

BLESSURES  
D'ÂME

Lorelène Fantino  
et Emmi Issaverdens  
de *Helia Mind*

CHEMINS  
DE VIE

MON GUIDE SECRET



DE TRANSFORMATION

LIENS TRANSGÉNÉRATIONNELS

NUMÉROLOGIE

VIES  
ANTÉRIEURES

animæ

**Il y aura un avant et un après ce journal.**

**Êtes-vous prêt à explorer les recoins  
les plus secrets de votre âme ?**

**À découvrir enfin qui vous êtes ? D'où vous venez ?**

**Quelle est votre mission ?**



Grâce à ses questions, exercices et rituels, ce journal intime vous invite à de profondes révélations et à une transformation radicale.

Identifier votre famille d'âme, découvrir votre mission de vie, explorer vos blessures d'âme, les secrets de vos ancêtres et de vos vies antérieures, libérer vos blocages émotionnels... Autant de révélations jour après jour pour partir à votre rencontre et renaître.

Lorelène Fantino est médium,  
thérapeute et puéricultrice de métier.  
Elle partage tous ses conseils auprès  
d'une vaste communauté sur son célèbre  
compte @oracle\_avenir.

Emmi Issavardens est médium  
et experte en soins énergétiques liés  
au transgénérationnel et aux vies antérieures.  
Elle partage tous ses conseils  
sur son compte @heliamind et  
à travers ses formations.

ISBN : 978-2-38564-100-9



9 782385 641009

**14,95 euros**  
Prix TTC France



# AVIS DES GARDIENNES

**Coup de cœur !** Ce livre est fait pour prendre soin de vous, mieux vous connaître et être en phase avec ce qui vous épanouit. Introspection, numérologie, aura, transgénérationnel, blessures émotionnelles, vous allez vous découvrir à travers différents spectres. J'ai aimé les petits quizz, les espaces d'écriture pour prendre le temps de se poser des questions sur soi-même, les rituels et les lettres à rédiger.

Sandrine, @sandytherry

**Un cahier-guide absolument incontournable pour apprendre à se connaître, à se pardonner et à s'aimer.** Un temps pour soi précieux, des exercices clairs, des idées de rituels... Un outil aussi ludique qu'instructif.

Victoria, @leslecturesdadelaide

**Avec de nombreux exercices, rituels et mantras, ce guide est un véritable voyage pour explorer nos blessures, nos forces et notre lumière intérieure.** Ce qui m'a marquée, c'est la manière dont le livre mêle bienveillance et autonomie. Il ne dicte pas une vérité absolue, mais nous incite à écouter notre propre intuition. Parmi les outils proposés, j'ai particulièrement apprécié les réflexions sur les « masques » que l'on porte au quotidien et les exercices pour identifier notre mission de vie. J'ai eu certaines prises de conscience profondes. Ce guide est un véritable compagnon pour qui cherche à se recentrer.

Laura, @auraeplume

**Un guide essentiel pour venir à bout de ses blessures.** Il m'a permis de creuser à l'intérieur de moi-même, d'y voir des choses dont j'avais conscience mais que je n'admettais pas. Les exercices sont très complets, très intuitifs. J'ai beaucoup apprécié. Je pense les refaire quand j'en ressentirais le besoin. Merci aux autrices pour ce merveilleux guide.

Pauline, @cartomooncie

**Un guide coup de cœur, particulièrement précieux pour mieux comprendre ses émotions, apprendre à s'aimer, s'accepter tel que l'on est, croire en soi et cultiver sa force intérieure.** Une lecture passionnante pour entamer un travail d'introspection et retrouver son authenticité. Une exploration de son moi-profond afin d'avancer plus sereinement sur son chemin de vie. Une invitation à écouter son cœur, suivre son intuition, instaurer des rituels de bien-être. Une routine d'écriture qui permet de se retrouver face à soi-même et approfondir sa connaissance de soi. Un sublime voyage intérieur qui offre un magnifique reflet de la personne que nous sommes, avec l'envie d'écrire son histoire, guérir ses blessures émotionnelles, se libérer du poids du passé. Moi qui crois tant au pouvoir des mots pour soulager les maux, ce livre est une pépite. Munissez-vous d'un crayon, d'un carnet et installez-vous au calme. Et vous verrez qu'une fois les premières pages ouvertes, vous ne pourrez plus poser ce livre. Vous en sortirez véritablement transformé.

Céline, @celineloverreading

**Un livre qui fait du bien et qui transmet de belles énergies, j'adore !**

Élodie, @la\_magie\_d\_elodie

Cet ouvrage va permettre à beaucoup de personnes de trouver les bonnes clés pour ouvrir des portes fermées depuis trop de temps ! Les exercices sont un plus dans l'exploration de soi.

Sabrina, @lame\_sorceleuse

**De Lorelène Fantino aux éditions Animaë :**  
Oracle *Les Secrets de ton avenir* (illustré par Cindy Blanchot), 2023.  
Oracle *Les Secrets de ton amour* (illustré par Cindy Blanchot), 2024.  
Book of Answer : *Messages d'avenir*, 2023.  
Book of Answer : *Messages d'amour*, 2024.

**Animaë s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseillère éditoriale : Karine Sylvestre  
Édition : Bleuenn Jaffres  
Maquette : Aurélie Lequeux  
Correction : Audrey Peuportier  
Design de couverture : Laurie Baum  
Illustrations : Aurélie Lequeux

© 2025 Animaë, une marque des éditions Leduc  
76 boulevard Pasteur - 75015 Paris  
ISBN : 978-2-38564-100-9

Lorelène Fantino  
et Emmi Issaverdens  
de *Helia Mind*

**MON GUIDE**  
secret de  
*Transformation*

Le guide de développement spirituel  
à remplir soi-même



**Mon guide : Le mode d'emploi** 13

**DÉFINIR MES INTENTIONS** 14

**PARTIE 1** 21

**J'explore ma lumière** 21

**Trouver ma mission de vie** 22

**TEST POUR TROUVER MA FAMILLE D'ÂMES** 25

**RÉSULTATS** 28

**DÉCOUVRIR MA MISSION DE VIE** 30

**LA CARTE DE MA MISSION DE VIE** 38

**Découvrir ma lumière intérieure  
grâce à la numérologie** 40

**JE CALCULE MON CHEMIN DE VIE** 42

**JE CALCULE MON NOMBRE D'EXPRESSION** 52

**JE CALCULE LA VIBRATION D'UN LIEU OU D'UNE ADRESSE** 60

## J'explore mes blessures d'âme

### Explorer mes blessures d'âme 69

MES HUIT BLESSURES D'ÂME	70
J'IDENTIFIE MES BLESSURES D'ÂME	74
TRANSFORMER MES BLESSURES EN FORCES	83
J'AVANCE DANS MA TRANSFORMATION	84
JE TRAVAILLE MES BLOCAGES ÉMOTIONNELS	86
JE POSITIVE AUTOUR DE MES BLESSURES	90

### Découvrir ma lignée transgénérationnelle 93

J'IDENTIFIE MES LIENS TRANSGÉNÉRATIONNELS	94
J'IDENTIFIE MES LIENS ÉMOTIONNELS	106

### Me libérer des liens transgénérationnels 109

JE CRÉE MON ARBRE GÉNÉALOGIQUE	110
JE RÉDIGE UNE LETTRE DE LIBÉRATION À UN ANCÊTRE	114
JE RENDS HOMMAGE À MES ANCÊTRES	115
LE RITUEL DE L'EAU	117
LE RITUEL DES PLANTES	118
LE RITUEL POUR ME RECONNECTER À MON ÉNERGIE INITIALE	120

### Me reconnecter à mes vies antérieures 122

JE DÉCOUVRE MES VIES ANTÉRIEURES	124
----------------------------------	-----

**Je me libère et me transforme** 129

**Découvrir mes croyances limitantes** 130

J'IDENTIFIE MES CROYANCES LIMITANTES 132

J'ACCEPTÉ MA VULNÉRABILITÉ 134

**Transcender mes croyances limitantes** 137

J'IDENTIFIE MES FORCES 138

JE RECONNAIS MES FAIBLESSES 139

**Chercher mon ikigai** 140

JE TROUVE MON IKIGAI 142

**Explorer les champs d'énergie de mon corps** 146

LES SEPT CORPS 147

LES SEPT CHAKRAS 151

LA RELATION ENTRE MES CHAKRAS  
ET MES CORPS ÉNERGÉTIQUES 153

L'AURA, REFLET DE MON ÂME 154

JE DÉTERMINE LA COULEUR DE MON AURA 155

MA MÉDITATION GUIDÉE DES SEPT CHAKRAS 161

<b>Lettres de manifestation et de libération</b>	165
LETTRE À L'UNIVERS	166
LETTRE AU FUTUR MOI	168
LETTRE À QUELQU'UN QUE J'AIME	170
LETTRE À UN PROCHE DÉFUNT	172
LETTRE DE MANIFESTATION	174
LETTRE À QUELQU'UN QUI M'A BLESSÉ	176
LETTRE À MON ENFANT INTÉRIEUR	178
<b>Mes mantras</b>	181
<b>Mes rituels</b>	184
LE RITUEL POUR RENFORCER MA VALEUR PERSONNELLE	185
LA CONFIANCE DU CORPS	186
LA CONFIANCE DE L'ESPRIT	188
LA CONFIANCE DU CŒUR	189
<b>Le rituel de gratitude et de manifestation</b>	191
<b>Créer mon rituel</b>	195
MON RITUEL PERSONNEL	196
<b>Conclusion</b>	203
<b>Remerciements</b>	204
<b>Bibliographie</b>	205



*Je suis un allié dans votre quête pour découvrir  
votre être le plus profond, un guide de lumière  
qui vous invite à révéler votre propre lumière.  
Je vous aiderai à explorer les recoins  
les plus secrets de votre âme et à comprendre  
les mystères de votre existence.*

Ce guide constitue un véritable compagnon de voyage vers votre être intérieur, un pilier pour explorer qui vous êtes et vous délester des personnages que vous vous êtes créés en réponse à des événements traumatisants.

**Ce livre va vous apporter les principaux outils nécessaires à votre transformation :** révéler vos émotions refoulées, favoriser la gratitude et votre confiance, suivre un parcours d'initiation, apprendre à vous connaître et réaliser vos désirs les plus intenses.

Aucune vérité n'est absolue. Faites-vous confiance et puisez les réponses que vous cherchez au plus profond de vous-même.

**Vous n'avez pas à devenir la meilleure version de vous-même ou à changer.** Il vous suffit d'explorer votre véritable essence pour composer et révéler tous vos miroirs qui forment une merveilleuse boule à facettes.

Pas à pas, vous allez passer des étapes à travers différents exercices et questions d'introspection. Pour commencer, vous allez clarifier votre mission de vie grâce à la numérologie. Puis vous explorerez votre part d'ombre et vos blessures d'âme, en plongeant notamment dans votre lignée transgénérationnelle et en vous reconnectant à vos vies antérieures. Enfin, vous verrez comment développer votre plein potentiel et améliorer votre confiance en vous et vos relations à travers des lettres d'introspection, des mantras et des rituels\*.

Que ce voyage soit une aventure éclairante et épanouissante vers la découverte de votre lumière intérieure.

Avec amour,

Emmi et Lorelène

---

\* À la fin de l'ouvrage se trouve une bibliographie qui réunit des ressources supplémentaires si vous souhaitez explorer plus en détail les thèmes que nous abordons dans le guide.



## LA NOTION DE PERSONNAGE

Tout au long de cet ouvrage, nous aborderons la notion de personnage. Ces personnages sont les différents masques que nous avons créés pour protéger et dissimuler notre personnalité. Chacun de ces personnages représente une stratégie différente que nous développons pour naviguer dans la vie et faire face aux défis émotionnels et sociaux.

Voici des exemples :

- **Le perfectionniste exigeant** : ce personnage s'efforce toujours de faire les choses de manière impeccable et sans erreur, croyant que la perfection est la clé de la réussite et de l'approbation des autres.
- **Le rebelle indépendant** : ce personnage défie les normes sociales et les attentes, cherchant à affirmer son individualité et à éviter toute forme de conformité.
- **Le sauveur altruiste** : ce personnage se met constamment au service des autres, cherchant à résoudre leurs problèmes et à apporter du soutien, souvent au détriment de ses propres besoins.
- **Le clown jovial** : ce personnage utilise l'humour et la légèreté pour masquer ses propres émotions profondes et éviter les confrontations sérieuses, préférant divertir les autres plutôt que de montrer sa vulnérabilité.
- **Le maître éclairé** : ce personnage se présente comme ayant atteint un niveau élevé de conscience spirituelle et pense pouvoir guider les autres sur le chemin de la sagesse, souvent en imposant ses propres croyances comme des vérités universelles.



Le symbole , qui apparaît parfois dans le livre, vous invite à vous arrêter de lire pendant quelques instants, à fermer les yeux et à ressentir ce qui résonne en vous. Il est possible que cela vous vienne naturellement et spontanément à d'autres moments, sentez-vous libre de prendre cette pause quand vous le souhaitez.



## MANTRAS

Les mantras sont de véritables clés vibratoires qui peuvent ouvrir des portes énergétiques. Avant de répondre aux questions de ce guide, vous pouvez vous mettre dans un état méditatif en vous concentrant sur l'un de ceux disséminés au fil des pages.

Prenez quelques instants pour méditer dessus, laissez-le résonner en vous, comme une mélodie qui guide votre journée.

## **MON GUIDE : LE MODE D'EMPLOI**

Suivre les conseils ci-après vous permettra de créer un lien profond et significatif avec votre guide.

Chacun d'entre vous est unique, et votre parcours à travers ce guide le sera également. Accordez de l'importance à ce qui résonne le plus en vous. Laissez votre intuition guider vos choix et vos réflexions.

Vous pouvez utiliser ce guide à n'importe quel moment de la journée, tous les jours ou ponctuellement. Écoutez votre cœur, avancez à votre rythme et surtout, prenez du plaisir.



# DÉFINIR MES INTENTIONS

## Je pratique régulièrement

La magie opère souvent grâce à une pratique régulière. Essayez d'intégrer le guide dans votre routine quotidienne, que ce soit en buvant votre café ou votre thé du matin, pendant la pause déjeuner ou le soir avant de vous coucher. Vous pouvez aussi l'emporter en voyage ou dans des lieux dans lesquels vous vous sentez bien.

**Pensez-vous à un endroit qui vous plairait pour remplir ce livre ?**

*Exemples : Il peut s'agir d'un bord de plage au coucher du soleil, de votre bain... Vous pouvez aussi décrire l'ambiance que vous visualisez lors de vos sessions d'écriture.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Je détermine mes objectifs

Les exercices et les questions d'introspection sont des portails vers une exploration profonde de soi. Prenez le temps de laisser infuser chaque question, afin de creuser au-delà des réponses à première vue évidentes.

Votre compréhension et votre connexion évolueront avec le temps. Soyez flexible dans votre approche et prêt à ajuster votre interprétation au cours de votre voyage intérieur.

**En commençant cette introspection, y a-t-il des peurs que vous souhaitez vaincre et des objectifs que vous souhaitez réaliser ?**

*Exemple : « J'ai peur de me retrouver face à mes plus grandes blessures et de ne pas réussir à les accepter. Avec ce guide, j'aimerais réussir à comprendre pourquoi je n'arrive pas à m'attacher aux autres et comment faire pour ne plus avoir peur d'aimer. »*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Je crée un espace sacré

Lors de votre temps d'étude, créez un espace sacré afin de rendre ce moment unique dans lequel vous allez vous sentir bien. Cela peut être une pièce tranquille, un coin confortable avec des coussins ou même un site en plein air qui vous inspire. Vous pouvez mettre une lumière tamisée, des bougies, ou encore une musique douce. Faites de cet espace un lieu où vous vous sentez en sécurité pour plonger dans votre exploration intérieure.

**En lisant ce conseil, où auriez-vous envie d'installer votre espace sacré ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Je célèbre mes progrès

Chaque petit pas vers la découverte de soi mérite d'être célébré. Tout ce qui vous rend heureux est une occasion de fêter vos victoires : vous offrir un cadeau, passer du temps avec quelqu'un de proche... Célébrez vos progrès, même les plus modestes, comme le fait de vaincre une peur ou encore de recevoir une bonne nouvelle que vous attendiez depuis longtemps. Chaque instant d'exploration contribue à votre croissance personnelle.

Démarrons dès maintenant !

**De quelle manière ai-je envie de célébrer le fait d'avoir commencé mon exploration ?**

*Exemples : effectuer une petite danse, pousser un cri de joie, etc.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PARTIE 1



# J'explore ma lumière

Explorez les fondements de votre être intérieur. Ici, vous trouverez plusieurs outils puissants qui vous aideront à mieux comprendre votre essence et votre chemin personnel :

- La mission de vie,
- La numérologie,
- Le nombre d'expression.

Plongez dans ce voyage initiatique grâce à une profonde introspection. Chaque chapitre vous offre l'opportunité unique de vous connecter à votre essence véritable et d'embrasser pleinement qui vous êtes.



## TROUVER MA MISSION DE VIE

La notion de mission de vie n'est pas spécifiquement liée à une seule tradition spirituelle, mais elle est présente dans de nombreuses philosophies et croyances à travers le monde.



### LA NOTION DE MISSION DE VIE À TRAVERS LE MONDE

**Spiritualité occidentale** : dans la culture occidentale contemporaine, la mission de vie est souvent vue comme le but ou le dessein unique pour lequel une âme est incarnée dans cette vie. Cela peut inclure la réalisation de soi, le service aux autres, etc.

**Hindouisme et bouddhisme** : bien que ces traditions ne parlent pas spécifiquement de « mission de vie » de la même manière, elles mettent l'accent sur le karma et le dharma. Le dharma se réfère au devoir ou à l'ordre moral de l'individu dans la société, tandis que le karma est l'effet des actions passées qui influencent la vie présente et future.

**Spiritualité amérindienne** : les traditions amérindiennes, comme celles des Lakotas ou des Navajos, comprennent souvent des visions ou des rêves qui révèlent la mission ou le rôle spécifique d'une personne dans sa communauté et dans la préservation de la terre.

## Qui suis-je ?

Chacun de nous a une mission de vie unique et personnelle, un fil conducteur qui relie les expériences et les rencontres de notre existence. C'est bien plus qu'une simple carrière ou un statut social, ce n'est pas seulement un voyage extérieur vers le succès, mais une plongée intérieure pour découvrir la véritable essence de qui vous êtes : elle vous révèle le but essentiel pour lequel vous êtes venu sur terre. C'est le choix d'incarnation de votre âme, une quête personnelle qui confère une signification unique à votre existence. C'est une affirmation profonde de soi, une expression authentique de votre être véritable.

Elle représente donc une exploration intime de vos talents innés, de vos passions profondes et de votre contribution unique au monde.

Votre mission personnelle pourrait se résumer à une affirmation puissante, telle que : « Dans cette incarnation, je fais le choix d'être une femme consciente. Dans mon cœur, je privilégie la famille, le foyer et la sécurité. Cela me permettra de me sentir pleinement ancrée. »

## Ma boussole intérieure

Se connaître profondément et s'exprimer authentiquement sont les clés qui ouvrent la porte d'une vie alignée avec votre véritable essence. C'est une résonance profonde avec ce qui vous anime, vous inspire et vous remplit de joie.



La mission de vie vous guide vers la réalisation de votre potentiel le plus élevé, en alignant vos actions avec vos valeurs fondamentales. Elle devient une boussole intérieure.

En comprenant cette mission, vous ouvrez la porte à une vie plus alignée, plus significative et plus épanouissante. Car elle doit vous correspondre entièrement, elle s'articule avec toutes les dimensions de votre vie. Elle représente le centre de votre âme et apparaît comme une évidence une fois trouvée.

La mission de vie n'est pas figée ; elle évolue avec le temps et l'expérience, c'est un appel constant à l'exploration, à l'apprentissage et à l'expansion.





# Test pour trouver ma famille d'âmes

## Suis-je bâtisseur, guérisseur, visionnaire ?

Certaines missions de vie partagent des traits communs qui permettent de les regrouper en ce que l'on appelle des « familles d'âmes ». Il existe trois grandes familles d'âmes principales :

- **LES BÂTISSEURS** : raisonner, penser, structurer et organiser.
- **LES GUÉRISSEURS** : aider les autres, les soigner et les accompagner.
- **LES VISIONNAIRES** : rompre avec le passé, ouvrir la voie, initier un changement et bâtir un nouveau monde.

Répondez à chaque question en choisissant l'option qui vous ressemble le plus. Entourez vos réponses pour chaque question et faites le total à la fin pour découvrir à quelle famille d'âmes vous appartenez.