

LIA LAINÉ | EBOOK OFFERT | TISSEUSE DE SOI

Reconnecte-toi à ton corps pour apaiser ta sphère intime

Des pratiques simples et concrètes,
à intégrer directement dans ton
quotidien.



AUTONOMIE ET souveraineté

reprendre possession de
son bien-être intime.



www.tisseusedesoi.com

SOMMAIRE

• Bienvenue dans cet ebook	1
• Qui suis-je ?	2
• Le Territoire Intime qu'est-ce que c'est ?	4
• Pourquoi connaître cette partie du corps et en prendre soin ?	5
• Mon approche du Territoire Intime	7
• Pratiques et exercices	10
• Mon accompagnement : La Voie de l'Intime	17

Bienvenue dans ce guide

Si tu es ici, c'est peut-être que tu sens une distance avec ton corps, ton plaisir, ta sphère intime.

Ce guide te propose des pratiques simples pour t'aider à revenir vers toi, sans pression.

Tu vas trouver ici des exercices accessibles et concrets.

Juste du pragmatique. Et du corps.

Tu peux piocher, tester, revenir.

Tu gardes les rênes.

Tu avances à ton rythme.

Il existe mille façons d'explorer ton territoire intime, et certaines passent par la dimension énergétique ou spirituelle. Mais ici, je te propose une approche factuelle et ancrée, pour que tu puisses avancer à ton rythme, en douceur et en toute autonomie.



Lia Laine



Tisseuse de Soi

Qui suis-je ?



Je suis Lia, thérapeute psycho-corporelle.

J'accompagne les femmes qui veulent comprendre leur corps, apaiser leur vie intime et redevenir actrices de leur bien-être.

J'ai vécu une IVG qui a bouleversé mon rapport à mon corps de femme, mon cycle et mon utérus.

Ça a été un point de bascule : j'ai décidé d'apprendre, de comprendre et de reprendre possession de mon corps.

Mon approche : du concret, du corps, du savoir saupoudré de magie. Pas de croyances floues, pas de discours culpabilisants, pas d'injonctions, ni de charge mentale.

Je transmets des clés simples pour que chaque femme puisse se réapproprier son territoire intime en toute autonomie.

[EN SAVOIR PLUS SUR MON PARCOURS](#)

Chère exploratrice de ton territoire intime,

Bienvenue dans ce petit voyage vers toi-même, un voyage où chaque page tournée est une invitation à te reconnecter à ton corps, à ton cycle, à cette sphère gynécologique qui fait de toi qui tu es.

Je t'écris ces quelques mots comme une amie qui te souhaite tout le bien du monde. Parce que je sais que parfois, le chemin peut paraître long et que le corps peut sembler un peu mystérieux, voire capricieux. Mais je veux que tu saches ceci : ton corps est un allié précieux, un terrain fertile où se trouvent ta puissance, ta sensibilité et une sagesse infinie. Si tu choisis de le comprendre, de l'écouter, de l'accompagner, il saura te guider vers un bien-être profond, celui qui ne dépend de rien d'autre que de toi.

Dans ce guide, tu trouveras des exercices pratiques, simples, concrets. Un peu de douceur, un peu de pratique, et beaucoup d'amour pour toi-même. Il ne s'agit pas de devenir parfaite, mais d'apprendre à habiter pleinement ton corps, avec tout ce qu'il est : complexe, mystérieux, vivant.

Je t'invite à entrer dans ce voyage avec curiosité et confiance, sans pression ni attente. Prends ton temps, écoute-toi, sois bienveillante avec toi-même. Et n'oublie jamais, en chemin : tu es déjà suffisamment, tu es déjà puissante.

Alors, prête à explorer ton territoire intime et à découvrir cette force qui sommeille en toi ? Allez, c'est parti !

Sincèrement, Lia

Le Territoire Intime c'est quoi ?

Imagine ton territoire intime comme un écosystème vivant.

Une zone où ton bassin, ton utérus, tes hormones et tes émotions interagissent en permanence.

Ce n'est pas juste de l'anatomie. C'est un espace sensible et intelligent.

Concrètement, ton territoire intime c'est :

- **un corps** : organes, tissus, cycle, hormones, nerfs
- **un vécu** : histoires, blessures, héritage, tabous
- **une sensibilité** : émotions, sensations, plaisir, intuition

On ne peut pas dissocier tout ça.

Tout est relié.



Pourquoi connaître cette partie du corps et en prendre soin ?

Connaître et prendre soin de notre territoire intime n'est pas seulement une question de santé, c'est **un acte de respect envers soi-même et de réappropriation de son corps**. Ce territoire, à la fois physique, émotionnel et symbolique, influence profondément notre bien-être global. En le comprenant mieux, on se donne les moyens de prévenir des troubles, d'améliorer notre équilibre intérieur et de renforcer notre autonomie. Prendre soin de cette partie de soi, c'est aussi se libérer des tabous et des croyances limitantes qui ont trop souvent coupé les femmes de leur propre pouvoir.

Pourquoi la reconnexion avec son appareil génital est un processus essentiel pour la santé globale ?

Se reconnecter à son appareil génital et plus largement à son territoire intime, comme un ensemble interconnecté, est fondamental pour retrouver **un équilibre physique et émotionnel**. La déconnexion peut avoir des conséquences notables, tant sur le plan physique (douleurs pelviennes, tensions, dysfonctionnements sexuels, infections) que sur le plan émotionnel (perte de confiance en soi, sentiment de déconnexion). Cette rupture peut être la conséquence de traumatismes émotionnels, sexuels ou physiques, qui laissent des traces durables et complexifient la relation au corps.

La reconnexion permet d'amorcer un processus de guérison en apaisant les douleurs chroniques, en améliorant la sexualité et en favorisant une relation plus positive avec soi-même. Prendre soin de son territoire intime, c'est aussi prendre soin de l'humanité, que l'on ait des enfants ou non.

Pourquoi connaître son territoire intime et en prendre soin ?

- ✓ Se réapproprier ton corps.
- ✓ Améliorer ton bien-être global
- ✓ Te libérer des tabous et croyances limitantes.



Ce territoire est physique, émotionnel et symbolique.

Il influence tout : ton énergie, ton équilibre, ta confiance, ta relation à toi-même et aux autres.



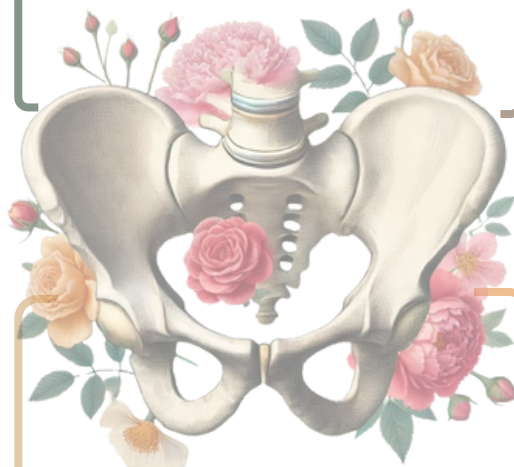
Santé physique

Prévenir les douleurs pelviennes, les infections et troubles hormonaux.
Bien-être général renforcé.



Équilibre émotionnel

Retrouver confiance en soi, mieux traverser les émotions et apaiser les traces de blessures ou de traumatismes.



Connaissance de soi

Mieux se connaître pour renforcer confiance et équilibre intérieur. Se réapproprier son corps, affirmer son autonomie et sa liberté.



Démystifier et s'émanciper

Dépasser les idées reçues, les croyances limitantes.
Reconnecter à son pouvoir personnel.



Au service d'une souveraineté collective

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'humanité et de la terre.
Partager ses connaissances et soutenir l'autonomie collective.



L'INTIME est politique



- Nos corps reflètent les dynamiques de pouvoir de nos vies.
- S'approprier son territoire intime = revendiquer son droit à disposer de soi, face aux normes et injonctions.
- Chaque geste de soin ou de connaissance est un acte de liberté.

MON APPROCHE du territoire intime

STEP ONE

Je crois que tout commence par la connaissance de soi. Plus tu comprends ton corps, mieux tu peux l'écouter, le respecter et en prendre soin.



OBJECTIF : TON AUTONOMIE

MON APPROCHE EST PRATIQUE ET PROGRESSIVE :

- Des exercices simples pour ressentir, observer et explorer ton territoire intime.
- Un apprentissage étape par étape pour réapprendre à dialoguer avec ton corps.

JE T'ACCOMPAGNE POUR :

- Développer ta confiance et ta souveraineté sur ton corps.
- Te réapproprier pleinement ton territoire intime.
- Créer une relation positive, consciente et puissante avec toi-même.

CHAQUE EXERCICE EST UNE INVITATION À EXPLORER AVEC CURIOSITÉ ET DOUCEUR, QUE TU SOIS DÉBUTANTE OU DÉJÀ ENGAGÉE.



ALORS
prête à découvrir ce
fabuleux territoire ?

Spoiler alert : tu es déjà
puissante, et ce guide n'est là
que pour te le rappeler ! 🚀





EXERCICES

Exploration et ancrage corporel

Explorer ton corps en douceur, reconnaître ce qui se cache en toi
et le traverser avec bienveillance.

🌿 **Matériel nécessaire** : Un endroit calme, un coussin ou une couverture pour être confortable, et une musique douce si tu le souhaites.

🕒 **Durée** : 15 à 20 minutes



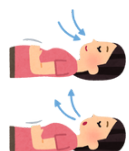
Installe-toi confortablement dans un endroit calme, ferme les yeux et prends quelques respirations profondes pour te détendre.



Pratique un **scan mental corporel** : commence par porter ton attention sur ta tête, ton visage, tes joues, ta mâchoire et petit à petit descend progressivement jusqu'au pied, en observant chaque zone.



Une fois le scan terminé, **focalise** sur ta région pelvienne, tes organes gynécologiques et tout ton territoire intime. Observe les sensations sans jugement (tensions, chaleur, absence de sensation).



Respire profondément dans les zones tendues, imagine l'air qui y pénètre pour détendre et relâcher.



Puis imagine une lumière douce qui se déplace dans ton bassin, détend et apaise chaque zone.



A la fin prend un moment pour te reconnecter au moment présent puis ouvre les yeux.

🌸 Conseil d'enrichissement

Si tu le souhaites, tu peux refaire cet exercice à tout moment en utilisant une version audio ou vidéo guidée. Cela t'aidera à approfondir ta connexion avec ton corps et à l'intégrer dans ta routine régulière. Cette pratique d'introspection et de respiration est un excellent outil pour favoriser la détente et l'équilibre émotionnel au quotidien.

Écriture intuitive

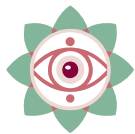
Explorer les sensations de ton corps à travers l'écriture intuitive pour renforcer la connexion avec tes ressentis physiques et émotionnels.

 **Matériel nécessaire :** Un carnet ou des feuilles, un stylo ou un crayon.

 **Durée :** 15 à 20 minutes



Installe-toi dans **un endroit calme, confortable**, et ferme les yeux. Respire profondément quelques instants pour t'ancrer dans le moment présent.



Exploration des sensations : **Porte ton attention sur différentes zones** de ton corps, en particulier la région pelvienne, ton bassin et tes organes intimes. Observe les sensations qui émergent, que ce soit des tensions, de la chaleur, des picotements ou des zones de confort.



Écriture intuitive : **Laisse ton stylo glisser librement** sur le papier sans chercher à contrôler ou à analyser. Écris ce que tu ressens sans jugement, comme si tu retranscrivais les mots de ton corps. Si tu n'as pas de mots précis, écris simplement les sensations (ex : "tension", "légèreté", "chaleur", etc.). Laisse-toi guider par l'instinct, sans filtre. Essaie d'écrire au moins pendant 20 min, c'est le temps minimum pour que le mental lâche.



Clôture : Lorsque tu sens que ton écriture s'est arrêtée naturellement, **relis ce que tu as écrit sans analyser**. Remarque comment ton corps se sent après cet exercice.

Conseil d'enrichissement

Laisse l'écriture se faire de manière fluide et sans pression. Si tu te sens bloquée, respire profondément et reprends l'écriture en te concentrant à nouveau sur la sensation dans ton corps. Cela peut être aussi une belle occasion de garder une trace de ton évolution personnelle.

Visualisation anatomique

Développer une connexion plus profonde avec ton territoire intime en parcourant mentalement ta région pelvienne et tes organes génitaux.

 **Matériel nécessaire** : une illustration anatomique

 **Durée** : 15 à 20 minutes



Préparation : Avant de commencer, prends le temps d'observer une **illustration anatomique** si tu n'es pas familière avec la disposition des organes dans cette partie de ton corps.

Balade intérieure :



- **Installe-toi confortablement**, assise ou allongée, dans un endroit calme. Ferme les yeux, prends quelques respirations profondes et relâche les tensions.



- **Visualise mentalement** ton bassin et la région pelvienne- étape par étape : *le mont de vénus, la vulve, le vagin, le col de l'utérus, l'utérus, les trompes et les ovaires*. Imagine parcourir cette partie de ton corps, en percevant la place des organes et les sensations associées.



- Prends ton temps pour **explorer**, sans attente.



Respiration d'ancrage : **Respire en profondeur**, en envoyant ton souffle vers la zone en particulière si tu le souhaites.

Conseil d'enrichissement

Pour amplifier cette pratique, choisis une musique douce et enveloppante pour accompagner cette balade intérieure. Répète cette exploration régulièrement pour renforcer la connexion avec ton corps.

Dessiner sa maison gynécée

Une invitation à honorer ta sphère gynécologique comme ton Territoire Intime sacré.

 **Matériel nécessaire** : Papier, crayons, feutres, peintures ou tout autre moyen d'expression visuelle.

 **Durée** : 20 à 30 minutes



Installe-toi confortablement dans un endroit calme avec ton matériel de dessin.



Porte ton attention avec conscience et amour à ta sphère gynécologique, contact cet espace par la pensée et l'intention. Puis ...

Dessine ta maison utérine ou bien ton territoire intime...



Peut-être que tu auras envie de dessiner une maison, une cabane, une hutte, ou bien un paysage, une forêt, une rivière.

Laisse libre cours à ton imagination et crée-le à ton image, sans pression.

Si tu en as besoin tu peux partir d'une planche anatomique du bassin et des organes gynécologiques.



Exprime ta vision créative : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de représenter cet organe, l'essentiel est d'y mettre de l'intention.

Conseil d'enrichissement

Pour celles qui ne se sentent pas à l'aise avec le dessin, il est possible de s'inspirer de visuels ou de modèles, mais l'essentiel est de laisser parler ta créativité. L'intention prime sur la forme !

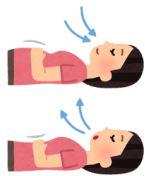
Réveil des sens

Un moment pour toi, pour réveiller en douceur le plaisir d'être dans ton corps.

🌿 Matériel nécessaire : Aucun | ⌚ Durée : 10 à 15 minutes



Installe-toi confortablement dans un endroit calme où tu te sens en sécurité. Assieds-toi ou allonge-toi, ferme doucement les yeux.



Respire profondément, en portant ton attention sur l'air qui entre et sort de tes narines. Sens la légère fraîcheur à l'inspiration et la chaleur à l'expiration.



Pose tes mains sur ton corps, sur ton ventre, tes cuisses ou ton cœur, et ressens la chaleur de ta peau sous tes paumes. Connecte-toi à ton corps.

Puis fais des **mouvements lents et doux**, des caresses légères, sur l'espace de ton ventre et de ton bassin.

Sois attentive aux sensations : la douceur de ta peau, la température, les zones de d'inconfort et celles de plaisir.



Choisis une **affirmation positive** sur le plaisir et la sensualité, et répète-la intérieurement ou à voix haute, en ressentant chaque mot :

- *"Je mérite de ressentir du plaisir dans mon corps."*
- *"Mon corps est un espace de bien-être et de sensualité."*



Reste un moment dans cette sensation de présence, puis ouvre doucement les yeux lorsque tu es prête.

🌸 Conseil d'enrichissement

Ajoute une dimension sonore en intégrant une musique douce et sensorielle pour accompagner ton voyage intérieur. Tu peux aussi utiliser une huile parfumée ou une bougie pour stimuler tes autres sens et ancrer encore plus cette expérience dans ton corps.

Respiration pelvienne

Détendre et libérer les tensions dans le bassin et le périnée grâce à la respiration abdominale profonde.

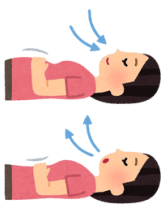
 **Matériel nécessaire :** Un espace calme, un tapis ou un coussin.

 **Durée :** 5 à 10 minutes



Installe-toi confortablement, assise ou allongée. Relâche tes épaules, pose une main sur ton bas-ventre pour ressentir le mouvement de la respiration.

Respiration abdominale :



- Inspire profondément par le nez en laissant ton ventre se gonfler comme un ballon.
- Visualise l'air qui descend jusque dans la région pelvienne, apportant calme et détente.
- Expire lentement par la bouche, en imaginant relâcher toutes les tensions accumulées dans cette zone.
- Répète ce cycle de respiration en restant attentive aux sensations de relâchement et de légèreté dans ton bassin.



Ancrage dans le corps : À chaque expiration, imagine que les tensions quittent ton corps, et qu'un espace de calme s'installe dans ton bassin et ton périnée.



Intégration : Reste quelques instants en silence pour savourer cette sensation de légèreté.

Conseil d'enrichissement

Intègre cette respiration dans ton quotidien, par exemple chaque matin au réveil ou avant de te coucher, pour favoriser un état de détente durable.

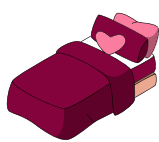
Auto-massage

Se reconnecter en douceur

Favoriser la circulation sanguine, relâcher les tensions et renforcer la conscience corporelle grâce à l'auto-massage intime.

 **Matériel nécessaire :** Une huile de massage naturelle (comme l'huile d'amande douce), un espace calme et confortable.

 **Durée :** 10 à 15 minutes



Préparation :

- Choisis un endroit où tu te sens en sécurité et détendue.
- Réchauffe une petite quantité d'huile entre tes mains.
- Pose tes mains sur ton bas-ventre, respire profondément et prends un moment pour te connecter à ton corps.

Massage doux :



- Effectue des mouvements circulaires sur ton bas-ventre avec la paume de tes mains.
- Applique une légère pression, en restant attentive aux sensations de chaleur et de détente qui émergent.
- Continue le massage en explorant toute la zone pelvienne, en respectant ton rythme et ton confort.
- Respire profondément pendant l'exercice pour amplifier la sensation de relâchement.

Intégration :



- Reste quelques instants les mains posées sur ton bas-ventre après le massage, en accueillant les sensations et les émotions qui peuvent surgir.
- Prends le temps d'apprécier cette reconnexion avec ton corps.

Conseil d'enrichissement

Dans mon accompagnement Voyage en Territoire Intime, je te propose une vidéo détaillée avec un pas-à-pas pour pratiquer cet auto-massage en toute sérénité. Intègre ce rituel dans ta routine bien-être, par exemple pendant tes règles ou lorsque tu ressens des tensions dans le bas-ventre.



MON ACCOMPAGNEMENT : La Voie de L'intime

Les difficultés et défis des femmes que j'accompagne

De nombreuses femmes ressentent le besoin de se reconnecter à leur corps, à leur cycle et à leur puissance intérieure. Ce chemin peut être entravé par des douleurs, des blocages ou un manque de repères. Voici les difficultés les plus fréquentes que j'observe.

CORPS :

- déconnexion à son corps ; difficultés à écouter et traduire les messages du corps ; mauvaises connaissances de son fonctionnement.
- sensations de lourdeur, de blocage, ou que l'énergie circule mal dans son territoire intime.
- troubles gynécologiques (SPM, règles douloureuses) ; malaise avec la sexualité, voire douleurs lors des rapports.

EMOTIONS :

- recherche de plus de légèreté, de joie ; besoin de traverser les tempêtes émotionnelles (colère, tristesse et frustration).
- déséquilibre entre énergie féminine et masculine : trop dans l'action et le contrôle, ou au contraire trop passives et coupées de sa puissance.
- l'expérience d'événements douloureux (IVG, fausses couches, traumatismes) ont laissé des traces.

SOUVERAINETÉ ET EMPOWERMENT :

- difficultés à comprendre et exprimer ses besoins.
- difficulté à prendre soin d'elles : tendance à se mettre en dernier, à ne pas s'accorder du temps ni de douceur.
- sentiment d'isolement : envie d'échanger sur ces sujets mais difficulté à trouver un espace pour le faire.
- besoin de sens et de sacré : sentiment qu'un lien profond à elles-mêmes et à leur lignée leur manque.



Mon intention est de proposer un accompagnement qui permet de comprendre, d'apaiser et de transformer ces blocages, pour retrouver une connexion pleine et sereine à son corps et à sa puissance intérieure.

Ce que tu trouveras dans cet accompagnement

Cet accompagnement est une immersion au cœur de toi même : de ton corps et de ton cœur. Chaque parcours est unique, et le contenu s'adapte en fonction de tes besoins et de ton rythme. Parmi les axes explorés, nous pourrions aborder :

-  **Une cartographie intime** : un temps pour poser les bases en explorant ta santé menstruelle, ton vécu de la ménarche, ton parcours gynécologique et ton lien à ton cycle.
-  **Les clés de compréhension du cycle** : apprendre à observer ses rythmes, à décrypter les variations hormonales et énergétiques, et à adapter son quotidien en fonction de ses besoins.
-  **Les archétypes du cycle** : explorer les différentes facettes de ton énergie au fil des phases menstruelles et apprendre à les harmoniser.
-  **L'exploration du vécu et des émotions** : mettre en lumière ce qui se joue à travers ton cycle et accueillir tes ressentis avec bienveillance.
-  **Un regard transgénérationnel** : identifier les héritages inconscients et travailler dessus avec des outils concrets.
-  **Les rituels et la symbolique du corps** : utiliser des pratiques concrètes pour créer un pont entre le corps et le mental, ancrer de nouvelles perceptions et accompagner les transitions de vie.
-  **La symbolique du corps et des maux** : décrypter avec éthique les messages cachés derrière les douleurs et les déséquilibres.

Cet accompagnement n'est pas figé : il évolue en fonction de ce qui émerge au fil des séances, pour répondre au plus juste à tes besoins.

COMPRENDRE . TRAVERSER . TRANSFORMER



Pour en savoir plus sur le format
et la modalité :

*Rendez-vous sur
mon site internet*



[Clique ici !](http://www.tisseusedesoi.com)

www.tisseusedesoi.com

ME CONTACTER :

tisseusedesoi@gmail.com

06 16 60 73 94

www.tisseusedesoi.com



LIA LAINÉ



TISSEUSE DE SOI
