

A woman with her hair in a braid, wearing a red sari with intricate gold and black patterns, stands in a field of tall grass. She is looking out over a vast, hazy landscape under a soft, golden light. The text is overlaid on a semi-transparent circular area in the center of the image.

DE "GENTILLE
FILLE" À
FEMME SAGE
ET LIBÉRÉE

*Tapomayi
Holistique*

CHAPITRE

01



C'EST QUOI UNE "GENTILLE FILLE"

"Sois gentille", "Fais un bisou à la dame"
"Ce n'est pas toi qui commande" et j'en
passe ... Autant d'injonctions qui, vu d'un
regard adulte, semblent "normales" ...
Mais quand est-il pour nos cerveaux fertiles
de petites filles ?

On s'efforce de correspondre au maximum
aux attentes des parents, professeurs,
supérieurs hiérarchiques, ...

On oublie qui nous sommes au profit de
celle qu'ils veulent que l'on soit.

On oublie nos rêves au profit des leurs.

On oublie d'être heureuse au profit de
leurs attentes

On oublie notre épanouissement au profit
de leurs peurs et leur réalité.

Il n'est jamais trop tard pour déconstruire
cette image trop lisse et étouffante.

Selon la personnalité de chacun il sera
plus ou moins facile de se libérer de ce
rôle.

Soyez douce et bienveillante envers
cette petite fille intérieure qui ne
cherche qu'à être aimée.

Les sentiments de rejet et d'abandon
sont souvent les premiers à s'exprimer
mais derrière se cachent sûrement
leurs amies humiliation, injustice et
trahison.



QUELLE GENTILLE FILLE JE SUIS?

Obéissante, docile, souriante,
première de la classe, ...
Cette petite fille a bien des astuces
pour s'attirer les faveurs des
"grands".
Pour commencer décris "ta gentille
fille" :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Alors attention, cet exercice n'a pas pour
but de faire un procès aux personnes
responsables de ton éducation.
Ton éducation est ce qu'elle est, tu ne
peux pas changer le passé.
D'ailleurs elle a pu être très heureuse et
pleine d'amour cela n'enlève en rien à ce
que tu ressens aujourd'hui.
Ton rôle aujourd'hui est de déconstruire
ce schéma pour te libérer TOI.

Cette première étape vise à prendre
conscience du poids que l'on s'inflige en
voulant faire plaisir plutôt qu'en se
faisant plaisir.

C H A P I T R E

02



COMMENT JE DÉCONSTRUIS?

Etre gentille n'est en aucun cas un défaut, et on n'est jamais "trop" gentille. Le problème est, ceux qui en abusent d'une part, et à quel moment je m'oublie pour l'autre.

Encore une fois, le but n'est pas de s'accabler mais de se poser pour faire un point et construire une nouvelle façon d'être.

Décris en quelques mots c'est quoi pour toi être une femme :

.....
.....
.
.....
.

Te sens tu proches de cette femme que tu décris? Si non, décris la femme que tu aimerais être?

.....
.....
.....
.....
.....

Prends conscience du décalage entre ce que tu décris et ce que tu as envie d'incarner.

Qu'est-ce qui conditionne cet écart ?
Le regard de tes parents, de la société?
Il n'y a rien de mal à ça, c'est la "gentille fille" qui veut être aimée.

CHAPITRE



03



LA FEMME SAGE ET LIBÉRÉE

Alors voilà, on a donné reconnaissance et attention à la petite fille en recherche d'amour et d'approbation, à la femme qui cherche à s'exprimer et maintenant comment je libère l'espace pour cette femme que je sens vibrer en moi.

Non tu n'es pas obligée de courir nue dans les bois pour te sentir femme sauvage.
Non tu n'es pas obligée de te faire tatouer pour être une rebelle.
En revanche si ce sont des choses dont tu rêves et que tu t'interdis de faire par peur des opinions alors je t'invites grandement à reconsidérer la question.

Ton aspect physique, ton corps, tes choix ne conditionne pas la quantité d'amour que tu mérites. En revanche, tu mérites de recevoir l'amour des personnes qui t'accueillent telle que tu es.

En tant que gentille fille devenue adulte il est important de reconnaître ta valeur. Quelle sont les qualités que tu aimes chez toi (cites en au moins 6) :

.....
.....
.....

Quelles sont les qualités et aptitudes que tu aimerais avoir ?

.....
.....
.....

Qu'est-ce qui aujourd'hui t'empêche de te qualifier ainsi et est-ce que c'est irrémédiable ?

.....
.....
.....

Sous couvert d'affirmation de soi, il y a bien évidemment la confiance en soi et l'amour de soi qui rejoignent ce processus intérieur.

Ces questions n'en sont qu'une infime partie.

Par ces lignes je vous ai partagé mon cheminement personnel qui ne s'est pas vraiment fait en douceur.

J'ai eu besoin de m'éloigner géographiquement dans un premier temps, pour me réapproprier ma vie. Puis je me suis fais tatouer, je suis parti dans un pays "dangereux", je me suis fais des piercings et encore pleins d'autres tatouages. J'ai assumé mon style vestimentaire, mes envies professionnelles et mon amour pour le nomadisme.

J'ai reconnu tout l'amour que j'avais reçu enfant.

J'ai reconnu que mon besoin de liberté était différent de ce que mes parents auraient pu imaginer. J'ai reconnu les bénéfices du cadre scolaire et matériel de mon éducation.

J'ai rassuré mes parents, car oui j'ai changé, oui aujourd'hui je m'affirme et je dis ce que j'ai à dire mais je suis toujours influencée par les valeurs qu'ils m'ont inculquées.

Après avoir rejeté celle que j'ai été "par leur faute", aujourd'hui je suis pleine de gratitude pour le terreau fertile qu'ils ont créé pour moi.

Lithothérapie

Voici une liste non exhaustive de pierres pouvant accompagner ce processus.

Le bois fossile et la septaria permettront de prendre conscience de nos racines et démeler les noeuds transgénérationnels.

La cornaline pourra participer à l'assainissement du lien à la mère et à la réappropriation de son corps.

La bronzite est merveilleuse pour redéfinir son territoire et se mettre en action.



La morganite et la kunzite sont idéales pour retrouver l'autonomie et une juste posture affective.

L'aigue-marine et la cyanite participeront à libérer sa vérité, définir et affirmer son identité.

Le lapis-lazuli aidera à regarder les choses en face, voir avec lucidité et apprendre à mieux se connaître.

L'améthyste nous amène à pacifier notre rapport au père et à la hiérarchie.

La topaze est la pierre du code identitaire par excellence. Elle nous permet d'incarner pleinement qui nous sommes.