

MONIQUE **GRANDE**

Les 9 perles de la déesse

L'épanouissement au féminin

jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Apprivoiser la tendresse, Jacques Salomé
100 conseils spirituels et pratiques pour devenir parents, Carl de Miranda
Faire la paix avec la terre, Collectif
Alignement - Centrage - Ancrage - Enracinement, Mary Laure Teyssedre
100 conseils spirituels pour être heureux, Carl de Miranda

Catalogue gratuit sur simple demande
Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant 97, 1206 Genève
Site internet : www.editions-jouvence.com
Email : info@editions-jouvence.com

Maquette de couverture | Anne-Sophie Peyer
Maquette intérieure et mise en pages | Morgane Postaire

© Éditions Jouvence, 2017
ISBN : 978-2-88911-920-2

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays

N'attendez pas que le monde change,
Apprenez à l'investir de votre lumière et de votre amour.
En sculptant soigneusement votre conscience,
Elle deviendra étincelante comme de l'or.
Alors vous serez comme une enchanteresse,
Fleur des jours et belle de toutes les nuits !

SOMMAIRE

Introduction 07

Ouvrir l'écrin et révéler les perles 19

1. La Perle d'Abondance 27
Une touche de rouge 28
Exploration de l'énergie racine 30
Danse d'ancrage 42
Pratiques de transformation 44
Méditation olfactive 49
Visualisation créatrice 51
Ressentis personnels 52

2. La Perle d'Extase 55
Une touche d'orange 56
Exploration de l'énergie sacrée 58
Danse fluide 68
Pratiques de transformation 70
Méditation olfactive 75
Visualisation créatrice 77
Ressentis personnels 78

3. La Perle de Lumière 81
Une touche de jaune 82
Exploration de l'énergie solaire 84
Danse d'affirmation 94
Pratiques de transformation 96
Méditation olfactive 102
Visualisation créatrice 104
Ressentis personnels 105

4. La Perle d'Amour 107
Une touche de vert 108
Exploration de l'énergie du cœur 110
Danse du cœur 120
Pratiques de transformation 122
Méditation olfactive 129
Visualisation créatrice 131
Ressentis personnels 132

5. La Perle de Vérité 135
Une touche de turquoise 136
Exploration de l'énergie de la gorge 138
Danse expressive 146
Pratiques de transformation 148
Méditation olfactive 152
Visualisation créatrice 154
Ressentis personnels 155

6. La Perle de Beauté 157
Une touche de bleu indigo 158
Exploration de l'énergie du troisième œil 160
Danse subtile 168
Pratiques de transformation 170
Méditation olfactive 174
Visualisation créatrice 176
Ressentis personnels 178

7. La Perle de Sérénité 181
Une touche de violet 182
Exploration de l'énergie couronne 184
Danse sacrée 190
Pratiques de transformation 192
Méditation olfactive 196
Visualisation créatrice 198
Ressentis personnels 200

8. La Perle de Lune 203
Une touche d'argent 204
Explorations de l'énergie lunaire 206
Danse lunaire 214
Pratiques de transformation 216
Méditation olfactive 220
Visualisation créatrice 222
Ressentis personnels 224

9. La Perle d'Or 227
Une touche d'or 228
Exploration de l'énergie solaire 230
Danse solaire 236
Pratiques de transformation 238
Méditation olfactive 242
Visualisation créatrice 243
Ressentis personnels 244

Une touche d'arc-en-ciel 246

Bibliographie 249

Notes 251



INTRODUCTION

LA VIE DES FEMMES

Les femmes sont toutes de belles âmes, mais elles ne le savent pas. Si elles connaissaient juste un peu l'amplitude de leur propre valeur, sans doute que le monde entier tremblerait ! Mais il ne tremblerait pas d'effroi sous le tranchant des épées. Non, il frissonnerait d'un nouveau souffle, pur, tendre, clairvoyant et nourricier. Un souffle aimant comme le lait d'une mère pour son enfant. Mais ce monde n'est pas de ce monde. Aujourd'hui, l'énergie féminine se trouve bafouée, reniée, déviée de son véritable sens, voire difficile à incarner par les femmes elles-mêmes. On lui préfère la performance, le sec, l'intellect, le pouvoir de l'argent et l'illusion du factice. Dans ce contexte, se vivre en tant que femme, et de surcroît comme une déesse, peut apparaître comme quelque chose de prétentieux ou de carrément interdit. Mais l'urgence du monde contemporain semble inviter les femmes à irradier leurs qualités, comme l'ont fait avant elles d'autres femmes aguerries.

Qui d'après vous possède la primauté de la souveraineté ? Ni l'homme plutôt que la femme, ni la femme plutôt que l'homme, mais les deux ensembles à coup sûr ! Les plus grands rois et les plus habiles empereurs avaient à leurs côtés, généralement dans l'ombre, des épouses et des amantes indispensables à leur rayonnement.

Sans doute puisaient-ils dans leur présence un souffle féminin capable de stimuler leurs plus grandes inspirations ? L'énergie féminine est l'épouse royale de l'énergie masculine. Toutes deux sont inséparables comme le sont la Terre et le ciel dans l'univers. Néanmoins, il existe bon nombre de problèmes existentiels spécifiques aux femmes qui les empêchent de vivre une féminité pleine et joyeuse. En effet, lorsqu'une femme se retrouve asphyxiée par le poids des conditionnements, elle anesthésie d'emblée sa nature féminine. Alors, dans sa soif de devenir enfin l'héroïne de sa propre vie, elle devient conquérante, cherche à se faire aimer des hommes en étant brillante intellectuellement, oubliant de régénérer sa psyché au contact de sa vie intérieure.

Les problèmes existentiels des femmes les poussent à refuser leur corps, à se tenir loin de leur féminité, à se sentir vulnérables, à se faire toutes petites à l'idée de prendre leur vie en main, à se laisser malmener par les autres... Pour certaines femmes, la résolution de ces problématiques arrive parfois après des années de thérapie. Mais de nombreuses femmes semblent patauger dans leurs schémas négatifs en perpétuant inconsciemment une vie pleine de galères, tant sur le plan personnel que professionnel.

Celles qui cherchent un chemin pour contacter leur beauté intérieure sans avoir à ressembler à des poupées mannequins, celles qui décident d'embrasser leurs propres talents, celles qui souhaitent apprivoiser leur corps pour en faire un lieu de révélations joyeuses, celles qui cherchent à insuffler de nouvelles valeurs en créant de l'inédit, toutes ces femmes sont confrontées



à la désobéissance aux codes culturels en vogue. Cette désobéissance représente une prise de risque énorme, peu de femmes l'osent réellement, sauf celles qui ont conscience des graines de génie qu'elles cachent tout au fond d'elles, en secret.

Alors que faut-il pour vivre notre souveraineté de femme ? Pas grand-chose. Naître avec un sexe féminin et vivre sa vie. C'est finalement très simple. Mais c'est avant tout apprendre à mieux s'aimer. Pas question ici de tapis rouge, de vénération narcissique ou de culte suranné, mais plutôt d'intention noble et pure, d'une manière de se pencher sur soi-même pour faciliter notre propre naissance et jouer pleinement notre rôle dans la communauté. C'est là que les déesses antiques nous livrent leur audace et leur savoir.

Les dieux et déesses ont habité bon nombre de mythes anciens comme les mythologies grecque, romaine, égyptienne ou hindoue. Ils étaient perçus comme des êtres tout puissants et dotés de pouvoirs surnaturels. Les déesses incarnaient l'expression même de la divinité, c'est pourquoi elles étaient fréquemment célébrées.

Aujourd'hui, les religions ont succédé à la mythologie sans pour autant répondre à notre appel intérieur. Cette quête d'unité et de grâce, de nombreuses femmes la ressentent quotidiennement, comme si quelque chose sonnait faux en elles. Face à certaines crises intérieures, des éclairages semblent leur manquer, surtout si leurs mères n'ont pas pu ou n'ont pas su les leur donner. Alors elles prient, se relient à la terre, explorent leurs noirceurs et se retrouvent en cercle pour se réchauffer auprès de leurs sœurs de cœur, célébrant ensemble leur propre lumière. Bien qu'écartées du pouvoir masculin, les femmes d'aujourd'hui se rassemblent dans un esprit de sororité. La beauté de ce lien leur confère un éclat incomparable et une joie sublime.

LE POUVOIR DES DÉESSES

Pour comprendre le pouvoir des déesses, il nous faut remonter le fil du temps et des traditions.
Chez les grecs, la déesse Gaïa, divinité première, est la gardienne du pouvoir divin. Elle incarne les deux aspects de la nature féminine : d'un côté la femme capable de créer la beauté harmonieuse, et de l'autre la femme capable d'engendrer le chaos originel.
Dans l'Inde traditionnelle, il existe une multitude d'images divines à honorer : Aditi la grande déesse mère, Lakshmi déesse bienfaitrice porteuse d'abondance, Parvati déesse de la procréation et de la destruction...
Dans l'Égypte ancienne, la femme possède un pouvoir inégalé, pouvoir hérité des dieux eux-mêmes. C'est sur les rives des fameuses eaux originelles du Nil, là où toute vie prend naissance,

qu'apparaît le grand mythe de la Création. La déesse Isis, aux côtés du dieu Osiris, est la Grande Mère Divine. Au cœur de cette vallée prospère, quatre grandes reines, ayant régné il y a plus de 5 000 ans ont incarné tour à tour savoir et pouvoir. Mères vénérées et puissantes, souveraines et diplomates accomplies, ces déesses antiques qui ont servi d'exemple à d'autres figures royales, comme Cléopâtre, peuvent être vues comme de véritables inspiratrices pour les femmes contemporaines que nous sommes.

Hetephérès, reine d'Égypte et mère de Khéops, devient la première reine-pharaon. Un peu plus tard, Hatchepsout, fille du pharaon Thoutmosis I et de la Grande épouse royale Ahmès, se présente sous les traits d'une bâtisseuse, d'une guerrière et devient elle aussi femme-pharaon à la mort de son époux. Hatchepsout érige son temple sur la rive gauche du Nil et entreprend la fameuse expédition en pays de Punt d'où elle ramène une multitude de richesses. Hatchepsout attaque la Lybie et lance le commerce de la myrrhe, huile dont elle se frotte la peau pour briller et rayonner. Hatchepsout apparaît comme une femme remarquable, tantôt vue comme une reine populaire, tantôt perçue comme une marâtre. Elle a créé un lieu sacré de l'amour sous le nom de chapelle d'Hatchepsout.

Vient ensuite le règne de Néfertari, connue pour sa beauté et sa force teintée de douceur. Néfertari épouse dès sa jeunesse Ramsès II, le pharaon qui régnera le plus longtemps (67 ans). Véritable symbole de réussite, les tableaux qui la représentent



avec son époux montrent deux êtres complémentaires, aussi importants l'un que l'autre. Les édifices et une production artistique grandioses auront marqué leur règne. Un véritable trésor sera d'ailleurs retrouvé dans la tombe de Ramsès II. Le temple d'Abou Simbel et le tombeau dans la vallée des Reines sont d'une grande beauté. Comme une déclaration d'intelligence, Néfertari fait représenter le dieu Thot, dieu du savoir et des lettres, dans son tombeau. On reconnaît d'ailleurs Néfertari à une correspondance assidue avec Puduhepa, reine du royaume hittite, épouse de Hattusili III.

Le déclin politique de l'Égypte signe l'arrivée d'Arsinoé II. Arsinoé II crée la fortune de l'Égypte : soie, ivoire, pierres précieuses... Avec son sens aigu des affaires, elle amasse une fortune personnelle colossale et donne naissance au système monétaire. Arsinoé est représentée avec la corne d'abondance du bélier ainsi que la couronne grecque, marquant ainsi son lien indéfectible avec les deux civilisations grecque et égyptienne. Le culte d'Arsinoé, associé à celui d'Aphrodite, déesse de la beauté,

atteste de la grâce de la reine. Arsinoé, pharaon et déesse, réunit sur sa couronne différents symboles : Isis, mère de tous les dieux, la couronne rouge symbolisant la Basse Égypte, le disque solaire représentant le Grand Créateur de toute vie et la corne de bélier d'Amoré. Arsinoé reprend ainsi pour elle tous les emblèmes souverains. Cette couronne inspirera plus tard celle de Cléopâtre.

À la fois femmes d'exception, mères, amantes, reines, déesses et pharaons, ces quatre souveraines hors du commun, Hetephérès, Hatchepsout, Néfertari et Arsinoé, marqueront fortement l'Égypte ancienne. L'arrivée au pouvoir de Thoutmosis III mettra fin à ces années de pouvoir féminin.

De nos jours, les anciens cultes des déesses mères demeurent enfouis dans notre mémoire archaïque, comme un passé devenu trop lointain pour nous inspirer encore. C'est pourquoi la nature sacrée et souveraine de la féminité nous semble si étrangère. Notre part sacrée laisse la place à un sentiment de cassure face au monde viril qui nous entoure, un monde dur, guerrier, trop éloigné de notre sensibilité. De nombreuses femmes semblent aujourd'hui pleurer cette part délicate qu'elles aimeraient exprimer plus naturellement.

Alors, qu'en est-il de ces forces de création, de cette intelligence et de ce rayonnement que tant de femmes inspirées ont su incarner avant nous ? Et comment s'épanouir en tant que femme alors même que la société nous demande d'être toujours plus performantes et plus sexys ?

Il semble que la maladie actuelle du « toujours plus » abîme notre corps féminin, gonfle notre intellect tout en affaiblissant notre cœur. Oui, l'enjeu des femmes consiste aujourd'hui à s'abreuver à cette source de sensibilité qui réside en elles, à rééquilibrer constamment le sentir et l'agir, l'émotion et l'intellect, le délicat et le vigoureux, afin de mieux tisser l'or de leur sérénité.

LA SYMBOLIQUE DES PERLES

Chez les joailliers, la brillance est le critère le plus important pour juger de la qualité d'une perle, mais plus la perle est grosse, plus elle se vend cher. La nacre peut être considérée comme l'essence de la perle, elle lui apporte son lustre, sa teinte et sa durabilité. Le lustre d'une perle est dû à la diffraction successive de la lumière à travers les différentes couches de nacre. La surface de la perle agit comme un miroir. Les perles d'Akoya venant du Japon ou de Chine présentent le plus beau lustre. Certaines perles n'ont pas d'effet miroir mais présentent un effet plus doux, plus satiné. La couleur des perles varie et peut être blanche, argent, crème, jaune, or, verte, bleue, noire, orange vif, brun doré, rose ou saumon.

Dans l'Antiquité, les perles utilisées pour la confection de bijoux étaient appelées les « larmes d'Aphrodite ». Les familles romaines les plus fortunées achetaient à leurs filles une ou deux perles chaque année, afin qu'elles aient un collier complet à leur majorité.

La perle demeure quelque chose de rare et de précieux. On la protège soigneusement en la plaçant à l'intérieur d'un écrin.

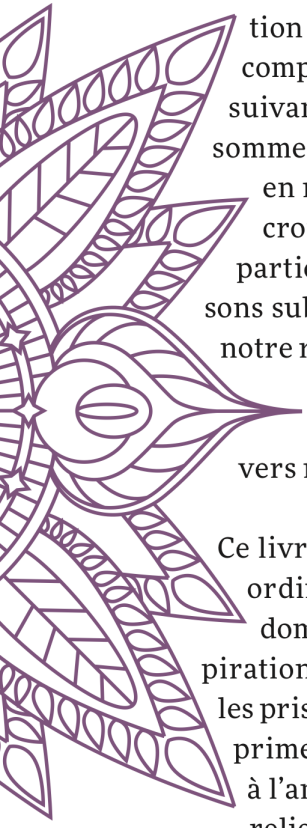
Emblèmes de beauté naturelle et de lien divin, les perles ont de tout temps été convoitées. L'origine mythique la plus courante, notamment dans le bassin Indo-Pacifique, évoque l'idée de gouttes d'eau tombées du ciel dans la mer. L'hindouisme a employé l'image des perles dans ses textes sacrés dès l'an 1 000 av. J.-C.

Associer la femme à une déesse perlée évoque donc l'idée que chaque femme possède en elle un trésor de vertus cachées brillant de mille feux et participant à son rayonnement.

Ma rencontre avec la tradition hindoue s'est faite par le biais du tantra et des méditations dynamiques. Ce fut l'occasion pour moi de ressentir la qualité subtile de mes chakras. Suivant leur état vibratoire, je les ressentais fluides, légers, colorés ou bloqués, lourds, ternes. La puissance de ces circuits vecteurs d'énergie de vie m'est apparue comme un potentiel à explorer. J'ai des souvenirs merveilleux de ces précieuses pratiques car elles m'ont démontré qu'à partir d'une pratique énergétique assez simple, nous pouvons prendre soin de notre état vibratoire et nous transformer en profondeur.

Les 9 Perles de la Déesse explorent ainsi neuf centres énergétiques, chaque perle étant reliée à un centre énergétique particulier. Parmi ces neuf centres énergétiques, nous avons sept chakras répartis dans le corps. Certaines traditions leur associent des couleurs spécifiques : rouge pour le premier, orange pour le second, puis jaune, vert, bleu, indigo et blanc. Deux autres canaux parallèles circulent et relient nos polarités droite et gauche.

Plusieurs sentiments et émotions sont rattachés aux chakras. Chacun d'eux se situe autour d'un plexus nerveux, comme un champ magnétique autour d'un réseau de fils électriques et est relié à un organe ou un viscère. Il possède ainsi une fonction particulière de régulation et de gestion de nos comportements. Or, au cours de notre existence et suivant les évènements émotionnels auxquels nous sommes confrontés, l'énergie vibratoire qui circule en nous a besoin d'être rééquilibrée. On pourrait croire qu'harmoniser nos chakras fait uniquement partie d'un cheminement spirituel. Mais ces guérisons subtiles concernent aussi notre relation à la vie, notre relation aux autres et à nous-mêmes. Cette voie n'est pas réservée à des initiés, elle constitue un véritable art de vivre au quotidien, un chemin vers notre nature instinctive et notre part sacrée.



Ce livre apporte des réponses aux questionnements ordinaires des femmes à travers l'exploration de domaines ciblés : comment créer des temps de respiration au cœur de son quotidien, comment faciliter les prises de décisions et les choix de vie, comment exprimer ses talents et en vivre, comment être ouverte à l'amour et nourrir sa vie intérieure, comment se relier à son intuition... autant de perles précieuses qu'il nous faut découvrir !

Ainsi, en parcourant au fil des pages votre propre monde intérieur, vous stimulerez vos processus de métamorphose et de croissance.

Alors... ouvrez l'écrin !





OUVRIR L'ÉCRIN ET RÉVÉLER LES PERLES

LES OUTILS

Une touche de couleur

Le coloriage conscient est un puissant vecteur de recentrage, de réflexion et de méditation.

Les bienfaits de la couleur apposée sur une illustration sont multiples : mise au calme de notre inconscient, stimulation de l'imaginaire, renforcement de la concentration, activation de la créativité propre à l'hémisphère droit de notre cerveau... Le simple coloriage suffit à réunifier nos deux hémisphères cérébraux. Il donne l'occasion de s'éloigner pour un temps des trépidations de l'existence, d'entrer en solitude, de contacter notre monde intérieur et de laisser ainsi émerger nos pensées les plus profondes.

Des explorations énergétiques

L'exploration est spécifique à chaque perle :

- la 1re et la 2e perles transmettent vitalité et énergie ;
- les 3e, 4e et 5e perles affectent positivement notre personnalité ;
- les 6e et 7e perles nous relient à notre dimension spirituelle ;
- les 8e et 9e perles équilibrent nos polarités féminines et masculines.

Le retour au corps par la danse spontanée

De tout temps, sur tous les continents et dans toutes les cultures, la danse a opéré sa magie. Initialement, le geste dansé est quelque chose de simple et de naturel. Il existe en nous « un être dansant » qui nous rapproche intuitivement de notre étincelle divine.

Il semble que nous possédions, nous les femmes, une prédisposition naturelle pour la danse. Il y a en nous une Femme sauvage, une femme qui, même à bout de force, peut devenir une Femme éclairée dès qu'elle se met à danser, furieusement, bizarrement ou paisiblement. Au contact de sa psyché sauvage, elle devient différente. En fait, en dansant, elle renaît.

Les indications de mouvements dansés et de musiques de cet ouvrage, invitent à laisser nos tabous et nos conditionnements pour expérimenter successivement l'ancrage, la fluidité, la sensualité, l'animalité, l'expression, le sens du jeu, le silence, la sérénité, la contemplation. Les propositions musicales sont là à titre d'exemples, le mieux étant de composer soi-même sa discographie comme on façonne les différentes facettes d'un diamant.

L'ouverture du cœur par les méditations olfactives

Les méditations olfactives sont nées de l'alliance de l'aromathérapie goethéenne[1], de l'olfactothérapie et des pratiques issues du bouddhisme zen. Le souffle, source de toute vie, crée, anime et nourrit la vie. Respirer à pleins poumons, c'est s'oxygéner, se purifier et se libérer de tout ce qui nous encombre, que ce soit sur le plan corporel, émotionnel ou mental. « Être à bout de souffle » signifie que nous sommes au bout de nos forces aussi bien physiques que psychiques. Les méditations olfactives représentent un support privilégié pour favoriser la libre circulation du souffle en soi.

Les huiles essentielles sont de véritables vecteurs d'énergies vitales et cosmiques. Par leurs substances odoriférantes, elles

contiennent la quintessence de la plante aromatique, son énergie vitale, son souffle. Reliées aux différentes énergies cosmiques (feu, air, éther, eau, terre), elles traversent, insufflent et nourrissent la vie en chaque être vivant sur cette Terre.

Depuis des millénaires, par exemple, les parfums de rose, géranium, jasmin, ylang-ylang, violette, vanille... ont été qualifiés de « féminins ». La qualité yin d'une huile vient de ce qu'elle inspire le repos, le relâchement des muscles, l'ancrage à la terre, l'accès aux profondeurs de l'âme. Cette qualité yin se trouve essentiellement dans la fleur de la plante ; elle est donc reliée à l'élément eau, aux émotions, au calme, au lâcher-prise, à la beauté et à l'harmonie. Certaines plantes sont moins féminines, stimulant ainsi les aspects plus dynamiques et plus sauvages.

La méditation olfactive permet de saisir en profondeur les qualités d'une huile essentielle tout en se faisant du bien. Ce type de méditation invite à être entièrement présent, corps et esprit unis dans l'ici et maintenant, et au cœur de soi. Elle permet de bénéficier du contact plein et intime avec le principe médicinal et singulier porté par une huile. Un simple mouchoir en papier imprégné de quelques gouttes d'huile essentielle permet d'en capter les molécules et de respirer en conscience.

Les huiles essentielles ont un pouvoir sur nos centres énergétiques et notre énergie est soumise au double mouvement respiratoire inspir/expir. C'est ce qui rend leur message efficace : puissamment odorantes, elles dégagent un

parfum empruntant à la fois la voie cutanée et olfactive. Par ce biais, l'huile essentielle fait appel à nos deux sens les plus archaïques, l'odorat et le toucher auxquels notre intellect n'a pas directement accès. La méditation olfactive offre donc une occasion privilégiée de nous reconnecter à notre propre source énergétique. Dès que notre mental nous pousse à la rigidité et au contrôle, quelques gouttes seulement d'huile essentielle posées sur le creux de notre poignet possèdent cette extraordinaire faculté de nous ramener à notre nature féminine. Très utiles dans notre vie trépidante, les flacons d'huiles essentielles se glissent dans notre sac à main et permettent d'activer en un instant chacune de nos perles.

Attention à ne pas vous jeter sur une huile essentielle en la respirant à pleins poumons dès l'ouverture du flacon. Certains extraits peuvent se révéler allergisants ou peuvent irriter la gorge, le nez et la peau. Certaines huiles sont fortement déconseillées aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 7 ans, aux personnes épileptiques, ou encore aux personnes hypersensibles aux huiles essentielles.

Assainir le mental par les pratiques de transformation

Il nous arrive parfois de nous retrouver bloqués devant l'adversité. À la longue, cette crispation s'inscrit en nous et forme des nœuds émotionnels qui freinent la libre circulation de notre énergie. Le mental s'emplit alors de miasmes existentiels qui se cristallisent pour former une sorte de parasite négatif capable de créer les pires effondrements physiques ou psychiques.

Néanmoins, les découvertes récentes des neuroscientifiques montrent que notre cerveau est beaucoup plus adaptable que nous le pensons. La plupart des idées créatives à travers l'Histoire sont venues de gens ayant à faire face à un défi ou une crise, sans pouvoir la fuir ou l'éviter. Les personnes créatives ont souvent une conscience aiguë de ce qui ne fonctionne pas bien dans le monde qui les entoure et font de leurs sujets de mécontentement une motivation supplémentaire pour en faire quelque chose de positif. Les femmes particulièrement inventives s'approprient ainsi la maxime selon laquelle il n'y a pas de problème mais seulement des solutions. Elles aiment le changement et pointent en nous mille et un chemins de transformation.

Dans ce livre, chaque pratique de transformation est en quelque sorte un entraîneur cérébral permettant de scruter les conditionnements, les enfermements et de se poser des questions clés comme : Pourquoi ?, Comment se fait-il que... ?, Que se passerait-il si... ?

Les pratiques abordent des sujets essentiels de la vie féminine : manque d'enracinement, difficultés financières, peurs, dépendances, tendance à la victimisation, malaises physiques, refus de la féminité, carence affective, rumination mentale, perte de sens, dépression, difficultés à exprimer sa créativité... Ces dysfonctionnements méritent toute votre attention. Un certain art du « prendre soin » se déploie ici pour vous en une multitude d'outils de guérison, du plus élémentaire au plus subtil. Chaque pratique de transformation vous amène à relativiser les problèmes de votre vie de femme tout en trouvant des solutions pour affronter les défis qui se présentent à vous.