

Le Guide des Sensibles

Se protéger, c'est bien. Se
libérer, c'est mieux.

Par Aurélie d'AuriÔm – Coach d'Éveil & Médium



« Il existe une sagesse en toi qui sait exactement où te mènent tes pas. Même quand tes pensées doutent, ton âme, elle, n'a jamais cessé de savoir. »



Tu ressens trop... et ce n'est pas un défaut

Peut-être que tu arrives ici épuisée. Peut-être que tu te reconnais dans cette phrase : « Je me vide après chaque interaction, comme si j'absorbais tout ce que les autres ressentent. » Peut-être même que tu as commencé à croire que quelque chose en toi ne va pas.

Laisse-moi te dire quelque chose d'essentiel : **ressentir profondément n'est pas une faiblesse**. C'est une sensibilité que beaucoup n'ont pas, une capacité à percevoir ce qui se trame sous la surface des mots et des sourires. Tu captes les non-dits, les tensions, les douleurs silencieuses. Et oui, c'est épuisant quand on ne sait pas comment l'accueillir.

Sophie, 42 ans, me confiait récemment : « Avant, je rentrais chez moi en pleurs après une journée de travail, sans même comprendre pourquoi. J'avais l'impression de porter le poids du monde sur mes épaules. » Aujourd'hui, après avoir compris d'où venaient ces ressentis et comment les libérer, elle vit sa sensibilité comme un don, non plus comme une malédiction.

Ce guide est né pour toi. Pour que tu comprennes ce qui se passe vraiment en toi. Pour que tu apprennes à te protéger sans te fermer. Et surtout, pour que tu découvres qu'il existe un chemin de libération bien plus profond que toutes les bulles de lumière du monde.

Pourquoi tu te vides — et ce que ça dit de ton don

Quand tu ressens tout, tout le temps, ce n'est pas « dans ta tête ». C'est que **ton système énergétique est naturellement ouvert**. Comme une antenne ultra-sensible, tu captes les émotions, les énergies, parfois même les pensées des autres. Ce n'est pas un problème. C'est une capacité. Le problème, c'est qu'on ne t'a jamais appris à la gérer.



Sur le plan énergétique, ton aura, ce champ subtil qui t'entoure, est plus poreuse que la moyenne. Tu absorbes facilement ce qui ne t'appartient pas : l'anxiété du collègue, la tristesse d'une amie, la lourdeur d'un lieu. Et ton corps, lui, ne fait pas la différence entre ce qui vient de toi et ce qui vient d'ailleurs. Il traite tout comme « à gérer ».

Sur le plan psychologique, cette sensibilité s'accompagne souvent d'un schéma inconscient : « *Si je ne prends pas en charge les émotions des autres, ils vont souffrir, et ce sera ma faute.* » Cette croyance invisible te maintient dans un rôle d'éponge émotionnelle — un rôle qui n'est pas le tien.

Mais voilà la vérité libératrice : **ta sensibilité est un don, pas une obligation de sauver le monde**. Elle te permet de comprendre, d'accompagner, d'aimer profondément. Mais elle ne t'oblige pas à porter ce qui appartient aux autres.

Les 3 illusions des sensibles

Pendant des années, tu as peut-être cru à certaines vérités qui, en réalité, sont des chaînes invisibles. Ces croyances te maintiennent dans l'épuisement et t'empêchent d'accéder à ta vraie puissance.

Illusion n°1 : « Je dois plaire pour être aimée »

Tu as appris très tôt à sentir l'humeur des autres, à t'adapter, à arrondir les angles. Résultat : tu te plies, tu te tais, tu dis oui quand tout en toi crie non. Et tu crois que c'est ça, l'amour.

Mais l'amour véritable ne demande pas l'effacement. Il demande la vérité. **Être toi-même, pleinement, c'est le plus beau cadeau que tu puisses offrir au monde.**

Illusion n°2 : « Me protéger, c'est de l'égoïsme »

Tu te sens coupable de poser des limites. Tu crains de blesser, de décevoir, d'abandonner. Alors tu continues à donner, encore et encore, même quand il ne reste plus rien.

Mais protéger ton énergie, ce n'est pas fermer ton cœur. **C'est honorer ce qui te permet de rester présente, aimante, vivante.** Sans limites, il n'y a pas de générosité durable. Il n'y a que l'épuisement.

Illusion n°3 : « Je dois porter la douleur du monde »

Parce que tu ressens tout, tu as peut-être l'impression qu'il est de ta responsabilité de guérir, de consoler, de réparer. Tu portes les fardeaux des autres comme s'ils étaient les tiens.

Mais tu n'es pas venue sur Terre pour sauver tout le monde. **Tu es venue pour incarner ta lumière, pas pour t'éteindre dans celle des autres.** Chacun a son chemin. Et le tien commence par toi.

Se protéger sans se fermer

La vraie protection énergétique n'a rien à voir avec des murs ou des boucliers. Elle ne consiste pas à te couper du monde, mais à **revenir à toi** — encore et encore. Voici trois rituels simples et puissants que tu peux pratiquer chaque jour, pour rester ancrée, alignée, et libre.

01

L'ancrage : revenir dans ton corps

Avant toute chose, ancre-toi. Debout ou assise, les pieds bien à plat sur le sol, ferme les yeux. Imagine des racines qui descendent de tes pieds jusqu'au centre de la Terre. Respire profondément. Sens la stabilité qui monte en toi. Dis à voix haute ou intérieurement : « *Je suis ici. Je suis présente. Je suis ancrée.* »

Pratique cet ancrage chaque matin, avant de sortir de chez toi. Ou dès que tu sens une émotion qui n'est pas la tienne t'envahir.

02

La bulle personnalisée : te créer un espace sacré

Visualise une bulle de lumière autour de toi. Mais attention : ce n'est pas une bulle rigide. C'est une membrane douce, comme une peau de soie dorée, qui laisse entrer l'amour et la beauté, mais filtre ce qui est lourd, toxique, ou qui ne t'appartient pas.

Choisis sa couleur : or, rose pâle, bleu ciel... Imagine qu'elle respire avec toi. À chaque inspiration, elle se renforce. À chaque expiration, elle libère ce qui ne sert plus. Cette bulle n'est pas une prison. C'est ton sanctuaire intérieur.

03

Le nettoyage énergétique : libérer ce qui colle

En fin de journée, prends quelques minutes pour te nettoyer énergétiquement. Passe-toi les mains au-dessus du corps, comme si tu enlevais des poussières invisibles. Imagine-les tomber au sol, absorbées par la Terre.

Tu peux aussi utiliser de l'eau (douche ou bain), en visualisant que l'eau emporte tout ce qui ne t'appartient pas. Ou de la fumée (encens, sauge) en passant la fumée autour de toi avec l'intention de purifier ton champ énergétique.

Ces trois rituels forment un socle solide. Mais rappelle-toi : ils ne remplacent pas le travail de libération en profondeur. Ils te protègent au quotidien. Mais pour vraiment te libérer, il faut aller creuser plus loin.

Mon rituel d'ancrage personnel

- ☐ **Pause créative :** Prends un moment pour personnaliser ton propre rituel d'ancrage. Écris ci-dessous (ou dans un carnet) :

Les mots qui me ramènent à moi :

Exemples : « Je suis en sécurité », « Je suis à ma place », « Mon cœur est calme »...

Les objets qui m'ancrent :

Exemples : une pierre (obsidienne, hématite), un bijou, une photo, un parfum...

Les lieux où je me sens ancrée :

Exemples : la nature, mon lit, une pièce particulière de ma maison, près de l'eau...

Mon geste d'ancrage (si j'en ai un) :

Exemples : poser la main sur mon cœur, toucher la terre, respirer profondément trois fois...

Ce rituel, c'est *le tien*. Il n'a pas besoin d'être parfait. Il a juste besoin d'être vrai.

Mais surtout... libère ce qui te pèse

Voilà ce que personne ne te dit : **se protéger, c'est bien. Mais tant que tu portes des poids invisibles, tu auras toujours besoin de te protéger.** Parce que ces poids — ces blocages, ces mémoires, ces liens — continuent d'attirer vers toi ce qui résonne avec eux.

Les blocages invisibles ne sont pas des inventions ésotériques. Ce sont des empreintes énergétiques, émotionnelles, parfois transgénérationnelles ou karmiques, qui se sont gravées en toi. Elles fonctionnent comme des aimants : elles attirent les mêmes situations, les mêmes dynamiques, encore et encore, jusqu'à ce que tu les regardes en face.

Les blocages karmiques

Ce sont des mémoires d'âme, des expériences vécues dans d'autres vies qui continuent d'influencer ta réalité actuelle. Par exemple : une peur irrationnelle de l'abandon, une difficulté récurrente avec l'argent, une relation toxique qui se répète sous différentes formes.

Les blocages transgénérationnels

Tu portes parfois des fardeaux qui ne t'appartiennent pas : des deuils non faits, des secrets de famille, des traumatismes transmis de génération en génération. Ton arrière-grand-mère a peut-être vécu une guerre, une perte, une injustice — et toi, aujourd'hui, tu en ressens l'écho sans savoir pourquoi.

Les liens énergétiques non résolus

Il existe des liens invisibles entre toi et certaines personnes — liens d'amour, de dépendance, de rancœur, de culpabilité. Même si ces personnes ne sont plus dans ta vie, le lien reste. Et il continue de drainer ton énergie.

Les entités bienveillantes mais collantes

Parfois, des âmes désincarnées (défunts, guides mal alignés) restent attachées à toi par affection, par besoin, ou par confusion. Elles ne sont pas « mauvaises », mais leur présence peut créer de la fatigue, des pensées intrusives, ou des émotions qui ne sont pas les tiennes.

Tous ces blocages ont un point commun : **ils sont invisibles à l'œil nu, mais parfaitement perceptibles dans ton quotidien.** Et c'est là que la médiumnité entre en jeu.

Comment savoir si tu portes un blocage invisible ?

Ton corps, ton cœur, ta vie te parlent. Constamment. Si tu prêtes attention, tu verras les signes. Voici les plus fréquents :

Tu répètes les mêmes schémas

Tu choisis toujours le même type de partenaire. Tu retombes dans les mêmes conflits au travail. Tu sabotes systématiquement tes projets au dernier moment. Ces répétitions ne sont pas un hasard. Elles révèlent un blocage à libérer.

Tu es fatiguée sans raison physique

Tu as consulté des médecins, fait des analyses, tout est « normal ». Pourtant, tu te réveilles épuisée, comme si tu avais couru toute la nuit. Cette fatigue inexplicable est souvent le signe d'un drainage énergétique ou d'une présence qui pompe ton énergie.

Tu ressens des émotions « étrangères »

Une tristesse soudaine, une colère disproportionnée, une angoisse qui n'a aucun lien avec ta vie actuelle. Ces émotions viennent parfois d'ailleurs : d'un ancêtre, d'une mémoire d'âme, d'une entité. Apprendre à les distinguer est une clé de libération.

Tu as des rêves récurrents ou des cauchemars

Les rêves sont souvent des portes d'accès à l'inconscient et au subtil. Si tu rêves sans cesse d'une personne décédée, d'un lieu inconnu, ou d'une situation anxiogène, c'est peut-être un message à décoder.

Tu sens une présence, un poids, une ombre

Parfois, tu as l'impression de ne pas être seule. Ou tu ressens une lourdeur dans une pièce, un frisson inexplicable, une sensation d'être observée. Ces perceptions ne sont pas folles. Elles sont réelles — et elles demandent à être clarifiées.

Si tu te reconnais dans au moins deux de ces signes, il est temps de creuser plus loin.

Ce que je veux libérer

- ☐ **Exercice d'écriture guidée** : Prends ton carnet, ou simplement une feuille de papier. Laisse ta main écrire sans réfléchir. Pas de censure, pas de jugement. Juste la vérité de ce qui est là, maintenant.

Ce que je veux laisser derrière moi :

Exemples : la peur de décevoir, la culpabilité de dire non, la croyance que je ne suis pas assez...

Les émotions qui ne m'appartiennent pas :

Exemples : une tristesse profonde sans raison, une colère qui vient de nulle part, une peur irrationnelle...

Les schémas que je ne veux plus répéter :

Exemples : attirer des relations toxiques, saboter mes projets, m'oublier pour les autres...

Ce que j'aimerais ressentir à la place :

Exemples : la paix intérieure, la légèreté, la confiance en moi, la joie simple...

Cette liste, c'est ta première boussole. Elle t'indique où se trouvent les nœuds à défaire. Et tu n'as pas à les défaire seule.

3 affirmations sacrées pour les sensibles

Voici trois affirmations puissantes à répéter chaque jour, à voix haute ou intérieurement. Elles ancrent en toi une nouvelle vérité, une nouvelle vibration. Choisis celle qui résonne le plus avec toi aujourd'hui, ou utilise-les toutes trois comme un rituel quotidien.

“

« Je suis ancrée »

Mes pieds touchent la Terre. Mon corps est ici, maintenant. Je suis présente à moi-même, à ma vie, à ce moment sacré. Rien ne peut me déraciner, car je choisis de rester là où je suis.

”

“

« Je suis protégée »

Mon énergie est à moi. Mon cœur est en sécurité. Je pose des limites avec amour, et ces limites sont justes. Je ne suis pas responsable des émotions des autres. Je suis gardienne de ma propre lumière.

”

“

« Je suis libre »

Je libère ce qui ne m'appartient pas. Je libère les poids de mes ancêtres, les mémoires de mes vies passées, les liens qui m'épuisent. Je choisis la légèreté. Je choisis la joie. Je choisis de vivre pleinement, sans entraves.

”

Ces affirmations ne sont pas de simples mots. Ce sont des **intentions vivantes**. Plus tu les répètes, plus elles s'ancrent en toi. Plus elles s'ancrent en toi, plus elles deviennent ta réalité.

Le pouvoir de ton journal intime spirituel

Avant de refermer ce guide, j'aimerais te partager un dernier outil, simple mais transformateur : **l'écriture sacrée**. Ce n'est pas juste « tenir un journal ». C'est créer un dialogue avec ton âme, avec tes guides, avec la partie la plus profonde de toi.

- **Chaque matin, écris une intention**

Pas une to-do list. Une intention.

Exemple : « Aujourd'hui, je choisis la douceur envers moi-même » ou « Aujourd'hui, je pose mes limites avec amour ». Cette intention devient ton fil rouge.

- **Chaque soir, note ce qui t'a traversée**

Les émotions fortes, les synchronicités, les rêves, les signes. Pas besoin de tout comprendre. Juste de noter. Avec le temps, des patterns vont émerger. Des messages vont se révéler.

- **Quand tu te sens perdue, pose une question à ton journal**

Écris : « Qu'ai-je besoin de voir ? » ou « Qu'est-ce qui veut être libéré en moi ? » Et laisse ta main écrire, sans réfléchir. Ce qui sort est toujours juste.

- **Relis tes pages tous les mois**

Tu seras étonnée de voir le chemin parcouru. Les peurs qui ont fondu. Les schémas qui se sont défaits. L'écriture, c'est la mémoire de ton évolution.

Ton journal, c'est ton espace sacré. Personne n'a besoin de le lire. C'est entre toi et toi. Et c'est l'un des plus beaux cadeaux que tu puisses t'offrir.

Pourquoi la libération ne se fait pas seule

Tu as peut-être déjà essayé. Des méditations, des affirmations positives, des soins énergétiques. Et parfois, ça t'a soulagée. Mais au bout de quelques jours, quelques semaines, tout est revenu. Comme si rien n'avait vraiment bougé.

Ce n'est pas de ta faute. C'est que **certains blocages sont trop enfouis, trop subtils, trop enchevêtrés pour que tu puisses les voir seule**. Ton mental ne peut pas percevoir ce qui se joue dans l'invisible. Il interprète, il analyse, il cherche du sens — mais il ne voit pas.

C'est là qu'intervient la médiumnité. Pas celle des spectacles ou des clichés. La médiumnité incarnée, claire, au service de ta libération. Celle qui voit ce que tu ne peux pas voir : les liens qui te retiennent, les mémoires qui se répètent, les présences qui drainent ton énergie, les nœuds karmiques ou transgénérationnels qui bloquent ton chemin.



Mon rôle, en tant que médium et coach d'éveil, c'est de **te montrer ce que tu ne peux pas voir seule, et de t'accompagner pour le libérer**. Pas à ta place. Avec toi. Parce que la vraie libération passe par ta conscience, ta compréhension, ton consentement.

Ensemble, nous identifions les blocages invisibles. Nous comprenons d'où ils viennent. Nous dialoguons avec eux, s'il le faut. Et nous les libérons, en douceur, en profondeur, pour de bon. Ce n'est pas magique. C'est sacré. Et ça change tout.

Ressources complémentaires pour continuer ton chemin

Ce guide n'est qu'un début. Un premier pas vers toi-même. Si quelque chose en toi résonne, si tu sens qu'il y a plus à explorer, voici trois outils pour aller plus loin :

Le « Livret de l'avent: pour se recentrer sur soi »

Un outil d'introspection avec des questions profondes et des espaces pour écrire ton chemin. Parfait pour ancrer ce que tu découvres et garder une trace de tes prises de conscience.

[Disponible sur Amazon](#)

Groupe WhatsApp

Un espace bienveillant pour échanger avec d'autres âmes sensibles, partager tes questions, recevoir des inspirations quotidiennes. Parce que tu n'es pas seule sur ce chemin.

Disponible sur [auriom.fr](https://www.auriom.fr)

Le livre « Voyage initiatique au cœur de votre Être »

Une lecture méditative qui permet d'aller à la rencontre de son enfant intérieur, de son ego et de son moi profond. Cette méditation guidée permet de se libérer du poids du passé, de se détacher de ses pensées parasites, et de se reconnecter avec son moi profond.

[Disponible sur Amazon](#)

Ces ressources sont offertes ou accessibles à prix doux. Elles sont là pour t'accompagner, jour après jour, dans ton processus de libération.

Les accompagnements AuriÔm

Si tu sens que tu es prête à aller plus loin, à travailler en profondeur sur tes blocages invisibles, voici mes offres d'accompagnement. Elles allient médiumnité et thérapie comportementale (TCC) pour une libération complète — énergétique, émotionnelle, et karmique.



Séance individuelle

Une séance de 1h en visio, pour identifier et libérer un blocage précis. Idéal pour un besoin ponctuel ou pour tester l'accompagnement avant de t'engager plus loin.

Pour qui : les personnes qui veulent une clarification rapide ou un soin énergétique ciblé.



Voyage en Soi Express

1 conférence collective de 2 heures, pour comprendre le fonctionnement de notre incarnation, pour savoir où chercher et comment se libérer. Un accompagnement court mais puissant.

Pour qui : les personnes qui veulent un cadre structuré sans s'engager sur plusieurs séances.



Voyage en Soi Starter

4 conférences collectives sur 1 mois, pour commencer à dénouer les blocages profonds et installer de nouvelles bases solides. Exercices pratiques, carnet de suivi et méditations guidées.

Pour qui : les personnes prêtes à s'engager dans un vrai travail de transformation, mais qui veulent avancer à leur rythme.



Voyage en Soi Premium

4 conférences collectives ET 4 séances individuelles sur 1 mois, pour une libération complète et durable. Nous allons au cœur de tes mémoires karmiques, transgénérationnelles, de tes liens invisibles. C'est l'accompagnement le plus profond que je propose.

Pour qui : les personnes qui savent qu'elles ont besoin d'un changement radical, et qui sont prêtes à aller jusqu'au bout.

Chaque accompagnement est unique, parce que chaque âme l'est. Si tu hésites, [écris-moi](#). Nous pourrions échanger et voir ensemble ce qui te correspond le mieux.

Si quelque chose en toi vient de s'allumer...

Peut-être que, en lisant ces pages, tu as ressenti quelque chose. Un frisson. Une émotion. Une reconnaissance. Comme si une partie de toi disait : « *Oui, c'est ça. C'est exactement ça.* »

Ce n'est pas un hasard. **Ton âme sait.** Elle sait ce dont tu as besoin. Elle sait que tu es prête. Elle sait qu'il est temps de libérer ce qui te pèse depuis trop longtemps.

Le chemin de la libération n'est pas facile. Il demande du courage, de l'honnêteté, de la vulnérabilité. Il demande de regarder en face ce que tu as fui pendant des années. Mais il est aussi le chemin le plus libérateur, le plus apaisant, le plus vivant que tu puisses emprunter.

Et tu n'as pas à le faire seule.

Moi, je t'attends.

Je t'attends avec douceur, avec clarté, avec une médiumnité qui voit ce que tu ne vois pas encore. Je t'attends pour te guider, pas pour te sauver. Pour te révéler ta propre lumière, pas pour briller à ta place.

Si tu sens que c'est le moment, fais le premier pas. Envoie-moi un message. Réserve une séance. Rejoins le groupe whatsapp. Peu importe. **Ce qui compte, c'est que tu dises oui à toi-même.**

« Le plus grand voyage que tu puisses faire, c'est celui qui te ramène à toi. »

Ton voyage ne fait que commencer



Ce guide touche à sa fin. Mais ton voyage, lui, ne fait que commencer. Ou plutôt : il continue. Parce que tu n'as jamais vraiment arrêté de chercher, de ressentir, de grandir. Tu as juste besoin d'outils, de clarté, et parfois, d'une main tendue.

Si tu as lu jusqu'ici, c'est que quelque chose en toi est prêt. Prêt à se libérer. Prêt à se déployer. Prêt à vivre enfin pleinement, sans porter le poids du monde sur tes épaules.

Où tu étais

Épuisée, en quête de sens, portant des fardeaux invisibles, te sentant seule dans ta sensibilité.

Où tu peux aller

Libre, ancrée, alignée. Vivant ta sensibilité comme un don, non plus comme un fardeau. Rayonnante.

1

2

3

Où tu es maintenant

Éveillée à ce qui se joue en toi, outillée pour te protéger, consciente qu'une libération profonde est possible.

Le chemin entre « maintenant » et « là où tu peux aller » ? C'est celui que nous allons parcourir ensemble, si tu le souhaites. Pas à pas. Séance après séance. Libération après libération.

« Tu n'es pas venue sur Terre pour survivre. Tu es venue pour briller. »

Alors brille, ma belle. Brille de toute ta lumière. Le monde a besoin de toi — de la vraie toi, libérée, vivante, entière.

Et moi, je serai là pour t'accompagner. Quand tu seras prête.

Contact & Rendez-vous

Aurélie d'AuriÔm

Coach d'Éveil & Médium

✉ Email : auriom28@gmail.com

🌐 Site web : <https://auriom.fr>

💬 WhatsApp : [Rejoins le groupe](#) (lien sur le site)

Tu peux aussi me suivre sur les réseaux
@auriom28 pour des inspirations quotidiennes, et
des partages authentiques sur le chemin de l'éveil.



*Je réponds personnellement à chaque message.
N'hésite pas à m'écrire, même si c'est juste pour
me dire bonjour ou partager ce que ce guide a
réveillé en toi.*

**Ton premier pas peut être un simple message. Et
ce simple message peut tout changer.**

Avec toute ma gratitude et ma lumière infinie,

Aurélie d'AuriÔm

✨ *Coach d'Éveil & Médium*