

L'ÉVEIL

Un guide introspectif



Un retour à soi à travers toutes
les dimensions de l'être.

OMANOVA

BY ALPHA & SHANTI



Introduction

L'éveil ne ressemble jamais à ce qu'on avait imaginé. Il n'est pas un sommet à atteindre. C'est un dépouillement progressif. **Une mue**, et très souvent, une profonde *re-connexion à soi*.

Ce petit guide ne sera pas une méthode miracle qui va révolutionner ton existence. Je le partage comme un reflet de ce que j'ai traversé et ressenti. Il est né d'un constat profond : celui de me retrouver d'abord physiquement, **de réintégrer mon corps**. Sans imaginer une seconde que le spirituel et l'émotionnel notamment, allaient naturellement venir y *trouver leur place*.

66

Chaque chapitre est une petite porte d'éveil. À travers le corps, l'esprit, le cœur et le silence. Là où l'on apprend que revenir à soi, c'est souvent revenir à la vie.

Alpha

On parle souvent de l'éveil de la nature après l'hiver, ou de celui de l'enfant découvrant le monde. Nous parcourons nos vies en cherchant pour certains, le confort, l'amour, la sécurité, la richesse, l'attention de l'autre, la liberté... mais tout cela est guidé par notre conscience et parfois notre ego.



L'éveil de la conscience est donc le premier pas vers cette recherche **du mieux pour nous**. J'ai démarré mon éveil durant des dizaines, voire des centaines d'heures de discussion avec les autres et avec moi-même. Des heures à me plaindre parfois de mon état mental, physique ou moral, mais sans *jamais vraiment vouloir changer*. Je subissais mes habitudes **tout en étant heureux**, mais en sachant, au fond de moi que je n'étais pas réellement aligné.

Je ne parle pas ici d'un grand éveil mystique où l'on voit la lumière et où tout devient facile du jour au lendemain.

J'évoque ces petits déclics subtils qui **transforment doucement, mais profondément une existence**.

SOMMAIRE

1. **L'éveil physique** – Revenir habiter son corps
2. **L'éveil mental** – Observer le bruit intérieur
3. **L'éveil émotionnel** – Ressentir pour de vrai
4. **L'éveil alimentaire** – Se nourrir en conscience
5. **L'éveil énergétique** – Quand le subtil devient concret
6. **L'éveil moral / éthique** – L'alignement comme boussole
7. **L'éveil relationnel** – Aimer autrement
8. **L'éveil sociétal** – Sortir de la matrice
9. **L'éveil créatif** – Créer pour exister
10. **L'éveil spirituel** – La reconnexion au plus grand que soi
11. **L'éveil du silence** – Apprivoiser le vide
12. **L'éveil du retour à soi** – Le point de départ et d'arrivée
13. **Conclusion**



01

L'ÉVEIL PHYSIQUE – Revenir habiter son corps

C'est souvent silencieux au début.

Un soupir dans le dos. Une fatigue qui ne passe pas. *Une envie de bouger... qui est vite étouffée par le quotidien, la famille, le boulot, les attentes extérieures.* Et tu finis par complètement **oublier ton corps...** Mais un jour, tu commences à *l'entendre chuchoter* avant qu'il ne crie tellement fort que tu ne puisses plus l'occulter. Tu **ressens** les tensions, les blocages, les douleurs. *Les appels au mouvement restés en suspens.* Tu réalises que tu l'as parfois ignoré trop longtemps. *Que tu lui as demandé tellement.* Ou pas assez. Ou trop vite.

Et alors, **doucement, tu changes de posture.** Tu cesses de le dompter comme un ennemi et tu *apprends à l'aimer comme un allié.* Tu ne pratiques plus le mouvement pour te punir ou te transformer, mais pour *te retrouver, pour exister.*

→ Invitation douce

Laisse ton corps te guider. Il sait ce dont il a besoin. Commence simplement :

- Chaque matin, **offre-toi 10 minutes de mouvement libre**, sans attente, chez toi ou avec une petite marche. **Respire profondément.** Reviens à ton centre.
- **Remplace les automatismes** (scroll, tension, sédentarité) par un moment de présence avant de commencer ta journée, et crée une habitude comme te laver les dents ou prendre ta douche.

Tu n'as pas besoin de performance. **L'important, c'est ta reconnexion.** Le plaisir du mouvement, la clarté mentale, et la force intérieure reviendront. Naturellement.

02

L'ÉVEIL MENTAL

Observer le bruit intérieur

Pendant longtemps, tu croyais être tes pensées – le flot incessant dans ta tête, les jugements, les scénarios, les doutes : *tout ça semblait être "toi"*.

Arrive un jour où tu commences à **prendre du recul**. Tu remarques que ton mental parle souvent en boucle avec les mots du passé, des peurs ou des *croyances héritées*.

Et là, **un espace s'ouvre**. Tu comprends que tu as le droit d'écouter autre chose. Que ça peut aussi être plus doux, plus profond, plus vrai : **tu entends ta propre voix intérieure et tu la laisses s'exprimer**.



→ *L'instant méditation*

- Chaque jour, prends 5 à 10 minutes pour simplement **être avec toi**.
- Pas besoin d'être un moine tibétain ni de croire en quoi que ce soit.
- Tu t'assois, fermes les yeux, respires profondément... et **tu observes**.

Les pensées viennent ? Laisse-les passer, comme des nuages dans le ciel.

Méditer, c'est ça : Un moment rien qu'à toi. Un retour au silence, sans forcer.

Un acte d'amour simple pour apaiser ton mental et revenir à *l'instant présent*.

03

L'ÉVEIL ÉMOTIONNEL

Ressentir pour de vrai

Arrive ce jour où tu arrêtes de (te) fuir.

Tu ne cherches plus à t'anesthésier avec des distractions, addictions, scroll, apéros exagérés ou des *habitudes d'évitement*.

Et là, ça monte : la tristesse, la colère, la peur, la joie même... Tu ressens enfin à nouveau pour de vrai. Et oui, parfois, ça peut surprendre.

L'éveil émotionnel, c'est sortir de l'anesthésie. C'est ne plus avoir honte de pleurer ou de rire. C'est comprendre que les émotions ne sont pas des faiblesses, mais des signaux de vie.

Pleurer ne te rend pas faible et ressentir ne te rend pas instable. *C'est au contraire le début d'un retour à la vie, dans toute sa richesse.*

→ **Pratique douce : Écriture émotionnelle**

L'éveil émotionnel peut aussi commencer par... un crayon.

- Choisis un beau carnet rien qu'à toi pour tes écrits.
- Pendant une journée, note toutes les pensées négatives ou limitantes qui te traversent.
- Le soir, relis-les à voix haute. Et demande-toi : *"Est-ce que cette pensée est réellement vraie ?"*

Avec un peu de recul, tu comprendras que tu n'es pas tes émotions ni tes pensées. *Tu es juste l'espace qui les contient et cela ne te définit pas.*

Le retour à soi est le plus beau des voyages.





**“Revenir dans ton corps, c’est reprendre ta place
dans le monde.**

**L’énergie suit toujours la conscience :
là où tu te poses... tu vibres.**



04

L'ÉVEIL ALIMENTAIRE

Se nourrir en conscience

Manger devient souvent un automatisme.

Tu grignotes par stress, tu te remplis par ennui et avales sans vraiment savourer. Tu manges devant un écran voire deux, à la va-vite, ou **pour t'anesthésier encore un peu plus**. Souvent, tu ne sais même plus si c'est *de la faim, de l'émotion ou juste une habitude*.

Ce brouhaha alimentaire **fatigue le corps autant que l'esprit**. Et à force d'avaler sans conscience tout et n'importe quoi, tu finis par ne plus entendre *ce que ton corps essaie de te dire*.

Puis quelque chose change. Tu réalises que manger peut être autre chose qu'un simple réflexe d'horaire. Tu apprends à t'écouter et **à faire de chaque repas une réelle pause**.

Un moment pour ressentir plutôt que combler encore un vide.

Tu comprends alors que la nourriture, c'est un langage. Un miroir de ton rapport à toi :

de l'amour... ou de l'oubli.

Manger en pleine conscience, c'est offrir à ton corps une vraie présence. Et transformer un simple geste en acte de respect.

Le schéma classique des trois repas par jour, avec entrée, plat principal, dessert, café... est pour beaucoup un automatisme sociétal... Or il n'est pas immuable et ne convient pas à tout le monde.

Trouve ton propre rythme, définis tes apports journaliers, et identifie les aliments qui conviennent à ton métabolisme (intolérances, ballonnements, stimulants ou ralentisseurs, etc.).

Définis ta fréquence idéale, ta façon à toi de te nourrir, celle qui comble tes besoins énergétiques, mais aussi celle qui **honore la notion de plaisir**, car la nourriture, **au-delà du corps, nourrit aussi l'âme.**



→ *Rituel simple : manger en conscience*

- Choisis un seul repas dans ta journée pour amorcer ce changement et le vivre pleinement.
- Sans écran ni distraction. Juste toi, ton assiette et ton souffle.
- Mastique lentement. Goûte vraiment. Observe la texture, les saveurs, la température...

Et surtout, écoute : ton corps a-t-il encore faim ? Ton mental cherche-t-il à te faire finir ton assiette ?

Quelle émotion était présente juste avant ce repas ? Est-ce que j'avais vraiment faim ? Ou est-ce que je mange simplement par habitude, parce **qu'il est juste « l'heure »** ?

05

L'ÉVEIL ÉNERGÉTIQUE

Quand le subtil devient concret

Tu te sens vidé·e après certaines rencontres ou dors mal sans trop savoir pourquoi. **Tu es « à côté de toi »** en entrant dans certains lieux, ou épuisé·e après un moment passé dans une foule. **Mais tu ne sais pas toujours mettre de mots sur ce que tu ressens.**

On t'a appris à écouter ton corps, ton mental... mais rarement **ton énergie.**

Et pourtant, tout est vibration : les gens, les lieux, les objets, les paroles. *Ton système énergétique capte tout,* souvent à ton insu.

Et ce que tu laisses entrer en toi te façonne, t'influence, et inévitablement... *te traverse.*

Puis vient un moment de clarté. **Tu ouvres les yeux sur l'invisible,** ressens plus fort, et tu comprends que tu peux *choisir ce à quoi tu t'exposes,* et surtout te protéger de ce qui ne te convient pas.

Tu découvres l'ancrage, les nettoyages, l'importance du corps comme canal, comme filtre. Tu apprends à laisser circuler ce qui stagnait... et à *rayonner enfin ce qui sommeillait en toi.*

→ Astuce d'ancrage : revenir dans ton corps

Quand tu sens que tu es "trop dans ta tête" ou que ton énergie part dans tous les sens, reviens à la base. Reviens à toi :

- Mets-toi debout, pieds nus au sol.
- Ferme les yeux. Visualise des racines qui partent de la plante de tes pieds et plongent profondément dans la terre.
- Pose une main sur ton ventre l'autre sur ton cœur puis commence des respirations conscientes :

Inspire par le nez pendant 4 secondes, comme si tu faisais descendre l'air jusqu'à ton ventre. **Retiens légèrement (2 secondes),** comme pour "installer" ta présence. **Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes,** en imaginant que tu relâches tout ce qui ne t'appartient pas.

Répète ce cycle 5 fois. Sens ton poids, ta densité, et ton ancrage.

06

L'ÉVEIL MORAL / ÉTHIQUE

L'alignement comme boussole



Tu dis “oui” quand ton cœur pense “non”. Tu achètes pour combler, tu postes pour plaire. Tu t’adaptes pour éviter le conflit, tu répètes des gestes vides de sens. **En surface, tu “fonctionnes”, mais dedans, ça grince.** Ce malaise discret est un signal : tes actions ne vibrent plus avec ce que tu es vraiment. Ton corps le sent. Ton cœur le sait. Ton esprit, lui, résiste.

L'éveil moral, c'est quand tu ne peux plus faire semblant. Tu veux du vrai. Même si c'est inconfortable, même si tes proches ne comprennent pas, même si ça implique de faire des choix. Ça demande du courage et bouscule parfois la “tranquillité”.

→ *Question miroir :*

Oser se regarder en face

- Prends ton carnet. Respire.
- Écris sans filtre : dans quel domaine de ma vie je ne suis pas aligné·e, et je le sais ?

Sois lucide, pas dure. La honte n'a pas sa place ici.

Reconnaître l'incohérence, c'est déjà revenir vers l'alignement.

“ MANTRA

“Je reviens à moi, ici et maintenant.”

“Je m’autorise à être en paix avec qui je suis.”

“Chaque souffle m’ouvre un peu plus à la vie.”



07

L'ÉVEIL RELATIONNEL Aimer autrement

Tu t'épuises à faire bonne figure. Tu **t'adaptes et te contiens**. Tu donnes plus que tu ne reçois et restes dans des relations par habitude, loyauté ou par peur du manque. Et parfois, *tu confonds l'amour avec le besoin d'être validé·e*.

Mais peu à peu, tu sens que ce n'est plus possible. Tu ne veux plus de relations qui te déconnectent de toi. Tu ne veux plus juste "combler" ce vide. **Tu as besoin de sincérité.**

L'éveil relationnel, c'est ce moment où tu choisis **l'authenticité plutôt que l'approbation**. Tu commences à poser tes limites et à *exprimer tes besoins*, même s'ils dérangent. Tu ne recherches plus à tout prix l'amour des autres... mais la liberté d'être toi, dans le lien.

Tu passes du "je veux être aimé·e" au **"je veux être respecté·e, libre et en paix"**. Et tu découvres que les relations nourrissantes ne demandent pas de performance, mais **de la présence**.



→ *Réflexion pour faire le tri en douceur*

Prends une feuille et trace deux colonnes. Dans l'une, écris :

- Quelles relations m'épuisent ?

Dans l'autre :

- Quelles relations me nourrissent et m'inspirent ?

Sois sincère, sans culpabilité. Identifier ce qui te vide ou te ressource est un acte de clarté.

Parfois, le premier pas vers l'amour véritable est celui qui commence par toi.

08

L'ÉVEIL SOCIÉTAL

Sortir de la matrice

Tu ressens un malaise diffus. Un **décalage** et le **sentiment que quelque chose cloche** dans le monde tel qu'on te l'a vendu. *Les modèles de réussite, les normes sociales, les discours bien rodés... Tout te paraît soudain étroit, absurde ou creux.*

Et puis ça se précise. **Tu ouvres les yeux sur les systèmes** : oppressifs, absurdes, violents parfois, mais normalisés. Tu réalises que beaucoup de choses que tu fais "par habitude" ne sont plus en accord avec tes *valeurs profondes*.

L'éveil sociétal, c'est ce moment où tu ne peux plus faire semblant. Tu ne veux plus vivre en pilote automatique, en suivant des règles qui vont à l'encontre de ton bon sens ou de ton humanité. Tu ne veux plus perpétuer des mécanismes que ton cœur rejette. Tu veux autre chose, *un monde plus juste...* Et tu comprends que ce changement commence chez toi : **dans tes choix, tes actes et tes refus aussi.**



→ *Invitation douce à l'action alignée*

Pas besoin de tout bouleverser d'un coup. Mais choisis une action, petite, concrète qui honore tes valeurs :

Acheter différemment. Dire non. Diminuer. Soutenir. Questionner. Refuser. Ralentir. Militer. Éduquer. Dialoguer. Créer autrement.

Chaque pas compte. Chaque geste, aussi discret soit-il, participe à bâtir un monde qui ressemble un peu plus à *ce que tu portes en toi*.

09

L'ÉVEIL CRÉATIF

Créer pour exister

Pendant longtemps, tu t'es peut-être dit que la créativité, c'était pour les "artistes".

Qu'il fallait avoir du talent, des idées géniales ou une bonne raison de créer. Et puis tu t'es rendu·e compte qu'en cherchant à faire "bien", tu avais fini par **ne plus rien faire du tout**. Ou pire : créer uniquement pour plaire, performer, vendre, ou « être à la hauteur »

L'éveil créatif, c'est quand tu te reconnectes à l'élan pur, sans but et sans attente. Tu ne veux pas produire, **tu as envie d'exprimer**. Tu aimes jouer, explorer et canaliser. Tu comprends que la créativité n'est pas un luxe, mais une *respiration de l'âme*. Et que, même imparfaite ou brouillonne, *une création sincère te ramène toujours à toi*.

Créer devient un espace de liberté intérieure. Une rébellion douce contre la rigidité du monde. Un moyen de dire : "je suis vivante, et ça passe par là."

→ À tester : un acte de création libre

Aujourd'hui, choisis une forme d'expression, peu importe laquelle. Ça peut être un texte, un collage, une voix enregistrée, un plat improvisé, un coloriage. Ou encore empiler des cailloux au bord d'une rivière, créer une pyramide de bois lors d'une balade en forêt, etc... ta création prendra la forme que tu choisis de lui attribuer car *on ne parle pas d'art mais juste de créer quelque chose venu de soi pour soi*.

Et surtout : **ne le montre à personne**. Ne cherche pas à bien faire, fais-le pour toi. Pour ressentir et te permettre d'exister.

Tu n'as pas besoin d'être artiste pour créer. **Tu as juste besoin d'oser ouvrir la porte à ce qui veut sortir.**

10

L'ÉVEIL SPIRITUEL

La reconnexion au plus grand que soi



Tu te poses des questions sur le sens, sur ce que tu fais là et *ce qu'il y a "après" ou "autour"*. Tu peux ressentir parfois une perte de repères ou une sensation d'être coupé·e d'une part de toi ou même du monde. Tu cherches à comprendre et à te raccrocher à quelque chose... mais **rien de logique ne suffit**.

*Parfois, l'éveil spirituel naît d'une traversée difficile : une fin, une crise, une nuit noire de l'âme ou encore un effondrement. Bref, un moment où plus rien ne tient sauf l'intuition qu'il y a **autre chose de plus vaste et de plus grand**.*

Ce n'est pas une question de religion ni d'appartenance. C'est une **sensation et un alignement subtil**. Une ouverture du cœur. Une confiance qui revient sans explication. Tu ne cherches plus à tout contrôler, encore moins à tout comprendre ou à tout prouver. Tu fais un pas de côté. *Et là, tu sens que tu fais partie d'un tout*. Un tout qui ne s'explique pas... mais **qui se ressent**.

→ *Exercice de retour à l'essentiel*

Prends ton carnet et offre-toi un moment au calme.

Pose cette question en haut de la page :

- "Qu'est-ce que je crois vraiment, au fond de moi, quand tout s'effondre ?"

Écris sans réfléchir, laisse sortir ce qui vient.

Tu pourrais être surpris·e de la sagesse déjà présente en toi.

Prends ce qui résonne, laisse ce qui n'a pas besoin de rester.

11

L'ÉVEIL DU SILENCE

Apprivoiser le vide

Le bruit est partout. Notifications, musique en fond, conversations, scroll infini, pensées en boucle, TV... tu fuis le silence comme s'il était menaçant. Tu le remplis dès qu'il apparaît, *par peur de ce que tu pourrais y entendre*. Et pourtant, c'est souvent **dans le silence que tout commence**. Au début, ça peut te déranger. Ça te met mal à l'aise et ça te confronte.

Mais si tu restes un peu... tu découvres qu'au-delà du vide apparent, il y a une présence : la tienne. *Entière et authentique. Sans masque.*

L'éveil du silence, c'est ça :

- Cesser de te fuir.
- Apprendre à t'écouter vraiment.
- Accueillir ce qui monte quand tu ne fais rien.

C'est dans ces espaces de pause que l'intuition surgit, que *les réponses se murmurent*, que l'apaisement s'installe.

Tu ne remplis plus le silence mais tu l'honores. Et il devient un refuge. C'est **ton espace sacré**.

→ **Petit challenge : oser l'espace vide**

Coupe ton téléphone.

- Éloigne les écrans, les bruits de fonds, musique, télévision.
- Offre-toi 20 minutes de calme sans consommer, produire, ni interagir.
- Assieds-toi. Respire. Contemple. Reste avec toi.

Observe ce qui vient :

Ennui ? Sérénité ? Résistance ? Créativité ?

Le silence n'est pas vide. Il est plein de toi.

12

L'ÉVEIL DU RETOUR À SOI Le point de départ et d'arrivée

Tu as longtemps cru qu'il te manquait quelque chose ou quelqu'un.

Tu as passé ton temps à attendre un signe, une réponse ou encore une super méthode. *Alors tu as cherché à l'extérieur.* Dans les autres, les projets, les rôles, et dans les milliers de quêtes.

Mais à force de tourner en rond, tu t'épuises.

Tu réalises que tu t'étais oublié·e en chemin. Que tu t'étais dispersé·e en mille morceaux pour correspondre, avancer, et souvent pour **survivre**.

Et un jour, tu reviens. Pas en arrière, mais simplement en toi. Tu ne cherches plus à devenir quelqu'un, **car tu te souviens de qui tu es.**

L'éveil du retour à soi est le plus silencieux. Il ne fait pas de bruit, mais il bouleverse tout. C'est un recentrage. Un ancrage. C'est l'instant où tu ne veux plus être ailleurs, ni autre chose. Tu te choisis enfin. Tu reprends ta place, tu redeviens souverain·e de ta propre vie.

Ce n'est pas un feu d'artifice. C'est un chuchotement doux... mais irrévocable :

"Je suis là. Je me vois et je me reconnais."

→ **Action douce : le rituel du miroir**

Chaque matin, après ton mouvement ou ta marche,

- Place-toi devant un miroir.
- Regarde-toi dans les yeux, souris, respire, et dis simplement :

« Je suis là. Je me vois. Je me choisis. »

Répète-le trois fois. C'est une ancre quotidienne pour revenir à toi.

CONCLUSION

Le chemin d'éveil n'est pas une ligne droite, toute simple, bien parfaite. Il est fait de pas hésitants, de détours, de silences. Souvent de retours en arrière et de rechutes, mais aussi de prises de conscience fulgurantes... **C'est la vie dans toute sa splendeur.**

Tu avanceras, à ton rythme. Tu reculeras et tu résisteras parfois. Et c'est parfaitement humain. Ce n'est pas une course et tu n'as pas à te comparer à qui que ce soit.

À chaque étape, quelque chose s'ouvre. Chaque éveil est une clé. Et si tu en tournes ne serait-ce qu'une ou deux, tu sentiras peut-être dans une brèche, avec l'envie d'ouvrir de nouvelles portes.

Celle qui ne mène pas ailleurs mais qui mène à toi. Et là, dans cet espace... **tu n'as plus besoin de devenir, car tu te retrouves.**

Bienvenue chez toi. Pour de vrai.

SHANTI



N'attends pas que tout soit parfait pour commencer. Cela n'arrivera jamais. Choisis plutôt la présence **pour faire le premier pas.**

Accueille-toi avec douceur, tout en restant fidèle à toi-même, sans t'oublier.

C'est dans ces gestes simples, répétés, que naît la transformation.

Clés pour continuer après ta lecture



Écrire pour se libérer

Tiens un carnet dédié où déposer tes pensées, émotions, intuitions.
L'écriture est une forme de respiration intérieure.

Retour à la nature

Marche pieds nus, respire profondément dans un lieu naturel,
reconnecte-toi aux rythmes simples.

Corps en mouvement

Danse libre, yoga, étirements... laisse le corps exprimer ce que les
mots ne peuvent pas dire.

Écouter tes besoins

Accorde-toi régulièrement un moment de pause pour ressentir : ai-
je besoin de repos, de silence, d'énergie, d'écrire ?

Créer un rituel

Une bougie, une respiration, une musique.
Ton espace devient un sanctuaire.

Avec GRATITUDE :

Merci d'avoir choisi de plonger dans ce voyage intérieur. Chaque lecture, chaque intention posée, chaque petite action compte. Ton engagement envers toi-même est déjà un pas immense vers plus de clarté, de paix et de vitalité.

Si ce guide t'a inspiré-e, n'hésite pas à en parler autour de toi, à partager ton expérience ou à soutenir Omanova dans ses futures créations.

De cœur à cœur, merci. Alpha & Shanti.

Ce moment t'appartient pleinement.

Pour aller plus loin :

Nous restons disponibles avec joie pour toute question ou partage d'expérience : vous pouvez nous écrire par mail ou via Instagram.

Nous travaillons actuellement sur de nouveaux projets de bien-être au sein d'**Omanova**.

En bas de cette page, vous trouverez nos coordonnées (site en cours de création).

© 1ère édition - août 2025 Omanova - Tous droits réservés.

Aucune partie de ce guide ne peut être reproduite, copiée, enregistrée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre), sans l'autorisation écrite préalable des auteurs.

Les partages personnels sont encouragés à condition de mentionner la source et de respecter l'intégrité du contenu.

Clause de responsabilité

Ce guide est conçu comme un support d'inspiration et de bien-être. Il ne remplace en aucun cas l'avis, le diagnostic ou le traitement médical, psychologique ou thérapeutique d'un professionnel de santé.

Les pratiques, conseils et rituels proposés sont des suggestions à explorer librement selon ton ressenti, ton rythme et tes besoins.

Les auteurs déclinent toute responsabilité quant à l'usage fait du contenu de ce guide.

Remerciements visuels

Toutes les photographies présentes dans ce livre ont été réalisées en collaboration avec KMIŁE CREATIVE HOUSE / @kmile.creative.

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans notre autorisation.

