

# E X E R C I C E S

*2026 - Récupérer ta souveraineté*

EXISTER ET SE DONNER  
LE DROIT D'ÊTRE

“



MARIE MONTIBERT

# MODE D'EMPLOI

## Comment utiliser ce livret ?

- 1. Lis d'abord chaque question, rituel ou exercice en entier pour en comprendre le sens.
- 2. Choisis un moment calme de la journée pour te poser dessus (matin ou soir).
- 3. Prends un stylo. Ne réfléchis pas trop.

La première réponse qui vient est souvent celle que ton corps crie en silence depuis des mois.



## LE BUT DE CE TRAVAIL

Récupérer sa souveraineté est un muscle qui se travaille chaque jour. L'enfant bâillonnée a besoin de savoir que l'adulte que tu es aujourd'hui est capable de la protéger et de la faire briller.

## 1. La Réflexion (Le Miroir Du Passé)

La règle d'or : Quelle est la règle de discrétion qu'on t'a imposée enfant et que tu respectes encore aujourd'hui par automatisme ? *Exemple : Ne pas parler d'argent, ne pas contredire un "expert", ne pas se mettre en avant, ne pas rire trop fort...*)

## 2. L'Action (L'exercice par l'image)

Le Regard Souverain : Place-toi devant un miroir, seule. Regarde ton reflet dans les yeux pendant 2 minutes sans détourner le regard. *À chaque fois que tu as envie de baisser les yeux, de sourire pour "adoucir" ton visage ou de te trouver un défaut, redresse la tête et soutiens ton regard.*

# PERCEPTION DE SOI-MÊME

NOTES ICI CE QUE TU RESSENS, CE QUE TU PERÇOIS AU COURS DE CE PROCESSUS :

*Réserver mon appel découverte (30 min offertes)*

Pour transformer ces prises de conscience  
en une puissance visible par l'image.

» ICI «

M A R I E M O N T I B E R T



**Marie Montibert**

Chemin de la colline 5, 1635 La Tour-De-Trême

[www.mariemontibert.com](http://www.mariemontibert.com) - [hello@mariemontibert.com](mailto:hello@mariemontibert.com) - +41788622764

instagram : @mariemontibert

Ce document est une création originale. Toute reproduction, diffusion, modification ou vente est interdite sans autorisation écrite préalable. Document offert exclusivement à titre personnel, il ne peut être ni revendu ni utilisé à des fins commerciales.