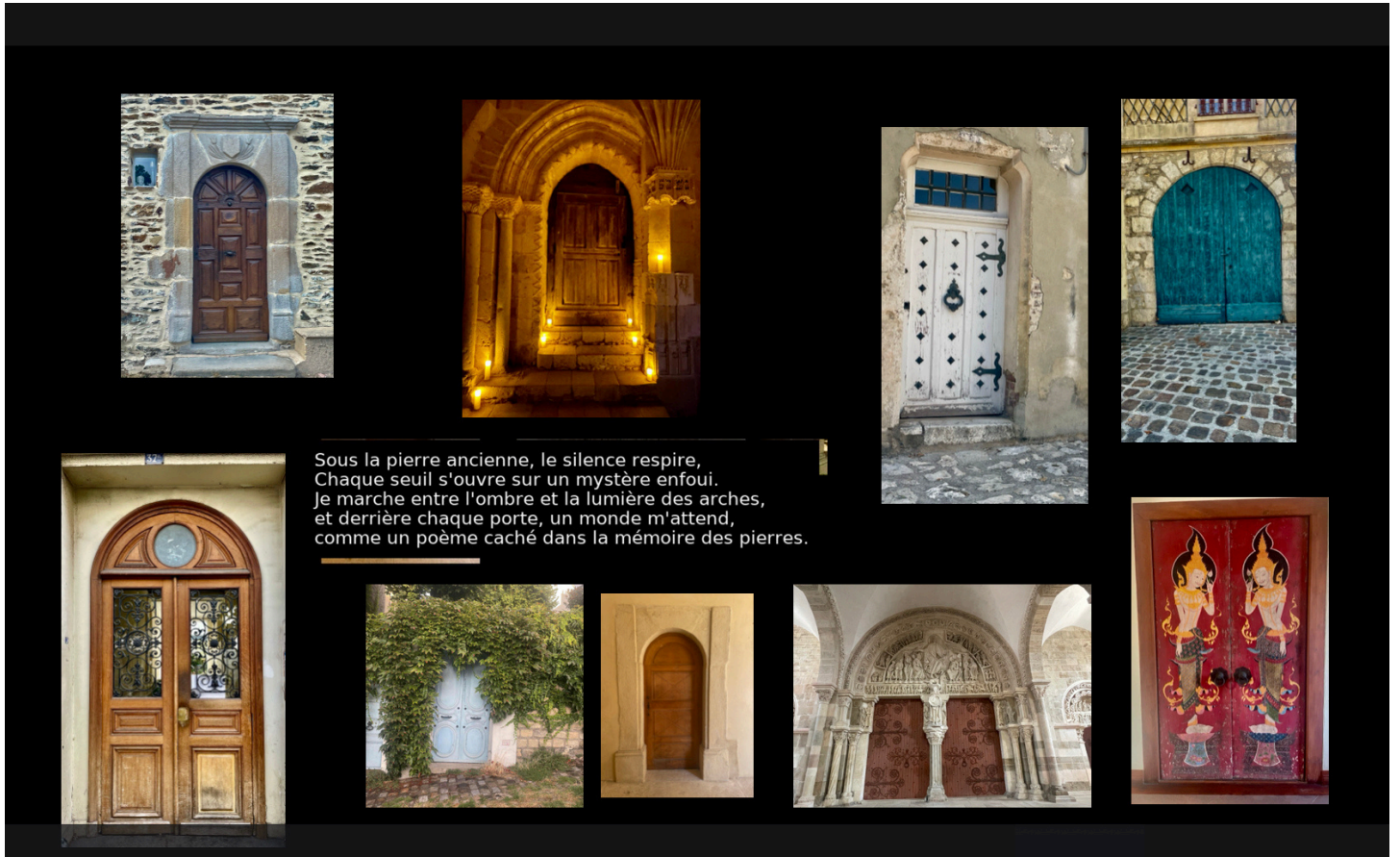


Les 9 Portes du Portail 9.9.9

9 jours d'introspection psychologique, symbolique et spirituelle



Marlène Leloutre – Energy Inside

Introduction

Le chiffre 9 symbolise l'achèvement, la maturité et la transformation.


Psychologiquement : il marque la fin d'un cycle et la possibilité de clore avant d'avancer.

Symboliquement : il est le seuil, la porte à franchir, le passage de l'ancien vers le nouveau.

Spirituellement : il évoque la sagesse, la reliance et l'ouverture de conscience. Ce programme propose 9 jours d'introspection guidée. Chaque porte est un passage intérieur, une étape pour honorer ton passé, libérer ton présent et ouvrir ton futur.

Porte 1 – Le Bilan (cycles de vie)

Chaque cycle de vie se clôt par un regard en arrière. Comme on relit un carnet de voyage avant de repartir, il est essentiel d'honorer ce qui a été. Le 9 symbolise cette étape de maturation : reconnaître ce qui a été semé, traversé, accompli. Psychologiquement, cet acte permet de consolider la mémoire, de donner sens aux expériences et d'apaiser ce qui reste ouvert.

Exercice :  Écris 3 événements marquants de ton année. Pour chacun, note : Ce que tu as vécu.


- Ce que tu as appris?
- Comment tu as grandi grâce à cette expérience?

Question clé : Qu'ai-je appris de mon chemin parcouru ?

 **Mes notes / réflexions**

Porte 2 – La Gratitude (Psychologie positive)

Reconnaître ses forces, c'est nourrir l'estime de soi. La gratitude stimule les circuits de la récompense dans le cerveau et ouvre un état émotionnel propice à la résilience.



Exercice  Note 5 qualités ou forces que tu as mobilisées cette année. Associe à chacune un souvenir concret où tu l'as incarnée.

Question clé Quelles ressources intérieures m'ont guidé(e) ?

 **Mes notes / réflexions**

Porte 3 – L'Acceptation (Mindfulness et intégration des émotions)

Accepter ne veut pas dire subir. C'est laisser exister ce qui est déjà là, sans rajouter de lutte intérieure. Le non-jugement apaise le système nerveux et permet de transformer une émotion en apprentissage.


Exercice :   Prends 10 minutes. Observe une émotion difficile. Respire calmement et pose ta main sur la zone de ton corps où elle s'exprime.

Question clé : Que puis-je accueillir sans jugement aujourd'hui ?

 **Mes notes / réflexions**

Porte 4 – Le Détachement (Symbolique universelle)

Nous portons souvent des poids invisibles : des croyances, des habitudes ou des attentes héritées. Se détacher, c'est libérer l'espace intérieur pour que de nouvelles possibilités émergent.

Exercice :  Écris ce que tu veux laisser derrière toi (habitudes, croyances, peurs). Relis ces mots à voix haute, puis déchire ou brûle ce papier.

Question clé : Qu'est-ce qui ne m'appartient plus ?

 **Mes notes / réflexions**

Porte 5 – La Guérison (Psychocorporel et spirituel)

Guérir, c'est ramener douceur et sécurité à l'endroit de la blessure. Le souffle est un pont entre corps et esprit, et la visualisation est un baume puissant pour l'inconscient.

Exercice : 🌟 Pratique la respiration 4-6 (inspire en 4 temps, expire en 6 temps, 10 cycles). Visualise une lumière chaude enveloppant la partie de toi qui demande apaisement.

Question clé : Quelle part de moi demande tendresse et soin ?

 **Mes notes / réflexions**

Porte 6 – La Vision (Imagerie mentale & PNL)

Le cerveau ne distingue pas toujours l'imaginaire du réel : visualiser son futur active déjà les réseaux neuronaux de l'action.

Exercice : 👁 Ferme les yeux. Imagine-toi dans un an, plus aligné(e) et apaisé(e). Note les images, les sons et les sensations qui accompagnent ce futur désiré.

Question clé : Quelles images nourrissent mon futur désiré ?

 **Mes notes / réflexions**

Porte 7 – L'Intention (Psychologie narrative)

Formuler une intention, c'est écrire une nouvelle page de ton histoire. Les mots agissent comme des ancres dans l'inconscient et orientent subtilement les choix du quotidien.


Exercice : ✍️ Écris une phrase claire, positive et affirmative (ex. : « Je marche avec confiance vers la nouveauté »)

Question clé : Quel nouveau chapitre suis-je prêt(e) à écrire ?

 **Mes notes / réflexions**

Porte 8 – L'Alignement (Valeurs et cohérence)

Une intention a du pouvoir seulement si elle résonne avec tes valeurs profondes. Quand pensée et cœur vibrent ensemble, l'énergie circule et les décisions s'éclairent.


Exercice :  Note tes 3 valeurs essentielles (liberté, authenticité, amour...). Relis ton intention et vérifie qu'elle s'accorde à ces valeurs.

Question clé : En quoi cette intention reflète-t-elle qui je suis vraiment ?

 **Mes notes / réflexions**

Porte 9 – L'Ouverture (Rituel existentiel et spirituel)

La dernière porte n'est pas une fin, mais un passage. C'est l'ouverture au mouvement de la vie, à l'inconnu, à ce qui nous dépasse. Exercice :

 Choisis un geste symbolique : allumer une bougie, franchir une porte réelle, marcher dans la nature, respirer face au ciel. Pendant ce geste, répète ton intention intérieurement.


Question clé : Quel pas concret puis-je poser aujourd'hui pour franchir ce portail intérieur ?

 **Mes notes / réflexions**

✦ Clôture du voyage

Tu viens de traverser 9 portes intérieures. Chacune t'a permis d'honorer ton passé, d'alléger ton présent et d'ouvrir ton futur. Le Portail 9.9.9 devient ainsi ton espace de transformation symbolique : un rituel à réactiver chaque fois qu'un cycle de ta vie demande à se clore et à renaître. "Chaque porte franchie ouvre un souffle nouveau en toi."

Invitation Energy Inside

Ce carnet est une première étape. Je propose également des séances individuelles, des programmes guidés et des stages pour approfondir ces passages intérieurs et cheminer vers plus de liberté et de sérénité. [🔗](#)
energy-inside.fr  contact@energy-inside.fr