



# RETROUVER SA VRAIE NATURE

Les 7 portes pour revenir à soi,  
se libérer, vibrer et vivre pleinement

Laetitia  
Miralles

# INTRODUCTION

Il y a un moment, dans la vie d'une femme, où tout semble « tenir ».  
La maison, les enfants, le couple, le travail. Tout fonctionne... mais en dedans, ça se fissure. On respire moins, on sourit par réflexe, on avance comme sur pilotage automatique.

Je connais bien ce sentiment, il m'a guidé.

Longtemps, j'ai été cette « gentille fille » : sage, discrète, qui prend peu de place, qui sourit pour rassurer les autres, qui avance sans faire de vagues. J'ai cru que c'était ça, être une femme « bien ». Jusqu'au jour où j'ai compris que je n'étais pas moi, mais l'addition de ce que les autres attendaient de moi.

Dans ces moments-là, on ne se perd pas vraiment, on s'oublie et l'oubli finit par faire mal. Puis il y a les chocs de vie qui réveillent. Les deuils qui cassent des morceaux. Certains passages de vie m'ont poussé à me transformer en profondeur. J'ai compris que la vie n'attend pas qu'on soit prête, et que tout ce qui s'effondre ouvre aussi des portes. Chaque mue, même douloureuse, m'a ramenée vers plus de vérité et d'authenticité.

C'est dans ces épreuves que j'ai compris la valeur de la présence, de l'émotion brute, de l'image qui raconte la vérité de l'âme. C'est ce chemin-là que j'ai suivi, en m'appuyant sur mes outils : la photographie, le mouvement, le tambour, l'écriture, le magnétisme, les voyages intérieurs.

Et c'est ce chemin que je t'ouvre ici.

Ce guide est une invitation à revenir à ta vraie nature — celle qui respire, qui ressent, qui brûle, qui rêve, qui ose.

# AVANT D'OUVRIR LA PREMIÈRE PORTE...

Retrouver ta vraie nature n'est pas une quête spectaculaire. C'est un retour vers toi, vers ce qui a toujours été là, même si la vie t'a parfois éloignée de ton centre. Dans les pages qui suivent, je vais t'inviter à traverser sept portes. Chacune représente une facette de toi, une couche, une mémoire, un souffle.

Ces portes ne sont pas là pour te changer. Elles sont là pour te rappeler. Elles vont t'aider à :

- réentendre ta voix intérieure,
- reconnaître ce que tu portes depuis trop longtemps,
- déposer ce qui t'alourdit,
- rouvrir des espaces qui se sont refermés,
- te remettre en mouvement vers ce qui te fait vibrer.

Elles sont là pour te rappeler. Elles vont t'aider à :  
réentendre ta voix intérieure, reconnaître ce que tu portes depuis trop longtemps, déposer ce qui t'alourdit, rouvrir des espaces qui se sont refermés, te remettre en mouvement vers ce qui te fait vibrer.

Tu n'as rien à prouver.

Juste à t'ouvrir.

À ressentir.

À te laisser surprendre par ce qui va émerger.

Alors, quand tu seras prête...

La première porte t'attend. 

P O R T E

01

SE SOUVENIR :  
LA VÉRITÉ DE CELLE  
QUE TU AS ÉTÉ

AVANT TOUT, REVIENS À TON  
ORIGINE. AVANT LES RÔLES.  
AVANT LES RESPONSABILITÉS,  
AVANT LES MASQUES.

La petite fille que tu as été.

Il y a en toi une version plus ancienne, plus brute, plus instinctive. Peu importe ton histoire, ton éducation, ton environnement... chacune de nous a appris, à un moment ou à un autre, à s'adapter, à se moduler, à lisser ce qui dépassait, à taire ce qui dérangeait, à cacher ce qui était trop intense.

Tu as peut-être grandi en observant, en comprenant très vite ce qui était attendu de toi. Tu as peut-être appris à te faire plus douce, plus sage, plus calme que ce que tu étais vraiment. Ou au contraire, tu as peut-être pris l'habitude d'être forte, solide, imperturbable, même lorsque quelque chose criait à l'intérieur. Cette petite fille — qu'elle ait été joyeuse, discrète, rêveuse, sensible, volcanique ou silencieuse — existe encore. Elle n'a pas disparu. Elle attend simplement que tu reviennes la rencontrer, sans jugement, avec douceur et curiosité.



#### L'histoire qui m'a révélée :

Ce qui m'a façonné, c'est la peur : la peur de déranger, la peur d'être un poids, la peur d'être abandonné si je prenais trop de place ou si j'allais à contre-courant. Alors j'ai appris à me faire petite, douce, presque invisible. J'ai appris à sourire même quand ça tirait, à me taire quand mes opinions étaient trop différentes, à garder mes vérités à l'intérieur pour ne froisser personne.

J'avais oublié la petite Laetitia : celle qui ressentait tout très fort, celle qui rêvait large, celle qui parlait à l'invisible sans réfléchir. C'est en accueillant ces peurs – en reconnaissant qu'elles n'étaient pas une faiblesse mais une empreinte laissée par mon histoire – que quelque chose en moi s'est remis à respirer. Ma vraie nature n'est pas apparue : elle s'est réouverte.

Avant de continuer, prends un instant. Respire.

Je te propose une ouverture vers celle que tu as été... et que tu portes encore en toi, même si tu l'as enfouie sous les années, les exigences, les peurs ou les attentes.

Pour renouer avec cette part de toi — fragile, instinctive, vraie — il te faut t'en approcher doucement, avec délicatesse. Lui tendre la main, lui redonner une voix.

L'exercice qui suit est un premier pas vers cette rencontre, simple mais profondément touchant.



### **Exercice guidé : "Lettre à la petite fille"**

Trouve un endroit calme, prends une feuille et un stylo et installe toi confortablement.

Note la date, puis commence par : « Chère petite moi, ».

Écris sans autocensure : ce que tu veux lui dire, ce que tu veux lui redonner, ce que tu veux lui promettre.

Termine par une phrase douce et engageante envers elle (ex : « Je te protège. Je t'écoute. Je t'aime... »).

Optionnel : plis la lettre et conserve-la dans un endroit où tu pourras revenir quand tu en sentira le besoin ou brûle-la en rituel si tu veux marquer une transformation.



P O R T E

02

RESSENTIR :  
ÉCOUTER LE CORPS  
QUI MURMURE

# Ton corps n'est pas seulement une enveloppe, il est ton premier langage.



C'est un messager. Un traducteur. Un gardien.

Il parle au nom de ton âme, de ton esprit, de ton inconscient... souvent bien avant que tu n'en prennes conscience. Quand quelque chose se bloque à l'intérieur — une vérité qu'on tait, une émotion qu'on repousse, une peur qu'on refuse de regarder — le corps, lui, continue de parler. Il raconte ce que le mental efface. Il murmure, puis insiste, puis crie quand on ne l'écoute plus.

Chaque zone du corps porte une histoire, une mémoire, une intention :

- Le bassin garde les peurs profondes, l'insécurité, les fractures d'ancrage et la puissance créatrice qu'on ne s'autorise plus.
- Le ventre stocke les émotions non digérées, les chocs, les "pas maintenant", tout ce qu'on repousse pour continuer d'avancer.
- La gorge retient la parole qu'on n'a jamais osé poser. Les vérités qui étouffent. Les choix qu'on a avalés pour préserver la paix autour de nous.
- Le cœur garde ce qu'on n'a pas osé ressentir : la tristesse, la joie interdite, les élans brisés, la tendresse qu'on n'a jamais reçue ou jamais offerte à soi.

Et au-delà de ces zones, le corps entier devient la mémoire vivante de tout ce que nous avons traversé : nos blessures, nos schémas, nos loyautés familiales, nos non-dits, nos élans étouffés... mais aussi notre force, notre instinct, notre histoire sacrée.





### Transformation personnelle :

Des douleurs au bassin ont longtemps été un signal d'alarme. Une peur cristallisée que je refusais d'écouter, de voir, d'accepter.

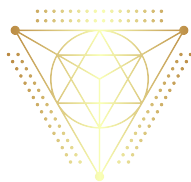
Ma peau aussi hurlait. Des années de problèmes cutanés... jusqu'au jour où j'ai compris : ma peau exprimait exactement ce que je pensais de moi.

Elle reflétait le manque d'amour que j'avais pour mon corps et moi même. Elle mettait en lumière le rejet silencieux que je me faisais subir.

Quand j'ai commencé à m'écouter, vraiment — à accueillir mes émotions, à arrêter de me juger, à respirer dans mes zones douloureuses au lieu de les fuir — tout s'est mis à changer.

Ton corps ne parle jamais pour rien. Avant d'aller plus loin, avant de chercher à comprendre, analyser ou transformer... Il faut écouter, écouter vraiment, avec présence, avec curiosité, avec douceur.

Le rituel qui suit est une invitation à te reconnecter à ce langage silencieux.



## **Rituel d'écoute corporelle**

Allonge-toi ou assieds-toi confortablement. Ferme les yeux.

Respire 4 secondes en inspirant, 4 secondes en expirant (3 cycles pour t'ancrer).

Balaye ton corps mentalement, de la tête aux pieds. Remarque toute zone de tension.

Pose une main à l'endroit qui attire ton attention. Observe sensations, images, mots.

Pose une question silencieuse : « Que veux-tu me dire ? »

Écris immédiatement ce qui arrive, même trois mots.

Offre un geste d'apaisement : souffle long, visualise une lumière qui détend la zone.

P O R T E

03

SE DÉPOUILLER :  
RETIRER LES MASQUES  
QUI ÉTOUFFENT

Les masques ne sont pas des mensonges.

Ce sont des protections, des réponses à une époque où tu n'avais pas d'autre choix.

Des stratégies de survie que tu as créées, souvent très tôt, pour être aimé, accepté, valorisé, ou simplement pour éviter de souffrir. Ils ont tous eu une utilité et même si aujourd'hui ils t'étouffent, ils ont un jour été une solution.

Tu trouveras :

- Le masque de celle qui doit être forte en toutes circonstances.
- Le masque de la femme qui gère tout.
- Le masque de celle qui sourit toujours.
- Le masque de la maman parfaite.
- Et tous les autres : la gentille, la performante, la discrète, la disponible, l'impeccable...

Mais à force de les porter, tu t'éloignes de toi.

Tu deviens actrice au lieu d'être vivante.

Tu contrôles au lieu de ressentir.

Tu t'adaptes au lieu d'exister pleinement.

Lâcher les masques... c'est le travail qui m'a changé le plus profondément. Je les ai tellement bien collé à ma peau que je ne savais même plus où ils finissaient... et où MOI je commençais.

Et le jour où j'ai commencé à les fissurer, j'ai eu peur... Peur d'être vue telle que je suis vraiment, peur d'être moins aimé, peur d'être jugé.

Mais petit à petit, j'ai compris que ce n'était pas le monde extérieur qui me retenait... c'était moi.

Ce chemin, je l'ai vécu, parfois avec douceur, parfois avec fracas.

Et c'est exactement pour ça que je te propose l'exercice qui suit : parce qu'il t'aide à mettre le doigt, simplement, sur ces masques que tu portes peut-être sans même t'en rendre compte.

## **Exercice guidé : Les masques révélés par les situations du quotidien**

Matériel : un carnet + un stylo

### **1. Souviens-toi de 3 situations récentes où tu t'es sentie :**

- mal à l'aise
- en désaccord
- en train de « faire semblant »
- en mode "j'assume mais je ne suis pas vraiment moi"

Exemples :

- Une conversation où tu n'as pas osé donner ton avis
- Un moment où tu as souri alors que tu étais épuisée
- Une situation où tu as dit "oui" alors que tu voulais dire "non"

Tu en choisis trois, pas plus.

### **2. Pour chaque situation, réponds à ces 3 questions simples :**

✨ Qu'est-ce que j'ai montré ? (comportement, attitude, ton de voix)

✨ Qu'est-ce que je ressentais réellement à l'intérieur ? (peur, fatigue, agacement, tristesse...)

✨ Qu'est-ce que j'ai voulu éviter ? (le conflit ? d'être mal vue ? de décevoir ? d'être jugée ?)

### 3. Le masque apparaît ici.

Observe la différence entre :

Ce que tu as montré et ce que tu vivais vraiment intérieurement.

Ce décalage, c'est exactement le masque.

Tu peux le nommer en une phrase simple, par exemple :

- « Le masque de la fille forte »
- « Le masque de la gentille »
- « Le masque de la parfaite »
- « Le masque de la disponible »
- « Le masque de la discrète »

### 4. Termine par cette question :

“Si je pouvais rejouer cette scène en restant 100% moi... qu'est-ce que j'aurais fait ou dit différemment ?”



P O R T E

04

SE RECONNECTER :  
REVENIR À  
L'ESSENTIEL

## **Revenir à soi passe par trois clés fondamentales**

1. L'ancrage - redescendre dans son corps.
2. La présence - ralentir pour sentir.
3. La connexion - ouvrir l'espace intérieur.

### **L'ancrage — redescendre dans son corps**

C'est redescendre dans ton corps, sentir la réalité de tes pieds sur le sol, revenir ici et maintenant.

L'ancrage te sort du mental et t'aide à revenir dans ta présence.

### **La présence — ralentir pour sentir**

C'est ralentir, ressentir, arrêter de courir après tout.

C'est te donner le droit de percevoir ce qui vit en toi sans jugement.

### **La connexion — ouvrir l'espace intérieur**

C'est ouvrir l'espace intérieur où ton intuition, ta sensibilité et ta vérité respirent librement.

C'est écouter ta petite voix sans chercher à la corriger.





Je me souviens très bien du moment où j'ai compris l'importance de revenir dans mon corps. J'étais tellement dans ma tête, tellement dans le "faire", dans l'anticipation, dans le contrôle... que je ne savais même plus ce que je ressentais réellement. Et puis un jour, j'ai pris le temps de respirer différemment, de descendre dans mes sensations, de sentir mes appuis.

Et là... quelque chose s'est ouvert.

J'avais l'impression de me retrouver en entier.

Comme si enfin, je pouvais écouter ce qui se passait en moi sans être submergée.

Dans ce calme-là, j'ai pu analyser, comprendre, trier, ressentir — avec une clarté que je n'avais jamais eue auparavant.

Alors maintenant, je t'invite à vivre ce même retour à toi.

Un moment simple, tendre, profond.

Juste toi et ton corps, enfin reconnectés.

## **Exercice d'ancrage doux : mouvement + respirations**

### **Prépare ton espace**

Debout, pieds écartés largeur des hanches, genoux souple, bras relâchés, épaules basses.

### **Respiration d'enracinement**

Inspire par le nez, lentement. Expire par la bouche à chaque expiration, imagine ton énergie descendre le long de tes jambes jusqu'aux pieds.

### **Mouvement du corps**

Laisse ton corps se balancer légèrement d'avant en arrière. Juste un mouvement naturel. Observe à quel moment tu te sens "au centre". C'est ton axe. Fais des petits mouvements, bouge tes pieds, puis remonte cheville, genoux, bassin, colonne vertébrale, au rythme de ta respiration. Pas de performance. Juste la sensation.



P O R T E



05

SE RÉVÉLER :  
ACCUEILLIR SA VÉRITÉ  
PROFONDE



## **Accueillir son feu, sa voix, son intuition, sa sensibilité... sa vérité**

Quand les couches commencent enfin à se soulever, même légèrement,  
quelque chose se réveille en toi.

Ce n'est pas seulement ton feu.

C'est ta voix, celle que tu étouffais par habitude.

C'est ton intuition, qui retrouve la route pour revenir frapper à ta porte.

C'est ta sensibilité, cette force subtile que tu avais appris à cacher pour  
survivre.

C'est ta féminité, vivante, fluide, vibrante.

C'est ta vérité, brute et lumineuse.

Accueillir cette renaissance, c'est apprendre à sentir ce qui était déjà là.

C'est te redécouvrir au-delà des rôles, au-delà des attentes, au-delà des  
habitudes.

Petit à petit, tu recommences à percevoir :

- ce que tu aimes profondément,
- ce qui te nourrit,
- ce qui te blesse et te vide,
- ce que ton intuition murmure quand tu te tais,
- comment ton énergie féminine veut vivre et s'exprimer.

C'est une avancée essentielle : celle où tu passes de t'enlever des couches à te choisir entièrement.

Chaque petit pas vers ta vérité — un choix, une limite, une envie courageusement assumée — vient nourrir ton feu.

Chaque écoute de ton intuition renforce ta confiance.

Chaque espace laissé à ta sensibilité rouvre ton cœur.

Chaque acceptation de ta féminité te reconnecte à ta puissance.

Et plus tu t'autorises à t'accueillir... plus tu te sens vivante, alignée, complète.

Pour laisser toutes ces parts s'exprimer, tu as besoin d'un espace sacré, simple, un espace où ton corps peut dire ce que tes mots ne savent pas encore formuler.

Un espace où ta voix intérieure peut remonter sans filtre, où ton feu peut se mettre à vibrer, où ton intuition peut prendre les commandes, où ta sensibilité peut respirer enfin. Le rythme est une porte vers cette vérité.

Il ouvre la voie à la femme instinctive, sensible, intuitive, puissante, qui attend derrière les couches.

### **Voyage intérieur**

Alors maintenant, choisis une musique qui te traverse et te transporte, laisse le son, le mouvement et la présence t'aider à te révéler, sans réfléchir, sans pression, sans jugement.

C'est ton moment.

C'est ton espace.

C'est ta vérité qui revient.



P O R T E

06

SE VOIR AUTREMENT :  
L'IMAGE COMME  
MÉDECINE

**L'image dérange.**  
**Parce qu'elle ne raconte pas d'histoires.**  
**Elle ne joue pas à faire semblant.**

Une image, c'est un miroir brut :

Elle renvoie tes émotions, tes mémoires, tes protections, tes forces, tes fragilités...

Elle montre ce qui vit encore en toi, même ce que tu croyais avoir enterré.  
Et, surtout, elle te renvoie souvent une version de toi que tu n'es pas encore prête à accueillir.

Nous ne nous voyons jamais telles que nous sommes vraiment.

Nous nous observons à travers nos filtres :

- nos jugements,
- nos blessures,
- nos complexes,
- nos comparaisons,
- nos « je devrais être autrement ».



Alors qu'aux yeux des autres, nous sommes souvent bien plus belles, bien plus lumineuses, bien plus touchantes que ce que notre mental veut bien nous laisser croire.

L'image bouscule... mais c'est justement là qu'elle devient médecine.

Parce qu'elle dévoile.

Parce qu'elle réveille.

Parce qu'elle raconte des vérités que le mental n'ose pas toujours toucher.



J'ai découvert le pouvoir de l'image en marchant moi-même sur ce chemin...

Au début, c'est en observant les réactions de mes clientes que j'ai compris à quel point une photo pouvait bouleverser, apaiser, révéler.

Puis, au fil de mon propre parcours de vie et de mes formations, j'ai vu à quel point l'image pouvait devenir une véritable médecine.

C'est là que la photographie a changé pour moi : elle n'était plus un outil esthétique, mais un outil thérapeutique pur, un miroir de l'âme et du corps.

Alors maintenant, je t'invite à vivre toi aussi un premier pas vers cette rencontre intérieure : te regarder avec bienveillance.





Prépare ton espace comme un petit cocon :

Un miroir, une bougie, une musique que tu aimes, une boisson réconfortante, une lumière douce.

Installe-toi, respire un peu et quand tu es prête, regarde ton visage.

Observe ce qui vient en premier :

les traits, les rides, les émotions, les élans, les zones que tu aimes, celles que tu évites.

Chaque partie que tu vois est un morceau de ton histoire. Elle a une raison d'être. Elle raconte un vécu, une force, un passage.

À chaque pensée dure, à chaque critique, à chaque jugement... arrête-toi un instant et transforme-le : Tourne-le vers la douceur.

Cherche le positif, la vérité plus tendre, l'apprentissage, la beauté cachée.

Si cet exercice te semble difficile, surtout... ne te juge pas.

Tu peux revenir demain, ou dans une semaine, ou dans un mois.

Reste douce avec toi.

Toujours.



P O R T E



07

S'INCARNER :  
VIVRE SA VRAIE  
NATURE AU QUOTIDIEN

S'incarner, ce n'est pas « devenir une nouvelle  
personne ».

C'est habiter pleinement celle que tu es en train de  
redevenir.

C'est l'étape où l'on sort du concept... pour entrer  
dans le réel, dans les choix, dans les actes, dans la  
matière.

S'incarner, c'est :

C'est arrêter de se trahir doucement en disant « oui » alors que tout ton  
corps hurle « non ».

C'est écouter tes besoins avant les attentes du monde.

C'est faire de la place en toi, mais aussi autour de toi.

C'est t'autoriser à ralentir, à te poser, à ressentir — sans culpabilité.

C'est choisir des relations qui te nourrissent, te portent, te rassurent et  
t'expansent.

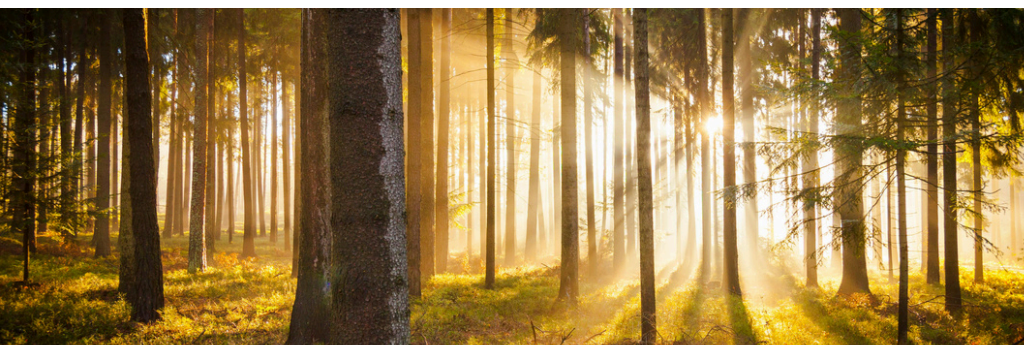
C'est arrêter de forcer.

C'est accueillir ton rythme, ta vérité, ton énergie du moment.

S'incarner, c'est vivre comme si tu comptais vraiment.

Parce que tu comptes vraiment.

On va venir ancrer tout ça dans le réel, jour après jour.



## Le rituel des petites joies

Chaque soir, note au minimum 3 choses :

Un moment positif, un geste, un sourire, un instant où ton cœur s'est ouvert un peu plus, une action alignée...

Même minuscule : dire non, prendre un temps pour toi, écouter ton intuition, poser une limite, une petite joie, un thé chaud, un fou rire, un rayon de soleil, une musique...

Quelque chose qui t'a fait du bien.

Même 2 secondes.

Ce rituel simple permet quelque chose de fondamental :

**Chaque jour, tu t'incarnes un peu plus.**

**Chaque jour, tu choisis ton vivant.**

**Chaque jour, tu redeviens toi.**



# TON ESPACE DE RETOUR À TOI

Tu viens de traverser un chemin intérieur puissant.

Page après page, tu t'es approchée un peu plus de ce qui vit en toi : ton corps, ton histoire, tes émotions, ton feu, ta vérité.

Ce que tu viens d'ouvrir n'est pas un concept... c'est un mouvement. Une respiration nouvelle.

Un espace où tu n'as plus besoin de jouer un rôle, où tu peux simplement être toi, dans ta lumière comme dans tes zones d'ombre.



# CONTINUER LE CHEMIN ENSEMBLE

Si ce voyage à travers ton être a résonné en toi, si tu sens que quelque chose s'est ouvert, si tu veux aller plus loin, plus en profondeur... Alors voici les expériences que je te propose pour poursuivre ta transformation :

**Rêv'elle** : Une séance photo où tu reconnectes à ta douceur, ton essence, ta confiance et ta féminité. Une rencontre profonde avec toi-même, à travers l'image, l'écoute et le ressenti.

**Libre & Envoutante** : Un espace sacré pour réveiller ta femme sauvage, ton feu, ton instinct brut. Tambour, mouvement, photographie... un vrai rituel de renaissance.

**Vivante & Connectée** : Un retour au corps, aux sens, à la nature, à l'invisible. Pour te reconnecter à ton intuition profonde et à ta puissance intérieure par la photographie.

**Accompagnement holistique individuel** : Un espace intime pour libérer ce qui bloque, comprendre ce qui t'entrave et avancer vers plus de vérité, de légèreté, de liberté intérieure. Un accompagnement sur-mesure, guidé par ton rythme et tes besoins.

# UN DERNIER MOT...

Tu n'as pas besoin d'être parfaite.  
Tu n'as pas besoin d'être prête.  
Tu as juste besoin d'être vraie.  
Et ça... tu es déjà en train de l'être.

Je suis là, si tu choisis de continuer ce chemin.

Avec douceur.

Avec présence.

Avec humanité.

Ta vraie nature n'attend que toi.

*Laetitia*

06.15.37.95.73

miralleslaetitia.lm@gmail.com

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

