

ESPACE VIRTUEL SACRÉ DE RESSOURCEMENT

# Honorer sa fausse couche, avec douceur et créativité.



LAURE COVES

“

**Il y a en nous  
une force unique,  
une énergie qui nourrit  
et apaise, un courant de  
création puissant.  
Levons nous et faisons  
briller nos couleurs  
de tout notre cœur.  
Nous sommes les muses.**

”

*Chère Mam'Ange,* c'est avec les mots de mon cœur que je t'écris cette lettre. Je souhaite te dire que la douleur que tu ressens, je la ressens aussi. Fausse couche. Quand ces mots résonnent dans ma tête, ils ne goûtent pas bon. Fausse pourquoi? Parce qu'aux yeux des autres, aux yeux des médecins, tu n'as pas vraiment existé? Tu n'as pas existé car ta grossesse n'a pas dépassé une conception linéaire du temps? C'est assez réducteur comme vision de la vie je trouve. Quelle place donnent-ils à l'intelligence du cœur. Parce que dans mon cœur, tu as existé. Et tu existes encore. Et tu existera toujours. Parce que mon test était positif. Parce que j'ai entendu ton cœur battre. Parce que l'expulsion, quand bien même elle s'est faite spontanément et naturellement, elle a été réelle. Je l'ai vécue au plus profond de mon corps. "C'est pas bien grave". "Tu essayeras de nouveau". "Tu en auras un autre". Un autre? Et si c'est toi que je voulais. Alors je souhaite honorer cette fausse couche. Honorer pour rendre vrai. Honorer pour te remercier de ta présence, aussi courte fût-elle.

La douleur. La peur. L'anxiété. L'injustice. La culpabilité. Quelles que soient les émotions qui prennent naissance dans le creux de ton être, je souhaite te dire que je suis là. Je t'écoute. Je t'entends. Quelques soient les épreuves que nous traversons toutes, une seule chose persiste. L'Amour. C'est avec Amour que j'écris ces mots. C'est avec Amour que je souhaite t'aider. Parce que non tu n'es pas toute seule. Peu importe le temps qu'il faut pour t'en remettre. Peu importe la manière dont cela s'est produit. Peu importe. Ce qui compte, c'est que je suis là. Et tu es là. Et ensemble, nous sommes plus fortes.

Cet espace virtuel sacré de ressourcement, je l'ai créé pour nous. Pour nous aider à accueillir, reconnaître et transformer ce qui est présent en nous suite à ce départ précipité. Il ne pourra pas te guérir car je n'ai aucun pouvoir sur cela. Par contre, il est un baume pour notre cœur qui pleure ton absence. Il existe pour nous amener sur un chemin merveilleux. Le chemin qui mène à notre cœur. Le chemin qui mène à nous connaître et à nous accepter profondément tel que nous sommes.

La créativité est l'outil que j'utilise pour se révéler à soi même. Peu importe le support que tu choisies, la peinture, l'écriture, la photographie, le collage. Le pouvoir de création est en nous. Chaque capsule vidéo de cet espace virtuel sacré de ressourcement te permettra de réveiller ce pouvoir. Et de l'utiliser. Quotidiennement. Tu te rappelleras ainsi, que peu importe les épreuves, tu disposes toujours des ressources intérieures pour les surmonter. J'ai confiance en toi.

Merci d'être là.

Je te souhaite une belle réalisation intime chère Mam'Ange.

*Laure* 



### A PROPOS DE L'AUTEUR

Laure Coves est une Femme passionnée par la Vie. C'est avec simplicité qu'elle se dévoile pour aider les Femmes au travers de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum. Elle a à cœur d'accompagner les Femmes sur le chemin de transformation que représente la maternité peu importe les épreuves auxquelles chacune d'entre nous doit faire face.

L'approche de Laure est douce et bienveillance. Son désir profond est que les Femmes soient écoutées, accompagnées et lovées à chaque instant.

Laure est la fondatrice de Bedon Bulles. Bedon Bulles offre un espace sacré de ressourcement aux Femmes, futurs Mamans, Mamans depuis peu ou très longtemps et Mam'AngeS avec des Rituels cocooning, des Podcasts et des Portraits de Femme inspirants.

Bedon Bulles accompagne concrètement les Hommes et les Femmes sur le chemin de transformation qui les amènent à devenir PARENTS.



### **AVERTISSEMENT**

L'accompagnement proposé dans cet espace virtuel sacré de ressourcement est non-médical et non-thérapeutique. En ce sens, il ne remplace en aucun cas le suivi médical réalisé par votre sage-femme, gynécologue, psychologue ou médecin traitant. Une accompagnante à la naissance n'est pas une sage-femme et n'est en aucun cas habilitée à réaliser des actes médicaux relatifs à la santé de la maman.

Une accompagnante n'est pas une psychologue et n'est en aucun cas habilitée à poser des diagnostics de santé mental.



# Ensemble.

L'objectif de cet espace virtuel sacré de ressourcement est de créer ensemble, simultanément de manière intuitive. Nous allons goûter au lâcher prise dans ce moment difficile et créer avec l'intelligence de notre cœur afin de nous libérer, de nous alléger et ainsi pouvoir recevoir les messages clés dont nous avons tant besoin pour nous guider.

Cet espace a été conçu pour que chacune d'entre nous puisse vivre sa fausse couche comme bon lui semble. Il permet d'établir une connexion profonde avec l'âme de notre bébé si c'est ce que nous souhaitons. Il permet aussi de crier, de libérer notre colère et/ou de matérialiser notre tristesse et bien d'autre encore. Peu importe ce qui est présent en chacune d'entre nous, c'est nous qui décidons ce que nous souhaitons manifester en cet instant précis. Notre manière de nous exprimer est unique. Je vous accompagne sur votre chemin. Un chemin unique. Un chemin incertain, inconfortable mais au combien gratifiant et plein d'espoir. L'aspect esthétique du produit final importe peu, c'est la transformation intérieure qui s'opère en créant qui importe. Nous allons écrire, peindre, découper coller ce qui nous ressemble, ce qui s'exprime en cet instant précis. À la fin du processus, nous laisserons notre oeuvre nous murmurer ses mots d'amour.

Concrètement, chacune des capsules vidéo dure 120min sauf la première capsule qui est là pour déposer nos intentions pour les autres capsules vidéo et dure 60min. Dans la première partie, je vous partage les mots de mon cœur et qui résonnent avec l'instant où je vous parle en fonction de ce que je souhaite réaliser avec vous. Par la suite, nous prenons un moment de silence pour nous connecter profondément à notre être tout entier. Enfin, nous co-créons, simultanément, ensemble, virtuellement. N'ayez pas peur, je guide chacun de vos pas et je vous accompagne avec douceur et bienveillance. Vous êtes libre de suivre exactement le processus ou de laisser libre court à votre expression personnelle de votre ressenti. Ayez confiance dans ce processus de co-création que nous allons explorer ensemble.

“

**Donner un sens à Sa Vie  
avec son cœur,  
avec ses mains.**

”

## SOMMAIRE

**00**

Le premier pas vers moi P.6

**01**

La rencontre avec ma sage femme P.7

**02**

Je me laisser bercer P.9

**03**

Cadeaux cachés P.10

**04**

S'ouvrir à la vie P.12



**“La force de notre cocon réside  
dans notre maison intérieure,  
dans notre cœur.  
Car tout part de là.”**

**JE CRÉE UN COCON QUI ME RESSEMBLE**

J'ALLUME LE FEU EN MOI

MA BOÎTE À OUTILS CRÉATIVE

JE ME LAISSE BERCCER

Avant de commencer, je t'invite à créer ton espace physique sacré.

Cet espace est propre à chacune d'entre nous. Personnellement, j'ai vécu dans un espace réduit et j'ai souvent travaillé à même le sol. Changer d'environnement apporte une nouvelle perspective sur les choses que je vie.

Ton cocon est un endroit apaisant et sécurisant. Il te permet d'être vulnérable. Il t'accueille telle que tu es vraiment au fond de toi, sans jugement. Il te donne la permission d'être, toi, tout simplement.

Ton cocon est inspirant. L'énergie qu'il te procure apporte douceur et sérénité. À l'image du relâchement intérieur que l'on ressent lorsque la luminosité du coucher de soleil nous touche en plein cœur, un soir d'été, ton cocon te permet de t'ouvrir à la vie avec espoir.



# “Je choisis de vivre à partir d’un espace inspiré.”

JE CRÉE UN COCON QUI ME RESSEMBLE  
**J’ALLUME LE FEU EN MOI**  
MA BOÎTE À OUTILS CRÉATIVE  
JE ME LAISSE BERCCER

Dès l’ouverture de cet espace virtuel sacré de ressourcement et jusqu’à sa fermeture que tu auras décidée, en conscience, je t’invite à allumer une bougie. Cette bougie représente l’étincelle de vie en toi. Elle représente le feu qui brûle de Vie. Elle représente la chaleur et la douceur qui existent dans le creux de ta poitrine. C’est à travers ton étincelle que brille haut et fort, l’étincelle de l’âme de ton bébé. Car son âme vit maintenant à travers toi. Le symbole de la bougie illumine ton chemin dans les difficultés de la Vie. Ce symbole est important, reposant, sécurisant. Je t’invite à contempler et admirer cette flamme qui s’élance, qui danse et à laisser ton corps, ton cœur et ton esprit être inondé de légèreté, de sagesse et d’espoir.



JE CRÉE UN COCON QUI ME RESSEMBLE

J'ALLUME LE FEU EN MOI

**MA BOÎTE À OUTILS CRÉATIVE**

JE ME LAISSE BERCCER



Le processus de création est un processus simple, à l'écoute de notre cœur. Je te partage ici une liste non exhaustive de matériel suggéré. Cependant, je t'invite fortement à utiliser ce que tu as déjà chez toi. Je t'invite également à laisser ton cœur et non ta tête s'exprimer dans le choix des matériaux par exemple et des couleurs. Il est pertinent de s'offrir du choix mais trop de choix étouffe et peut faire peur. Il est important de préparer son matériel avant de commencer chaque capsules vidéo de manière à pouvoir choisir ce qui fait le plus de sens pour nous sur le moment et d'être pleinement présente à ce que nous faisons. Au-delà du matériel pratique d'art créatif, vous pouvez avoir avec vous tous ce qui est en lien avec Bébé. Cela peut-être une échographie, un test de grossesse, un prénom brodé. Peu importe. Tout ce qui fait vibrer votre cœur en lien avec ce petit ange est bienvenu.

**VOICI DONC UNE LISTE NON-EXHAUSTIVE DE MATÉRIEL SUGGÉRÉ.**

- Un journal personnel pour écrire les mots de votre cœur
- Bâton de colle et ciseaux
- Magazines et vieux livres pour découper
- Différents crayons, feutres, bois, aquarellables
- Feutre permanent noir
- Peinture (à l'eau, acrylique, aquarelle, gouache, selon ce que vous avez)
- Pastels secs, gras, aquarellables
- Pinceaux et pot pour l'eau
- Carton et papier de tous les types
- Tout ce qui résonne dans votre cœur pour coller
- Feuille grand format multitechnique ou aquarelle (format exemple: 22,9cmx30,5cm)
- Papier calque et/ou papier carbon

# “Observer et déguster le miracle de la vie.”



JE CRÉE UN COCON QUI ME RESSEMBLE  
J'ALLUME LE FEU EN MOI  
MA BOÎTE À OUTILS CRÉATIVE  
**JE ME LAISSE BERCEUR**

Je vous invite ici à vous laisser bercer par ce qui est présent dans votre cœur. C'est peut-être inconfortable, douloureux. Cela fait couler des larmes sur vos joues. Cela vous fait doucement sourire. Cela vous ramène à un souvenir trop vif ou trop lointain. Accueillir ce qui est présent ici et maintenant. Je vous invite profondément à être présente à vous même, telle que vous êtes, sans jugement. L'idée principale qui sera partagée dans les capsules vidéo est la pleine conscience. La pleine conscience de qui je suis. De ce que je ressens. De ce que je pense. De ce que je fais. À chaque instant. Je vais vous inviter profondément à vous observer. À faire le vide. Car c'est en s'observant et en tournant le regard à l'intérieur de nous, que nous pouvons trouver réponses à nos questions. Que nous pouvons laisser pleinement s'exprimer ce que nous avons dans le cœur. Sans filtre de la tête pour bien paraître. Enlever vous l'idée de performance. De faire quelque chose de beau. Ici vous êtes seules juges. Créé dans l'amour et la bienveillance. Nul besoin de savoir dessiner. De savoir peindre. De savoir quoi que soit en réalité. L'envie d'être soi-même, de se déposer dans un espace apaisant et sécurisant, est plus importante. Je suis fier de chacune d'entre nous. Pour avoir le courage de se laisser bercer. De se laisser prendre au jeu de la vie. Et d'accueillir ce qui se cache à l'intérieur de nous pour y apporter douceur, amour et lumière.

“

**Si la sagesse en moi  
pouvait me parler comme  
une amie. Qu'aurait-elle à  
me dire ?**

”



## LES PREMIERS PAS VERS SOI

**“À petits pas,  
tout est possible.”**

Pour ouvrir cet espace virtuel sacré de ressourcement et débiter cette première capsule vidéo, je t'invite à te laisser porter et à me faire pleinement confiance. Ici commence le lâcher-prise. Ici et maintenant, nous nous engageons mutuellement à se faire confiance. Je vais vous partager les mots de mon cœur avec ce qui est présent et ensemble nous allons ritualiser l'ouverture de cet espace sacré.

Nous débiterons par la suite par un moment intime d'écriture. Ayez avec vous la version imprimée de l'annexe (1) et aussi, si vous le souhaitez, vos petites cartes à portée de main (les petites cartes à imprimer qui sont présentées en Annexe (2) de ce document).

**CE QUE VOUS AUREZ BESOIN :**

**VOTRE BOUGIE**

**VOTRE JOURNAL PERSONNEL**

**L'ANNEXE 1 IMPRIMÉE [ VOIR PAGE X ]**

**L'ANNEXE 2 [ VOIR PAGE X ]**

### **PARTAGE**

Les premiers pas sont parfois les plus difficiles à faire. Lorsque nous souhaitons réaliser quelque chose de nouveau dans notre vie, notre cerveau est maître et nos pensées, pour nous dissuader de nous lancer, fusent. Nous aurons mille et unes excuses pour ne pas nous lancer dans un projet qui résonne pourtant si fort avec notre cœur. Choisir de faire le premier vers la découverte de notre blessure est un pas vers notre guérison. Avons-nous peur de découvrir l'ampleur, la profondeur de cette douleur? Pourtant, c'est lorsque nous embrassons pleinement les choses qu'elles s'effacent. Cette première capsule est peut-être la plus délicate pour vous, elle ouvre une porte sur ce qui peut-être. Sur l'inconnu. À vous de décider si vous souhaitez voir ce qui se trouve derrière la porte. La porte intérieure de votre cœur. Alors sachez que je suis là. Je suis tout prêt de vous. Je vous tiens la main pour vous accompagner. Ensemble, nous marcherons. Nous avançons. De la noirceur, jaillira la lumière.

# 01

## LA RENCONTRE AVEC MA SAGE FEMME

Pour cette deuxième capsules vidéo, nous allons nous connecter à la sage femme qui sommeille en chacune d'entre nous. En notre centre. En notre cœur. La sage femme intérieure est un puit de douceur, de patience et de bienveillance. C'est elle qui nous prend dans les bras pour nous aider à traverser les épreuves les plus dures qu'il soit. Peu importe que cela soit la première fois ou la énième fois que tu te connectes à ta sage femme.

**CE QUE VOUS AUREZ BESOIN :**  
**VOTRE BOUGIE**  
**VOTRE JOURNAL PERSONNEL**  
**VOTRE BOÎTE À OUTILS CRÉATIVE**  
**VISIONNER LA CAPSULE VIDÉO 01**

**“La douleur peut vous changer. Mais cela ne veut pas dire que cela soit un mauvais changement. Prenez cette douleur et transformez la en sagesse.”**

**- DALAÏ LAMA**

Les messages que tu reçois à chaque instant sont les messages de ton être dont tu as besoin en cet instant précis. Je vais commencer par vous partager les mots de mon cœur avec ce qui est présent une fois de plus. Je me laisse porter par ce qui est important au moment où j'enregistre la capsule vidéo. Afin de créer le calme en nous, je t'inviterai dans une méditation profonde. Enfin, cette capsule vidéo sera guidée par un tirage de carte d'oracle. Les jeux d'oracles sont des guides qui m'aident quotidiennement pour éclairer mon chemin de vie et je souhaite partager avec toi les messages qu'il peut t'apporter.

### **PARTAGE**

Se connecter à notre sage femme intérieure, c'est accepter de se connecter à quelque chose de plus grand que nous. C'est accepter que nous n'avons pas le contrôle sur la vie, sur les événements, positifs ou négatifs. Quel la dualité à savoir ce qui est bien ou non est propre à notre vision des choses, à nos expériences passées mais que cette vision est limitante. Nous avons besoin du noir pour mettre en lumière le blanc. À l'image du ying et du yang, l'équilibre s'obtient quand on porte notre regard sur l'ensemble de l'oeuvre. Notre sage femme nous invite à devenir l'observateur de notre propre vie. De nos émotions. De nos pensées. De notre manière d'agir ou de réagir face à des situations pour mieux se comprendre. Notre sage femme nous murmure sereinement que chaque expérience que nous faisons est un apprentissage sur nous même, que tout a un sens et une raison d'être à celle qui accepte de voir avec les yeux de l'âme.

“

**Il ne s'agit pas seulement  
de parler de créativité  
mais plutôt de mettre en  
lumière la personne que  
vous devenez pendant  
que vous créez.**

”



# 02 GO WITH THE FLOW

Maintenant que la connection à notre sage femme intérieure a été établie, nous allons pouvoir nous abandonner complètement dans ces bras une fois de plus afin de nous laisser porter par le flow. Le flow de la vie qui nous traverse. Qui nous anime. Qui vit en nous. Nous créerons un cocon de sécurité, d'amour afin de pouvoir être pleinement avec qui nous sommes, de porter notre douleur, de l'élever, de la transformer. Cette douleur nous la laisserons exprimer ce qu'elle souhaite nous dévoiler. Les couleurs, les images, les textures. Chaque choix que nous faisons à une importance et nous dévoile quelque chose de profond sur nous même. Sur notre situation. Nous parlerons pour cette nouvelle capsule du Flow. De l'énergie vitale qui nous parcourt chaque jour. Cette énergie qui fait du bourgeon une fleur. Qui nous pénètre profondément et qui nous incite à garder espoir et à continuer à avancer quelque soit les épreuves que nous traversons.

**CE QUE VOUS AUREZ BESOIN:  
VOTRE BOUGIE  
VOTRE JOURNAL PERSONNEL  
VOTRE BOÎTE À OUTILS CRÉATIVE  
VISIONNER LA CAPSULE VIDÉO 02**

**“Je me laisse surprendre  
par qui je deviens.”**

## **PARTAGE**

Le flow nous invite à ressentir que nous sommes toujours au bon endroit. Au bon moment. Quand nous faisons pleinement l'expérience d'Être. Sans utiliser intensément notre tête pour tout analyser. Tout décortiquer. Tout comprendre. En se demandant sans cesse. Pourquoi? Pourquoi moi? Pourquoi maintenant. Le flow nous invite à faire confiance à la vie. Apprendre à ressentir ce flow, c'est se laisser surprendre par le jeu de la vie. Est-ce que cela vous est déjà arrivé, de préparer le repas au moment où le soleil se couche. La luminosité de la pièce change. Vous vous sentez bien. Vous êtes pleinement consciente de ce que vous faites. Vous avez un regard attentionné et empreint de légèreté sur les mouvements des membres de votre famille ou des branches des arbres dans le jardin. Un espace sacré s'est ouvert, et la magie de la vie opère. Vous faites l'expérience du flow.

# 03 CADEAUX CACHÉS

Pour cette avant dernière capsule, nous aborderons la notion de perspective. De hauteur. Prendre de la hauteur sur ce qui se présente à nous. Apprendre à reconnaître les cadeaux qui se cachent derrière nos souffrances. Oui ca fait mal. Oui c'est inconfortable. Oui cela prend du temps. Mais quand je prends le temps de regarder le parcours que j'ai fait. Quels sont tous les enseignements de la vie que j'ai accueillis? Quels enseignements ai-je compris? Quels cadeaux cachés se présentent à moi ici et maintenant?

**“De ce que je crée.  
De tout ce qui m’entoure.  
Que dois-je apprendre de cette situation  
et en quoi puis-je grandir ? ”**

**- LULUMINEUSE**

## **PARTAGE**

Faire notre deuil. Pour le deuil de notre enfant. Dans ce moment hors du temps où la vie a basculé, je peux choisir, avec une force insoupçonnée qui sommeille en moi de faire le premier pas qui s'élèvera suffisamment haut pour prendre de la hauteur sur la situation. À l'image de l'aigle dans le ciel, une perspective différente s'ouvre à moi pour m'emmener vers une vérité cachée. Celle de la Vie. Celle de l'Amour. Parce qu'au delà de cette épreuve. Au delà de la douleur. Au delà de la tristesse. Au delà de la peur. Au delà du doute. Au delà de la culpabilité. Au delà de la mort. Il y a la Vie. La Vie immuable. La Vie éternelle. Une vie riche de sens et de cadeaux. À découvrir. À découvrir quand on s'autorise à lever le voile que l'on se met sur nos yeux. À découvrir quand on se donne la permission de ressentir. À découvrir quand on décide de guérir. À découvrir quand on choisit de vivre.

**CE QUE VOUS AUREZ BESOIN:  
VOTRE BOUGIE  
VOTRE JOURNAL PERSONNEL  
VOTRE BOÎTE À OUTILS CRÉATIVE  
VISIONNER LA CAPSULE VIDÉO 03**

“

**Je me donne  
le temps dont j'ai  
besoin pour guérir  
profondément.**

”

# 04 S'OUVRIR À LA VIE

CE QUE VOUS AUREZ BESOIN:  
VOTRE BOUGIE  
VOTRE JOURNAL PERSONNEL  
L'ANNEXE 1 IMPRIMÉE ET REMPLIE LORS  
DE LA CAPSULE VIDÉO 1  
VISIONNER LA CAPSULE VIDÉO 04

Pour cette dernière capsule vidéo, nous allons prendre le temps de finaliser notre oeuvre. Je vous parlerai en toute intimité de ce que représente pour moi "s'ouvrir à la vie, avec douceur et créativité". Une phrase qui résonne profondément en moi et qui a été un moteur pour me lancer à mon compte et faire le saut pour vous offrir cet accompagnement. Nous ferons une méditation profonde afin de créer un calme intérieure qui puisse aller chercher les réponses dont vous avez besoin ici et maintenant. C'est le moment intime entre notre oeuvre et notre âme. Quel que soit le moment que vous choisirez, le temps que vous prenez, sachez que c'est correct. Tout est parfait ainsi. Faites vous confiance.

**“Il y a une voix qui n'utilise pas les mots. Écoute.”**

**- RUMI**

## PARTAGE

Nos oeuvres nous parlent. Les couleurs. Les formes. Les mots. Notre oeuvre se révèle à nous pour nous partager les mots du cœur. À l'image de la rivière qui coule, du vent qui souffle, de l'orage qui gronde, notre oeuvre nous parle. Quels sont les ressentis de votre être quand vous contemplez votre oeuvre? Tout ce que nous avons appris sur notre chemin de vie est utile pour se comprendre encore mieux. Nul besoin d'être impatient dans ce processus, les réponses nous sont apportées au moment où nous sommes disponibles et prêtes à les recevoir. Peut-être recevrons nous des réponses au réveil, lors d'un rêve, en contemplant notre oeuvre. Libre à nous de décider quoi faire de cette oeuvre, la conserver pour certaines et lui parler au quotidien ou la brûler pour dire aurevoir. Tout est correct car seule vous avez déposé l'intention initiale et chaque geste, pensée et émotion que vous posez se fait en lien avec cette intention. Je vous accompagne simplement dans ce processus.

## Mot de la fin.

Je te tiens à nous dire Merci.

Merci d'être Femme. Merci d'être forte, courageuse. Merci d'être un Temple de Vie. D'accueillir la Vie dans toute sa fragilité. Merci à nous toutes ici présentes de s'être choisies. Nous. En premier. Pour vivre. Pour grandir. Pour avancer. Pour se transformer. Pour aller à la rencontre de notre âme. Pour se regarder pleinement telle que nous sommes. Pour prendre soin de nous. Parce que tout part de nous. Tout part de chacune d'entre nous. À l'intérieure de nous.

Cet espace sacré se fermera dès que nous l'aurons décidé. Peu importe le temps que cela prendra. C'est nous qui décidons, en conscience. Prendre le temps. Le temps de guérir. Le temps de vivre. Le temps de se retrouver pour être pleinement la Femme mère-veilleuse que nous sommes chacune à notre manière. Merci pour la confiance que vous m'avez accordé sur ce chemin délicat et intime de votre vie. C'est avec beaucoup d'humilité et de respect que je prends votre confiance à cœur.

Prenez soin de vous, chère Mam'anges.

Avec Amour,

*Laure* 

“

**Ce n'est pas  
ce que je fais qui est  
important. C'est ce que je  
ressens à l'instant  
où je fais.**

”



## RESSOURCES

JE PARTAGE AVEC VOUS LES RESSOURCES QUE J'UTILISE  
ET QUE JE VOUS PARTAGE AU COURS DES CAPSULES VIDÉO.

## ANNEXE 1 - QUAND NOS OEUVRES NOUS PARLENT

## ANNEXE 2 - MON BOCAL À MOTS

Ce sont des mots que je mets dans un bocal en verre. Lorsque vient le temps d'écrire pour lâcher prise et se laisser porter par ce qui est présent, je pioche des mots afin de me guider dans l'écriture inspirée. Je vous en dis plus dans les capsules vidéo mais je vous donne la version imprimable pour imprimer chez vous si le cœur vous en dit.

## SITES WEB POUR IMAGES LIBRES DE DROIT

VOICI UNE LISTE NON EXHAUSTIVE DE SITES INTERNETS  
POUR TROUVER ET IMPRIMER VOUS MÊME DES IMAGES LIBRES DE DROIT.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Rawpixel                    | <a href="https://www.rawpixel.com/category/53/public-domain">https://www.rawpixel.com/category/53/public-domain</a> |
| The New York Public Library | <a href="https://digitalcollections.nypl.org/">https://digitalcollections.nypl.org/</a>                             |
| Wikimedia Commons           | <a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/Main_Page">https://commons.wikimedia.org/wiki/Main_Page</a>             |
| Flickr Commons              | <a href="https://www.flickr.com/commons">https://www.flickr.com/commons</a>   |
| Old book illustrations      | <a href="https://www.oldbookillustrations.com/">https://www.oldbookillustrations.com/</a>                           |
| British Library             | <a href="https://www.flickr.com/photos/britishlibrary">https://www.flickr.com/photos/britishlibrary</a>             |
| The public domain review    | <a href="https://publicdomainreview.org/">https://publicdomainreview.org/</a>                                       |
| SpaceX                      | <a href="https://www.flickr.com/photos/spacex/">https://www.flickr.com/photos/spacex/</a>                           |
| Banq                        | <a href="http://numerique.banq.qc.ca/resultats">http://numerique.banq.qc.ca/resultats</a>                           |



# **ANNEXE 1**

## **QUAND NOS OEUVRES NOUS PARLENT**

CE QUE REPRÉSENTE POUR MOI

MA VISION, MES COULEURS, MES SYMBOLES, MES  
RESSENTIS, MES EMOTIONS

JE ME DONNE DE L'AMOUR

PARDONNER

AMOUR

JE SUIS EN PAIX

EAU

QUAND LA TRISTESSE S'EMPARE DE  
LA DIFFICULTÉ

MOI

JE LÂCHE PRISE

JE ME LAISSE BERCEUR

MOI

ÂME

J'AI CONFIANCE

J'AI FOI

POURQUOI?

L'INJUSTICE

JE GRANDIS

JE DEVIENS MOI

LES RÉPONSES SONT EN MOI

JE RESSENS

# **ANNEXE 2**

## **MON BOCAL À MOTS**

|                  |                   |                     |                     |
|------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| <b>ÊTRE</b>      | <b>PERTE</b>      | <b>DÉCISION</b>     | <b>ROUGE</b>        |
| <b>DEVENIR</b>   | <b>SAVOIR</b>     | <b>ENTRAIDE</b>     | <b>ORANGE</b>       |
| <b>JOUER</b>     | <b>CERTITUDE</b>  | <b>SOUTIENT</b>     | <b>JAUNE</b>        |
| <b>DANSER</b>    | <b>JOIE</b>       | <b>COMPRENDRE</b>   | <b>VERT</b>         |
| <b>Cœur</b>      | <b>PAIX</b>       | <b>INTUITION</b>    | <b>BLEU</b>         |
| <b>CORPS</b>     | <b>INJUSTICE</b>  | <b>INITIATION</b>   | <b>VIOLET</b>       |
| <b>ESPRIT</b>    | <b>CRÉER</b>      | <b>ILLUMINATION</b> | <b>RAYONNER</b>     |
| <b>VOLONTÉ</b>   | <b>PARDONNER</b>  | <b>ÉCRIRE</b>       | <b>CACHER</b>       |
| <b>SAGESSE</b>   | <b>IMPLORER</b>   | <b>PEINDRE</b>      | <b>DOULEUR</b>      |
| <b>HONNEUR</b>   | <b>PRIER</b>      | <b>DIRE</b>         | <b>TRANSFORMER</b>  |
| <b>PEUR</b>      | <b>UNIVERS</b>    | <b>S'EXPRIMER</b>   | <b>TRANSMUTER</b>   |
| <b>DOUTE</b>     | <b>ESPRIT</b>     | <b>S'OFFRIR</b>     | <b>S'ÉVEILLER</b>   |
| <b>CROIRE</b>    | <b>BEBE</b>       | <b>CADEAUX</b>      | <b>SE CONNAITRE</b> |
| <b>FOI</b>       | <b>MAMAN</b>      | <b>ÉCOUTE</b>       | <b>OSER</b>         |
| <b>BONHEUR</b>   | <b>BERCEAU</b>    | <b>SILENCE</b>      | <b>MERCI</b>        |
| <b>AMOUR</b>     | <b>CRÉATIVITÉ</b> | <b>BLANC</b>        | <b>NATURE</b>       |
| <b>TRISTESSE</b> | <b>POUVOIR</b>    | <b>OR</b>           | <b>LACHER PRISE</b> |

## POUR ALLER PLUS LOIN

### SITES WEB

Dans ces moments là, Hélène Guérin

[www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

Pastel fluo - Les petits princes

[www.pastelfluo.com/visionner/les-petits-princes](http://www.pastelfluo.com/visionner/les-petits-princes)

M comme muses, le bien être par la créativité

[www.mcommemuses.com](http://www.mcommemuses.com)

Rencontre avec Joanie Lacroix, Fondatrice Pastel Fluo

[www.bedonbulles.fr](http://www.bedonbulles.fr)

### LIVRES

#### DANS CES MOMENTS LÀ

- Hélène Guérin

#### LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ

- Julia Cameron

#### CRÉER LE MEILLEUR DE SOI

- Manon Lavoie

**MERCI.**  
**Avec Amour,**  
- Laure



CONTACT@BEDONBULLES.FR

[BEDONBULLES.FR](http://BEDONBULLES.FR)



@bedonbulles