sur le respect mutuel : je les aime inconditionnellement, mais je n'accepte pas tout et je sais poser mes limites.

6. Quelle est ta définition de l'amitié ?

- A) Comme pour la famille, c'est sacré, je ferais et donnerais tout pour mes amis ! OU À l'inverse, ce ne sont pas les liens du sang, donc c'est superficiel : si ça le fait tant mieux, sinon tant pis.
- B) C'est une histoire de liens du cœur, mais ce qui compte avant tout, c'est de me sentir pleinement en sécurité émotionnelle avec eux.

7. Quand un(e) ami(e) te demande un service, comment réagis-tu ?

- A) Comme avec ma famille, j'accours ! L'amitié demande de se rendre toujours disponible.
- B) À moins que ce soit une urgence absolue, je m'écoute. Je regarde si cette demande est alignée avec mon temps, mon énergie et mes envies avant de dire oui ou non.

8. Quand tu rentres chez toi après avoir passé un moment avec tes ami(e)s, comment te sens-tu ?

- A) Épuisée. C'était sympa, mais j'ai l'impression que cela m'a vidée de mon énergie.
- B) Énergisée et revitalisée. Ce moment a nourri mon âme et rechargé mes batteries.

9. Quand tu as besoin d'aide, quelle est ta première réaction ?

- A) C'est l'extrême : soit je panique et j'appelle mes proches dans tous mes états, soit au contraire je me mure dans le silence et je m'obstine à tout gérer seule.
- B) Je prends le temps d'accueillir mes émotions. Une fois la clarté revenue, je m'écoute : si je peux gérer seule, je le fais, sinon je demande de l'aide sans tabou à une personne de confiance où à un professionnel.

Ton rapport à la sexualité

Laisse tes jugements de côté. Ce quiz n'est pas là pour te noter, mais pour mettre en lumière les espaces de ton corps qui demandent aujourd'hui à être aimés et libérés.

1. Pour toi, la sexualité c'est avant tout...

(Prends quelques minutes avec un stylo et un papier pour écrire tout ce qui te vient sans réfléchir, puis choisis la proposition qui résonne le plus).

- A) Un rapport intime entre deux personnes, une affaire de corps à corps et de désir physique.
- B) Bien plus qu'un acte physique : c'est une énergie de vie puissante et sacrée, à honorer et à utiliser à bon escient.

2. Quel est ton rapport global à la sexualité ?

(Note tes premières pensées sur un papier, puis choisis ton option).

- A) C'est un sujet délicat, voire tabou. Soit j'évite d'y penser, soit je le vis de manière très mécanique sans y mettre de conscience.
- B) C'est une part fluide et naturelle de mon existence. Je suis pleinement consciente que c'est mon énergie vitale et créatrice.

3. Lors d'un rapport intime, comment te sens-tu dans ton corps ?

- A) Parfois crispée, déconnectée ou mal à l'aise. J'ai du mal à lâcher prise, je ressens parfois de la culpabilité, ou je laisse souvent l'autre initier par habitude.
- B) Totalement connectée et à l'écoute. Je guide mon partenaire vers ce qui me fait du bien, je sais dire non dès que je ne le sens plus, et j'accueille le plaisir sans aucune honte.

4. Quand on parle ouvertement de sexualité en société (soirée, amis...), quelle est ta réaction ?

- A) Je me sens mal à l'aise ou je cherche à fuir la conversation. OU Au contraire, j'en rajoute pour montrer que je suis ultra-libérée, même si au fond, cela reste superficiel.
- B) Je me sens sereine. Je sais discerner : je peux en parler avec légèreté, mais je choisis avec soin à qui je confie mon intimité, selon mon énergie du moment.

5. Comment vis-tu le rapport à l'auto-plaisir / la masturbation ?

- A) C'est un sujet inconfortable (voire interdit), ou alors je le fais par automatisme/compensation, sans réelle connexion d'amour avec mon corps.
- B) C'est un espace de plaisir et d'exploration personnel. Que je le pratique ou non, c'est toujours dans le respect du rythme de mon corps, loin des injonctions et des performances.

6. As-tu déjà ressenti un orgasme ?

- A) Non, ou alors très rarement. J'ai du mal à lâcher prise pour y parvenir, ou j'attends que ce soit mon partenaire qui m'y amène sans oser exprimer ce dont j'ai besoin.
- B) Oui. Je connais bien mon corps, je sais exactement ce qui me donne du plaisir et je sais guider mon ou ma partenaire en ce sens pour m'ouvrir à l'extase.

7. T'es-tu déjà "fait l'amour" à toi-même ?

- A) Je ne comprends pas vraiment le concept, pour moi l'amour physique se fait forcément à deux. OU Je vois cela uniquement comme un acte mécanique et solitaire.
- B) Oui, absolument ! C'est un rituel sacré où je m'offre de l'amour, de la douceur et du désir. Cette reconnexion nourrit mon magnétisme et mon énergie au quotidien.

8. Quand ton partenaire te fait comprendre son désir mais que tu n'en as pas envie, comment réagis-tu ?

- A) Soit je me force pour lui faire plaisir (ou par peur qu'il aille voir ailleurs), soit je rejette sa demande froidement sans chercher à communiquer, en mode "c'est non et je m'en fous".
- B) J'écoute mon corps et je refuse avec douceur. Je verbalise mes besoins du moment à mon partenaire tout en restant connectée à lui, sans culpabilité.

9. Tu as un élan de désir sexuel très fort. Quelle est ta première réaction ?

- A) C'est l'urgence ou le refoulement : soit je cherche une satisfaction immédiate à tout prix (quitte à recontacter un ex ou un plan cul par simple besoin de combler un vide), soit j'étouffe complètement ce désir en me disant que ce n'est pas le moment.
- B) J'accueille cette puissante énergie de vie. Selon le moment, je la partage avec mon partenaire en conscience, je m'offre un moment d'auto-plaisir sacré, ou je décide de transmuter cette force pour nourrir mes projets créatifs.

Conclusion

Si tu as obtenu une majorité de A : Le Féminin Blessé 🌹

C'est sous l'énergie du féminin blessé que tu agis, fais tes choix et prends tes décisions au quotidien.

Tu es une femme qui s'essouffle, se suradapte et se sacrifie par amour. Tu as intégré ce vieux conditionnement qui dit qu'une femme doit faire passer les besoins et le bien-être des autres avant les siens.

- Au fond de toi : Tu te sous-estimes. Tu as du mal à reconnaître ta valeur et à te faire confiance.
- Le piège : Tu te contentes du strict minimum parce qu'on t'a fait croire que tu ne méritais pas mieux. Tu t'es convaincue que rêver grand était impossible ou réservé aux autres.
- La prison dorée : Tu ne t'autorises pas à être pleinement toi-même par peur du regard des autres ou par crainte de déshonorer ta famille. Alors, tu subis une vie qui ne te nourrit pas en te répétant : « C'est comme ça, c'est la vie. »

Mon message pour toi : Ce n'est pas une fatalité. Tu n'es pas brisée, tu es simplement conditionnée. Et tu as le pouvoir de changer les règles du jeu.

Si tu as obtenu une majorité de B : Le Féminin Sacré Éveillé 🌹

C'est sous l'énergie du féminin sacré que tu agis, fais tes choix et prends tes décisions.

Tu sais qui tu es, tu connais ta juste valeur et tu as su transformer tes erreurs en enseignements.

- Ta force : Même si ton ancienne part blessée tente parfois de reprendre le dessus, tu te reprends et tu rectifies le tir immédiatement.
- Ta souveraineté : Tu as compris que la vie était précieuse et que le temps passait trop vite. Tu refuses désormais de perdre une seule minute à te contenter de miettes, à stagner dans des relations stériles ou à rester avec des personnes qui ne t'honorent pas.
- Ton alignement : Tu choisis d'incarner la version la plus authentique et puissante de toi-même, car tu sais pertinemment que c'est le seul chemin pour créer une vie qui te fait vibrer.

✨ Prête à initier ta transformation ?

Si ce quiz a mis en lumière des blocages et que tu ressens le besoin profond de changer de trajectoire, ne reste pas seule avec tes prises de conscience.

J'ai créé une formation exclusive conçue comme un voyage initiatique. Elle te permettra de cheminer pas à pas, à ton propre rythme et depuis le confort de ton cocon, pour faire ce passage puissant du féminin blessé au féminin sacré. À travers cet accompagnement à distance, je te transmets les clés holistiques et énergétiques qui m'ont aidée, pour que tu puisses toi aussi te réapproprier ton corps, ton histoire, ta féminité.

👉 *Clique ici pour découvrir ma formation et commencer ton passage :*

Du Féminin Blessé Au Féminin Sacré

Ce quiz est un outil d'auto-observation, pas un diagnostic. Si en le remplissant tu as identifié une souffrance plus profonde dans ton couple, ton rapport à la nourriture, à ton corps après une naissance, ou à ta sexualité, n'hésite pas à en parler à un professionnel de santé adapté, en complément de ce chemin d'éveil.