

## *Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*

### *Semaine 2 - lettre II*



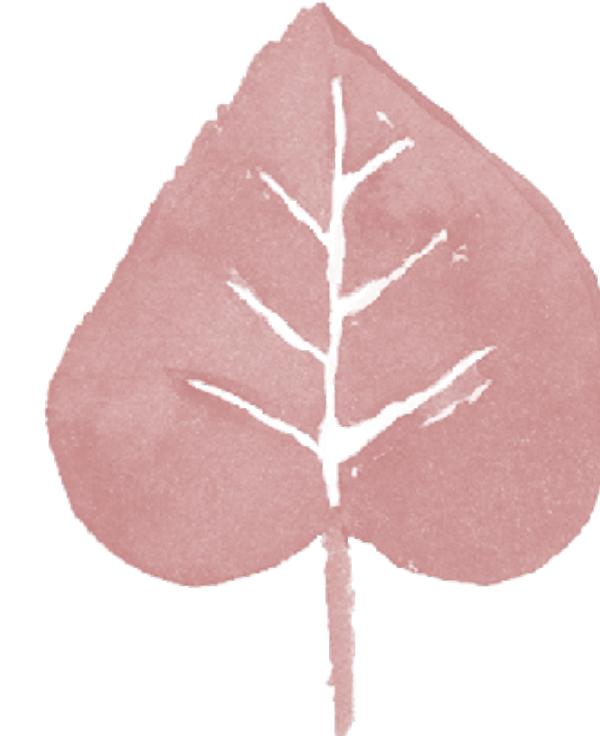
*Crois en ton rugissement*

---

**Une femme ne doit pas faire de bruit, ne pas déranger, ne pas se faire remarquer, ne pas avoir l'esprit de compétition, ne pas chercher la gloire. Ça, c'est réservé aux hommes. Mais rebellez-vous ! Pensez enfin à vous. À ce qui vous plaît.**

**Gisèle Halimi\***  
**Une farouche liberté**

---



Aujourd'hui, tu vas retrouver ta voix dans les placards poussiéreux. Tu vas la faire sortir de l'ombre, la mettre en lumière. Tu vas redéfinir qui tu es et même si tu es aimante et gentille, parfois, il faut te positionner.

Tu n'es pas un paillason et même si nous avons parfois l'impression de l'être, tu n'es pas non plus une petite souris.

Saches que personne ne pourrait vivre une histoire comme la tienne. Mais tu es là, face à aujourd'hui, et la lionne en toi se réveille. Avance pas à pas, mais prends la résolution aujourd'hui de te défendre, de dire les choses que tu as toujours voulu dire. Ne censure pas tes vérités les plus profondes. Laisse la foule derrière toi. Ne t'inquiète plus d'avoir à répondre aux attentes ou aux désirs des autres.

Ne souris et ne ris que lorsque cela te vient naturellement. Ne dis oui que si cela te correspond vraiment. N'aie pas peur de dire non. Tu mérites chaque « non » qui vient du fond de ton cœur. Fais confiance à ta flamme et parle lorsque tu sens la passion trembler dans ta gorge.

---

**Une femme qui plaît ne passe pas inévitablement par les instituts de beauté. Il y a selon moi une grande séduction chez la femme qui est elle-même avec nature et aisance. Être soi-même, c'est rejeter le stéréotype, c'est refuser la relativité à l'image « mâle », celle que la société nous renvoie.**

**Gisèle Halimi\***  
**La cause des femmes**





Exprime-toi lorsque tu te sens blessée, méprisée ou rabaisée par un comportement inutile. Protège ton cœur aujourd'hui. Protège ton espace sacré et préserve tes rêves. Soutiens-toi et ne te laisse pas bousculer par le système ou par des concepts étriqués. Plus la vie t'adoucit, plus tu es forte.

Plus tu es en contact avec tes sentiments, plus le respect sacré que tu leur témoignes révèle ton pouvoir ; il t'indique ta profondeur insondable.

Ne te laisse pas rabaisser aujourd'hui. Tu es belle. Tu es brillante. Laisse briller ta lumière.

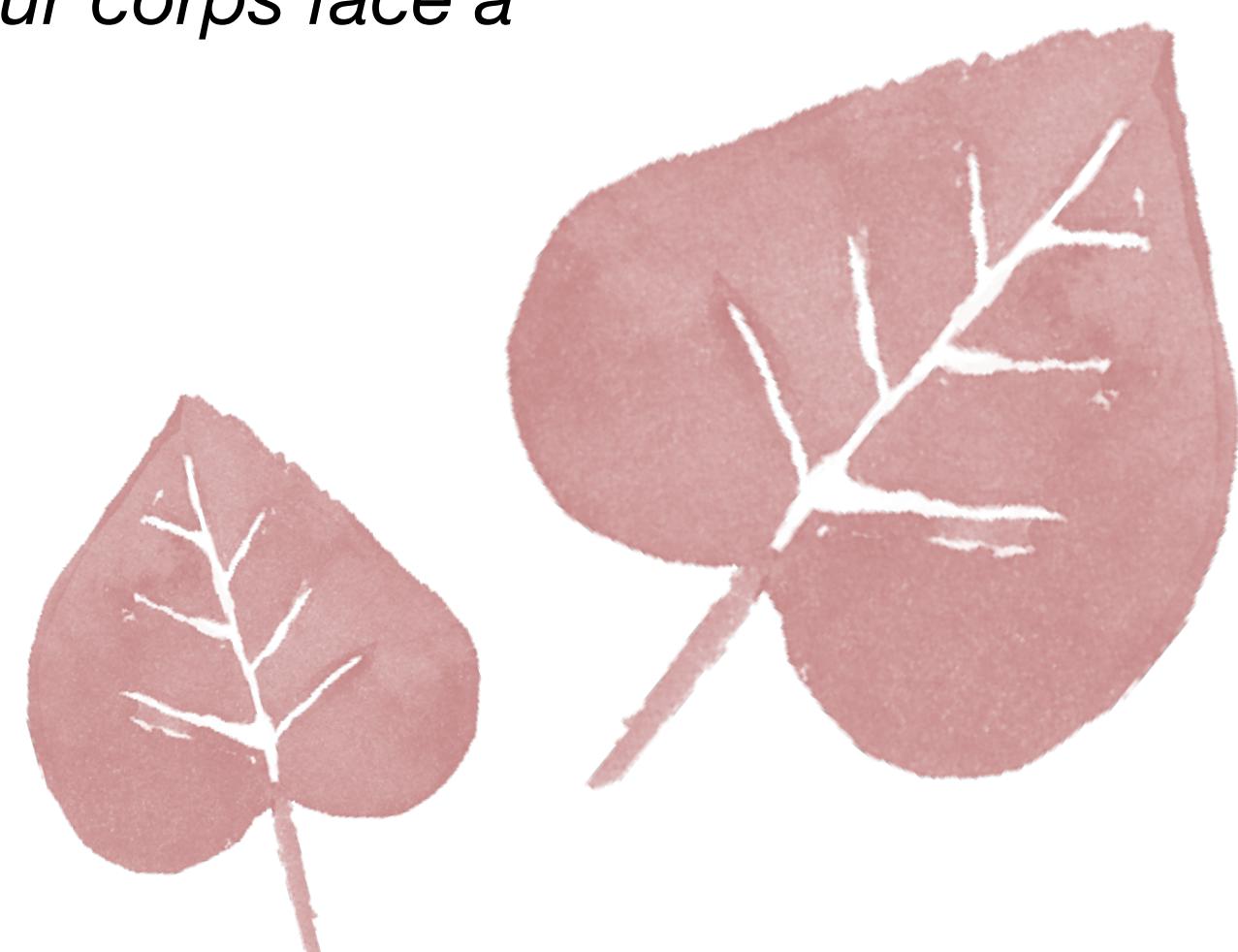
Et rugis quand tu en as besoin. Être authentique ne signifie pas que tu deviennes une personne facile à manipuler. Être compatissante ne signifie pas que tu laisses les gens te marcher dessus, toi et ton travail.

Aujourd'hui est un jour où tu dois affirmer ton respect de toi-même, quelle que soit l'occasion qui se présente. Crois en ton rugissement. Crois que tu peux faire du bruit quand tu en as besoin. Et quand le moment sera venu, saches que partout dans le monde, des lionnes t'encouragent et rugissent aussi très fort. Les lionnes se réveillent. La force de nos âmes mérite d'être reconnue.

***Libérez vos vérités les plus profondes, laissez la foule derrière vous***

\*Gisèle Halimi  
Livre : *Une farouche liberté*

*Gisèle Halimi est une avocate née en 1927, une des premières femmes avocates dans un milieu quasi exclusivement masculin au milieu du vingtième siècle. Elle est entre autre connue pour avoir défendu les femmes et le droit de leur disposition de leur corps face à l'avortement. Féministe concrète et engagée pour la cause des femmes. Auteure également du livre : *La cause des femmes**



**CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie