



Ton livret  
Programme Vénus  
Module 1

post

# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

Hello à toi,

Bienvenue dans ton programme Vénus,  
pour Guérir, Connecter et Rayonner  
toute ta puissance Féminine.

Avant de commencer, je t'invite à faire ta pratique somatique prévue en  
audio/vidéo pour faire tes exercices.

Et avant toute autre chose, je t'invite vivement à faire le premier Rituel de  
l'Initiée.

Tu verras ton énergie changée et même tes connexions se développer.  
J'ai hâte de te guider à travers les étapes de transformation et les  
différentes initiations.

Le féminin sacré n'a jamais disparu.  
Il a été refoulé, blessé, étouffé, parfois même nié...  
Mais il vit toujours en toi.

Ce module est une porte d'entrée sacrée dans le programme VÉNUS.

# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

Un espace pour ralentir, ressentir, écouter.

Un espace pour guérir ton énergie féminine, là où elle s'est refermée  
pour survivre.

✨ Ici, tu n'as rien à prouver.

✨ Tu n'as rien à devenir.

✨ Tu as simplement à te souvenir.

## QU'EST-CE QUE L'ÉNERGIE DU FÉMININ SACRÉ ?

L'énergie du féminin sacré est une énergie de réception, d'intuition, de  
sensibilité et de création.

Elle s'exprime à travers :

- le corps
- les émotions
- l'intuition
- la douceur
- la sensualité
- le lien au vivant

Dans notre société, cette énergie a souvent été jugée comme :

- ✗ trop émotive
- ✗ trop lente
- ✗ trop intuitive
- ✗ pas assez rationnelle

Et pourtant...

✨ Elle est fondamentale.

✨ Elle est puissante.

✨ Elle est sage.

# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

## COMMENT LE FÉMININ A ÉTÉ BLESSÉ

Beaucoup de femmes ont appris, consciemment ou non, à :

- se durcir
- se couper de leurs ressentis
- cacher leur sensibilité
- suradapter leur comportement

Non pas parce qu'elles étaient faibles...

Mais parce que c'était une stratégie de protection.

Guérir ton féminin, ce n'est pas revenir en arrière ou encore oublier.

C'est réintégrer ce que tu as dû mettre de côté pour être acceptée.

## LES SIGNES D'UN FÉMININ REFROULÉ

Tu peux reconnaître un féminin blessé si :

- tu doutes souvent de ton intuition
  - tu te sens coupée de ton corps
  - tu intellectualises beaucoup tes émotions
  - tu te sens "trop" ou "pas assez"
  - tu as du mal à recevoir (aide, amour, plaisir)
- 👉 Rien de tout cela n'est une faute.  
C'est une invitation à la guérison.

# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

## EXERCICE 1 : PRENDRE CONSCIENCE

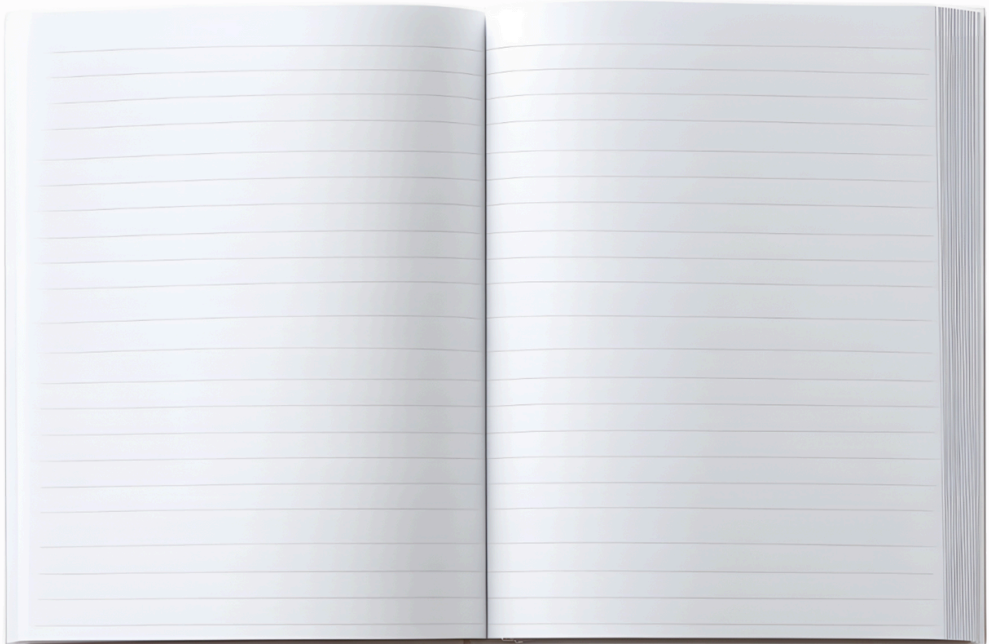
Introspection écrite – À faire dans le calme  
Réponds avec honnêteté et douceur :

Dans quelles situations ai-je refoulé ma féminité pour être acceptée ?  
(ex : entretien d'embauche, milieu professionnel, relations  
amoureuses...)

À quels moments ai-je choisi d'être "forte" plutôt que vraie ?

Où ai-je appris que ma sensibilité était un problème ?

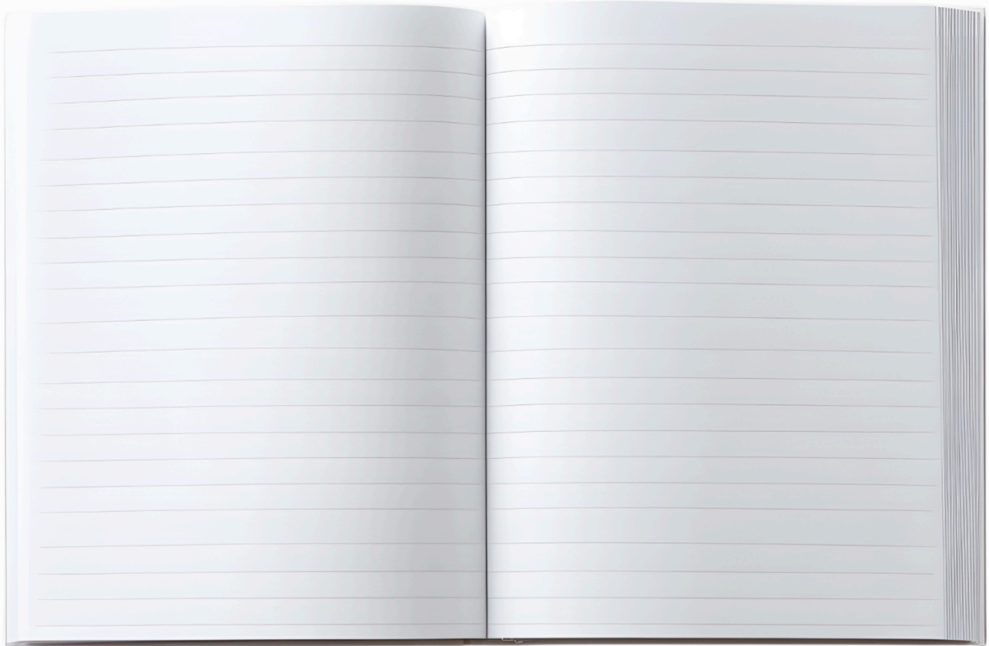
✨ Écris sans te censurer.



# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

Voici quelques exemples pour t'aider à identifier les tiens :

- Me masculiniser dans mon énergie pour paraître plus compétente
  - Ne pas écouter mon intuition et privilégier la logique
  - Ravaler mes émotions pour ne pas déranger
  - Me couper de ma douceur pour me protéger
  - Associer féminité à faiblesse ou dépendance
- ☞ Observe sans jugement.  
La conscience est déjà une guérison.



# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

## EXERCICE 2 : RENCONTRE AVEC TON FÉMININ INTÉRIEUR

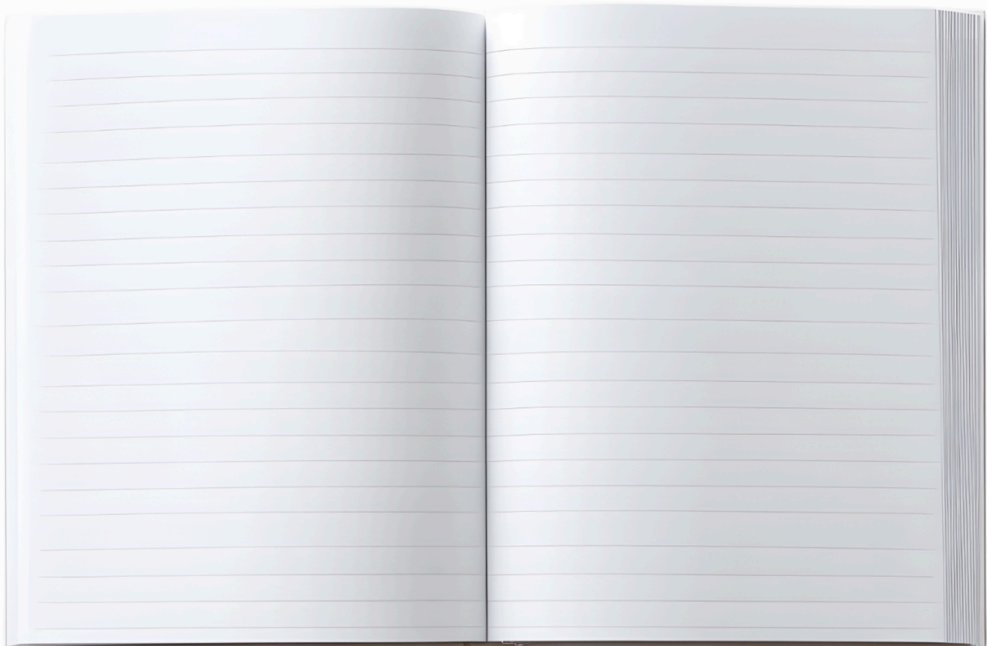
Ferme les yeux quelques instants.

Visualise ton féminin sacré comme une énergie, une femme, une déesse.

Puis écris :

- Comment se présente-t-elle ?
- Que ressent-elle ?
- De quoi a-t-elle manqué ?
- Que veut-elle te dire aujourd'hui ?

✨ Laisse les mots venir librement.



# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

## LE CORPS, MÉMOIRE DU FÉMININ

Ton corps est le premier temple du féminin sacré.  
Il garde la mémoire de ce qui a été vécu, retenu, refoulé.

Guérir ton féminin passe par :

- l'écoute du corps
- la lenteur
- le respect de tes rythmes
- la présence

✨ Ton corps ne te trahit jamais.  
Il te parle.

## EXERCICE CORPOREL D'ANCRAGE

Pratique douce – 5 à 10 minutes

1. Pose une main sur ton cœur, une sur ton ventre
2. Respire lentement (en 4 fois 4 temps)
3. Répète intérieurement :  
“Je m’autorise à ressentir”  
“Je m’autorise à être femme”

Observe ce qui se passe dans ton corps.

# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

## LA CULPABILITÉ ET LA HONTE DU FÉMININ

Beaucoup de femmes portent une honte inconsciente liée à :

- leur corps
- leur sensualité
- leur intuition
- leur besoin de douceur

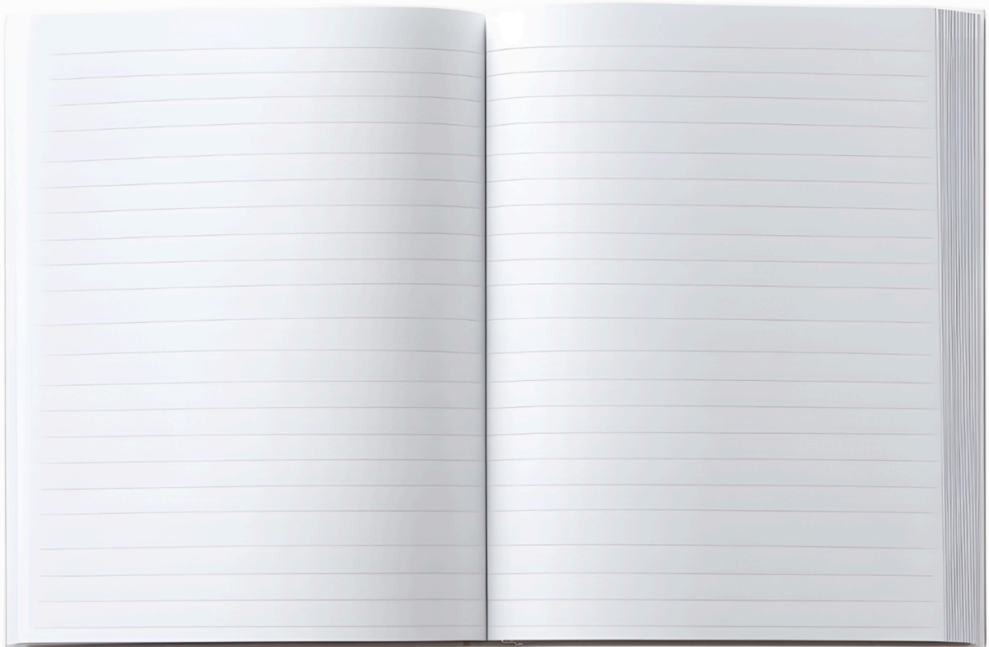
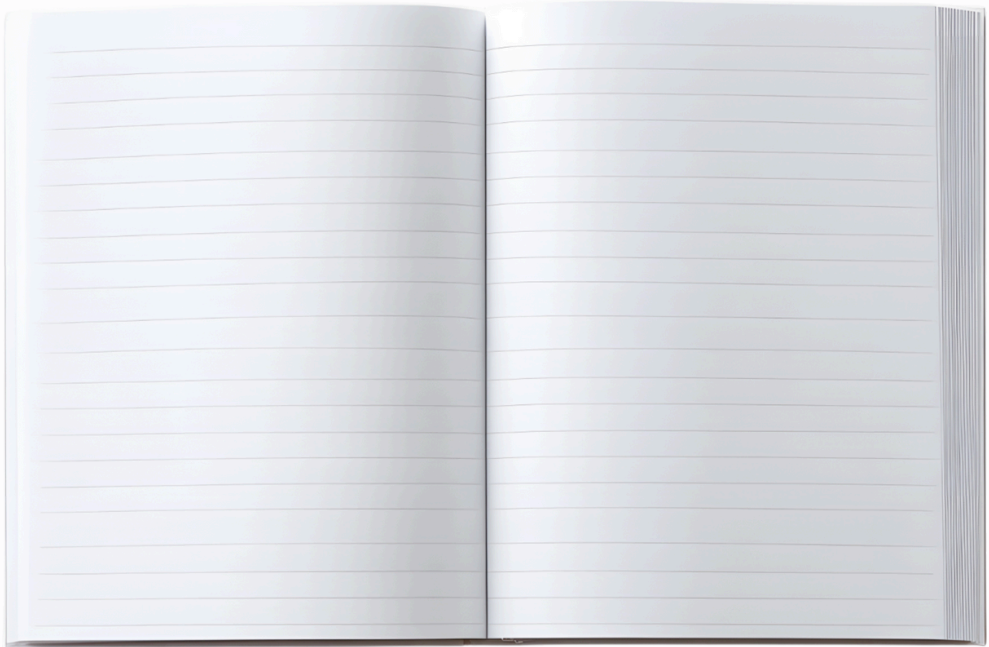
Ce module t'invite à déposer cette honte.  
Elle ne t'appartient pas.

## EXERCICE 3 : RITUEL DE LIBÉRATION

- Allume une bougie (blanche ou violette)
- Écris ce que tu libères (peurs, croyances, injonctions)
- Lis-le à voix haute
- Puis déchire la feuille avec intention (ou brûle la -  
attention près d'un point d'eau stp !)

✨ Répète trois fois :  
“Je rends ce qui ne m'appartient pas.”

# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré



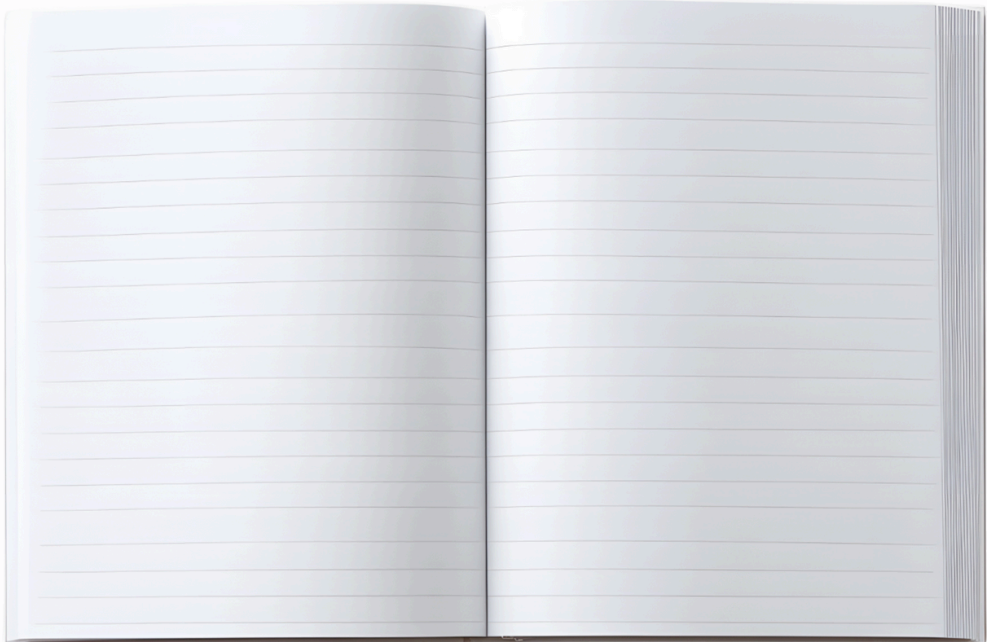
# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

## NOUVELLE INTENTION

Complète ces phrases :

- Aujourd'hui, je choisis de vivre mon féminin comme...
- Je m'autorise à être...
- Mon énergie féminine mérite...

Laisse ces phrases devenir ton mantra personnel.



# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

## MESSAGE DE VÉNUS

🌹 “Tu n’as rien à corriger.  
Tu as seulement à t’aimer.  
Ta douceur est une force.  
Ton intuition est une sagesse.” 🌹

## MESSAGE D’ISIS

“Femme sacrée, souviens-toi.  
Tu n’as jamais été faible.  
Tu as seulement appris à cacher ta  
puissance pour survivre.  
Ton féminin n’est pas une blessure à  
réparer,  
c’est une sagesse ancienne qui demande à  
être honorée.  
Là où tu t’es durcie, je t’invite à t’adoucir.  
Là où tu t’es coupée, je t’invite à revenir.  
Déploie tes ailes.  
Reprends ta place.  
Tu es prêtresse de ta propre vie.  
Je marche à tes côtés sur ce chemin de  
guérison.”

# Module 1 : Guérir son énergie du Féminin Sacré

Dépose ici tes apprentissages, tes ressentis  
et ce qui t'as marquée lors de tes exercices :

