

GUÉRIR VOS LIGNÉES AUX RACINES

GUIDE PRATIQUE



UN VOYAGE INITIATIQUE GUIDÉ POUR ALLER
À LA **DÉCOUVERTE DE VOS ANCÊTRES,**
DANS LES **PROFONDEURS DE VOS LIGNÉES.**

INTENTION & OUVERTURE



Ce guide vous invite à faire **un état des lieux de vos quatre lignées** directes, pour découvrir, ou confirmer, quelles lignées vous impactent le plus, et laquelle est prête pour un travail de reconnexion et de guérison profond.

Ce guide est une première porte d'entrée vers la pratique que j'utilise en accompagnement : un aperçu de la démarche qui m'a été transmise et que j'ai profondément intégrée. Il vous permet de goûter à cette approche, d'en ressentir la profondeur, et d'envisager la suite si cela résonne.

Avant de commencer, je vous propose de marquer une pause pour reconnaître et honorer les ancêtres et les esprits du territoire sur lequel vous vous trouvez.

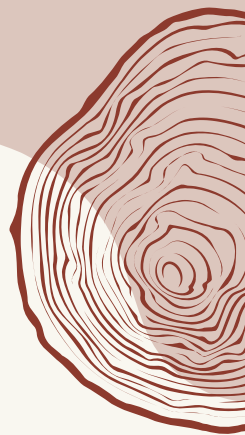
Ancêtres et esprits de toute époque, de toute taille, de toute espèce et de toute dimension :
nous vous voyons, nous vous remercions.

Nous honorons vos vies, vos luttes, votre résilience à travers les âges. Merci pour votre présence silencieuse et sacrée.

Merci aussi à toutes les forces bienveillantes, visibles et subtiles, qui nous protègent, accompagnent et bénissent au quotidien.

Merci d'être là pour ce premier pas vers la reliance aux ancêtres et la guérison des lignées.

QU'EST CE QUE LA GUÉRISON DES LIGNÉES



La guérison des lignées est une pratique qui vise à restaurer une relation juste et vivante avec celles et ceux qui nous ont précédé-es, non seulement pour apaiser les blessures intergénérationnelles, mais aussi pour raviver le lien avec des sources anciennes de guidance, d'appartenance et d'âme.

Nous sommes chacun-e issu-e de plusieurs lignées, avec leurs histoires, leurs mémoires, leurs dons et leurs blessures. **Le processus proposé ici invite à travailler une lignée à la fois**, dans un cadre structuré et respectueux, afin de permettre une profondeur de transformation et d'intégration.

Dans la majorité des cultures à travers le monde, la relation avec les morts fait partie intégrante de la vie spirituelle et communautaire. Les ancêtres ne sont pas absents — ils sont là. Dans nos corps. Dans nos rêves. Dans la terre.

La culture occidentale est l'une des rares à avoir **rompu cette relation vivante**. En conséquence, nous portons à la fois une profonde amnésie et une nostalgie du lien, un appel à nous souvenir, à retisser nos histoires, à récupérer les dons ancestraux, à transformer les douleurs héritées à guérir ce qui a été négligé.

Nul besoin d'être médium ou doté de dons particuliers. Les ancêtres ne sont pas seulement à l'extérieur de nous. Ils vivent dans nos os, notre souffle, notre voix. Ils sont nous, et nous sommes eux. **Ce travail ne relève pas de pouvoirs spirituels exotiques**, mais bien d'un souvenir profond : celui de notre humanité sacrée et interconnectée.



COMPRENDRE CE QU'EST UNE LIGNÉE



Une lignée n'est pas une ligne droite ni un arbre figé dans le passé. C'est un courant vivant, fluide, qui traverse le temps — du passé lointain jusqu'aux générations à venir. C'est une rivière intemporelle qui jaillit de terres oubliées, se divise, rejoint d'autres affluents, se perd parfois sous terre, puis réapparaît. Nous sommes un instant de cette rivière — receveur·euse, passeur·euse et co-créateur·rice de son avenir.

Elle contient les morts oubliés et honorés, les ancêtres en souffrance encore liés à nous, tout comme les êtres anciens, vibrants et bienveillants, porteurs de mémoire et de dons. Elle vit dans les rêves, les mémoires du corps, les blocages, les dynamiques relationnelles, collectives, culturelles et systémiques, ainsi que dans les dons transmis..

Se relier à une lignée, c'est entrer en conversation avec cette continuité d'âmes humaines dont nous sommes l'expression actuelle, et que nous influençons en retour. Guérir une lignée, c'est parfois aussi réparer le monde.

DÉFUNTS ET
DÉFUNTES PAS
EN PAIX

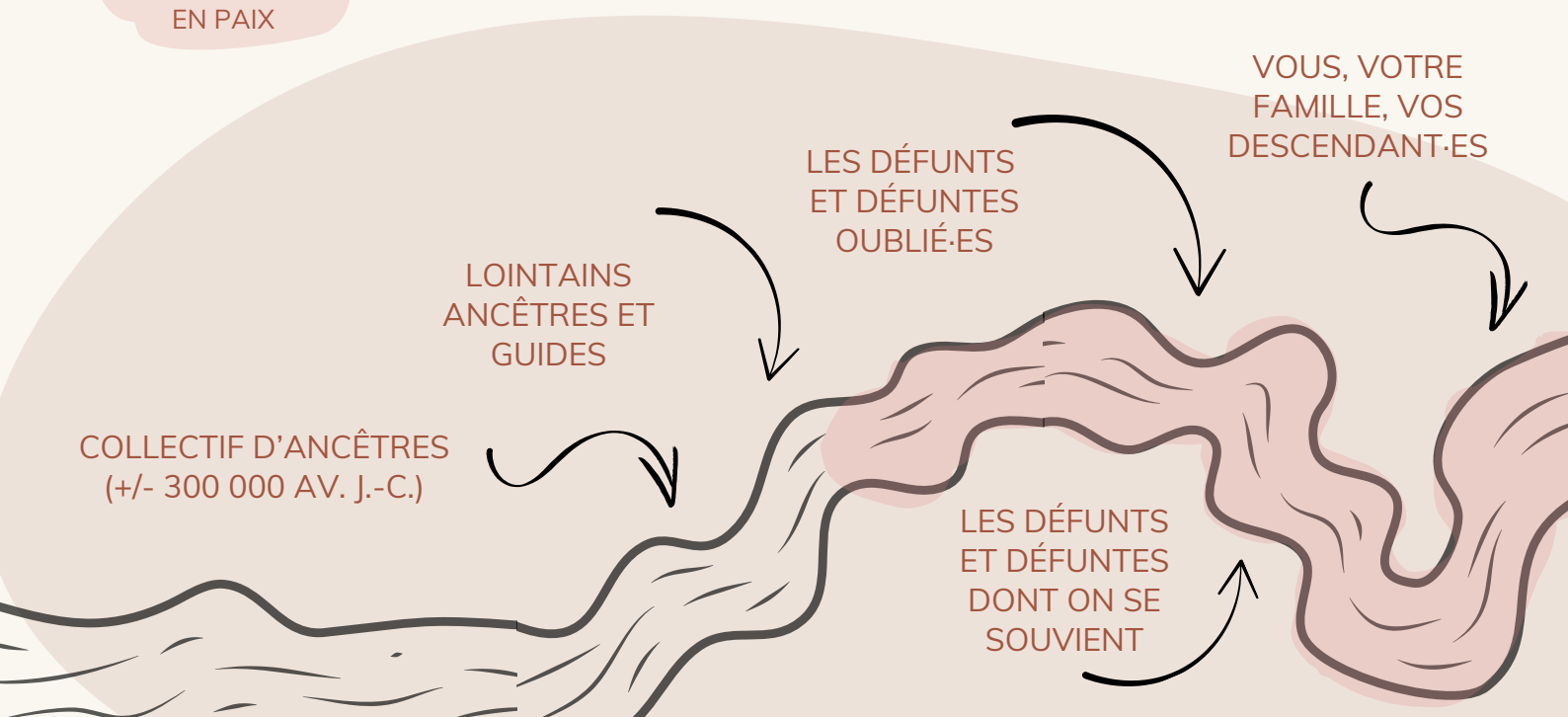
VOUS, VOTRE
FAMILLE, VOS
DESCENDANT·ES

LES DÉFUNTS
ET DÉFUNTES
OUBLIÉ·ES

LOINTAINS
ANCÊTRES ET
GUIDES

COLLECTIF D'ANCÊTRES
(+/- 300 000 AV. J.-C.)

LES DÉFUNTS
ET DÉFUNTES
DONT ON SE
SOUVIENT



HYGIÈNE RITUELLE ET SPIRITUELLE



Entrer en lien avec le champ ancestral est une démarche puissante qu'il ne faut pas prendre à la légère. Tout comme on prépare sa maison avant d'y accueillir des invité-es, on prépare son espace intérieur et environnant pour garantir soutien, clarté et sécurité.

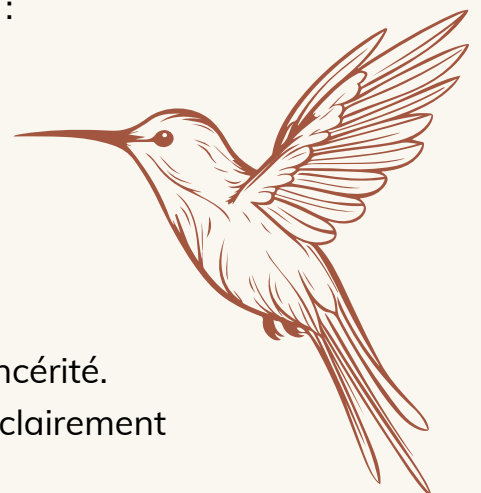
ANCRAGE

Avant chaque exploration, prenez un temps pour vous **ancrer profondément dans votre corps et ouvrir un espace sacré**. Cela peut passer par la respiration consciente, le ressenti du contact avec le sol, l'attention portée à vos appuis, ou encore par un geste, une prière ou un chant. L'ancrage, c'est **revenir à l'instant présent**, sentir votre place ici et maintenant, dans votre corps, avec bienveillance et conscience.

PROTECTION

Au-delà de pratiquer vos gestes habituels de protection, vous êtes invité-e à appeler une **présence bienveillante et protectrice** pour vous accompagner dans ce travail. Il est essentiel que cette présence ne soit pas un ancêtre direct, afin de maintenir une clarté énergétique. Il peut s'agir de :

- Un-e guide spirituel-le ou allié-e de confiance
- Un esprit animal ou un gardien plus qu'humain
- Une divinité ou figure religieuse
- Une couleur, un son, un symbole sacré, etc



Prenez un moment pour accueillir cette présence avec sincérité. Ressentez son énergie, percevez ses signes, et formulez clairement votre demande de soutien, de clarté et de protection.

PERCEPTION INTUITIVE. RESSENTIR AU- DELÀ DU VISIBLE



Aucun don extraordinaire n'est requis pour entamer ce travail, mais il est essentiel de faire confiance à votre perception subtile. La confiance se construit au-fil des pratiques.

Nous percevons tou·tes les mondes subtiles de manière unique.

Vous pourriez recevoir :

- Des images ou visions intérieures
- Des mots, sons ou noms
- Des sensations corporelles
- Des émotions ou changements d'humeur
- Une reconnaissance intérieure, un savoir intuitif
- Des odeurs, etc.



Soyez doux·ce avec vous-même. Laissez votre imagination et votre intuition collaborer, comme deux rivières qui se rejoignent. Vous ne « fabulez » pas, vous **autorisez** simplement une couche plus profonde de **votre conscience et de la conscience collective à s'exprimer en vous**.

Restez ouvert·e et curieux·se.

Que sais-je déjà de ma façon de percevoir le subtile ? Quelles sont mes habitudes en hygiène spirituelle, et que voudrais-je améliorer ou instaurer ?

A large, empty, light beige rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their answers to the questions above.

LES LIGNÉES À EXPLORER

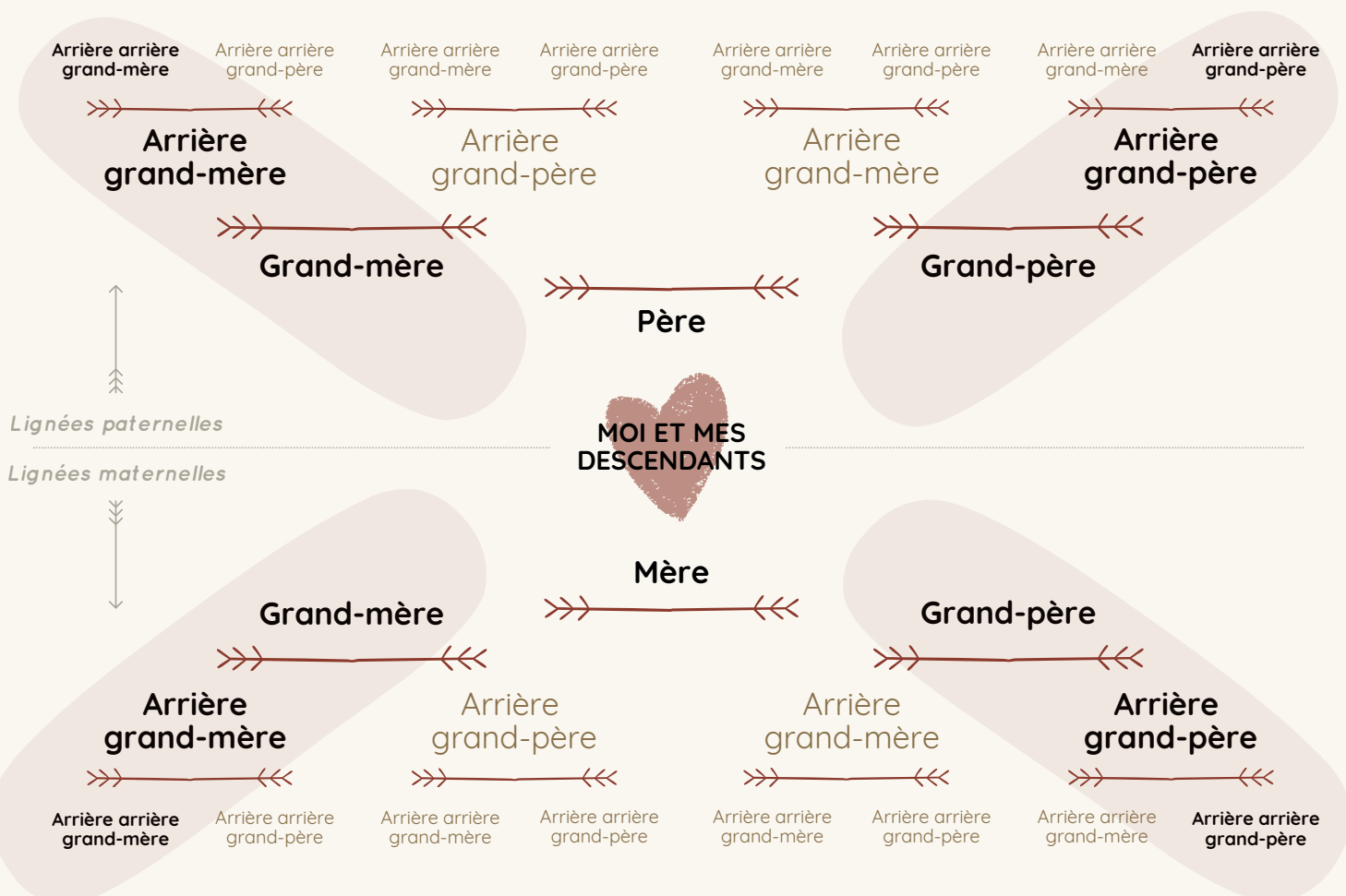
Vous allez explorer l'état des défunts pour chacune des lignées suivantes :

1. Lignée du père de votre père (hommes),
2. Lignée de la mère de votre père (femmes)
3. Lignée du père de votre mère (hommes)
4. Lignée de la mère de votre mère (femmes)

Grâce à la protection que vous allez mettre en place dans l'étape 2, vous serez invisible aux ancêtres. **Il ne s'agit pas d'interagir avec eux, mais d'observer.**

Astuce: Vous pouvez visualiser chaque lignée comme positionnée dans une direction (nord, sud, est, ouest) et vous tourner d'une lignée à l'autre.

et les milliers d'autres qui les ont précédés...



et les milliers d'autres qui les ont précédés...

ÉTAPE 1

INTENTION & ORIENTATION



Qu'est-ce qui vous appelle à la guérison des lignées ? Que cherchez-vous dans ce travail ? (Guérison ? Connexion ? Clarté ? Sens ? Autre?)

Y a-t-il des dynamiques dans votre vie qui semblent liées au passé familial ou collectif ? (Schéma répétitifs ? Maladie ? Peurs ? Addictions ? Autre?)

Qui est vivant et qui est décédé (grand-parents, parents, enfants, etc.)?

Ressentez-vous un appel à vous reconnecter à une terre, une culture ou une mémoire ancestrale ?

ÉTAPE 2

ANCRAGE & PROTECTION



ANCRAGE - (2-5 MIN)

Avant d'explorer vos lignées :

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une posture confortable.
- Portez attention à votre respiration : sentez l'air entrer par vos narines, descendre dans vos poumons, l'oxygène se diffuser dans votre corps.
- À chaque expiration, relâchez doucement les tensions : la mâchoire, la nuque, les épaules, les omoplates.
- Revenez aux sensations physiques, ici et maintenant : la densité, la chaleur, la stabilité sous votre corps.
- Sentez les points de contact entre votre corps et le support : le poids de votre bassin, de vos jambes, de vos pieds.
- Laissez la gravité vous soutenir, sans effort. Vous êtes là, présent-e, disponible.

PROTECTION - (2-5 MIN)

- Maintenant, faites appel, intérieurement ou à voix haute, à une présence, une force alliée pour vous accompagner et vous protéger.
- Laissez le temps à cette présence bienveillante pour se manifester.
- Utilisez vos sens pour percevoir une confirmation subtile de sa présence (frisson, chaleur, image, sensation, son, etc.).
- Accueillez cette présence avec respect et gratitude.
- Demandez-lui de nettoyer énergétiquement votre espace de toute énergie non soutenante.
- Puis, demandez-lui d'établir un cercle de protection autour de vous.
- Étendez cette protection à votre lieu de vie ou de pratique, et aux êtres qui le partagent.
- Attendez une confirmation que la protection est bien en place.

ÉTAPE 3

ÉVALUATION DES LIGNÉES DIRECTES

PROCESSUS À RÉPÉTER POUR CHACUNE DES 4 LIGNÉES :

Prévoyez de quoi écrire, ou utilisez l'espace de notes prévu à la suite de ce guide.
En état méditatif, prenez le temps de **ressentir avec tous vos sens l'état de bien-être** de chacune des lignées. Vous êtes libre d'explorer les quatre lignées en une seule fois, ou d'y revenir en plusieurs étapes; écoutez votre rythme.

Pour chaque lignée, observez :

- Comment vont les générations **récentes** (1 à 5 générations) ?
- Et les générations plus **anciennes** (6 à 50 générations) ?
- Et les ancêtres **lointains**, au-delà de 50 générations ?
- Pour **chaque groupe**, quelles sensations, émotions, images, sons, goûts, intuitions, récits intérieurs ou réactions émergent spontanément ?

Attribuez une note entre 1 à 10 à chaque groupe (optionnel) :

- 1–3 : Présences troublées, souffrantes, pesantes ou nuisibles
- 4–6 : Présences en attente de guérison, mais non nuisibles
- 7–10 : Ancêtres sages, bienveillants, ressourçants et vibrants



Puis, demandez-vous, sans intellectualiser :

- Quels **dons**, quelles **qualités** semblent portés par cette lignée ?
- Quels **fardeaux** ou **blessures** sont perceptibles ?
- Comment cette lignée **influence-t-elle votre vie** aujourd'hui ?
- Vous semble-t-elle **soutenante, neutre ou pesante** ?

Prenez un temps d'ancrage et de nettoyage énergétique avec votre force protectrice avant de vous tourner vers la lignée suivante. **Répétez le processus, en douceur.**

MAINTENIR DES LIMITES SAINES

À tout moment, si une limite semble franchie ou si une lignée devient trop pesante, faites appel à votre présence protectrice pour restaurer l'équilibre et poser une limite claire. A la fin du processus demandez à nouveau un nettoyage énergétique intégral.

NOTES

LIGNÉES MATERNELLES



LIGNÉES PATERNELLES

NOTES

Noter vos impressions au fil des jours suivants: les rêves, images, mots, sensations ou intuitions reçues. Vous pouvez aussi noter : Quelle lignée semble la plus « vivante » ou prête à être explorée davantage ? Avez-vous eu des réactions physiques ou émotionnelles en lien avec certaines lignées ? Une lignée vous a-t-elle paru bloquée, silencieuse ou envahissante ? Que souhaitez-vous emporter ou approfondir à la suite de ce voyage ?



ALLER PLUS LOIN

Si cette exploration vous a inspiré·e et touché·e et que vous ressentez l'élan d'aller plus loin, je vous invite à me contacter pour un accompagnement personnalisé ou à garder un oeil ouvert sur les prochains événements. Ensemble, nous pourrons continuer ce chemin de reconnection, réparation, et de mémoire.

Je propose des séances individuelles, parcours guidés et ateliers. **D'autres ressources audio sont en préparation** pour soutenir ce travail en autonomie, n'hésitez pas à me contacter si vous êtes intéressé·e.

WWW.TERREDESANCETRES.FR

À PROPOS



Je suis **Hazel Volk**, autrice de **La Sagesse des Ancêtres** et facilitatrice en guérison des lignées, formée par le réseau *Ancestral Medicine*. J'accompagne celles et ceux qui souhaitent se reconnecter à leurs racines, restaurer la mémoire oubliée de leur lignée et retrouver leur juste place dans le Vivant.

Ma pratique s'ancre dans la psychologie **transpersonnelle**, **l'écopsychologie**, discipline dans laquelle je suis formée. Je suis également formée à **l'accompagnement du deuil** à travers une approche sensible aux traumatismes et à la régulation du système nerveux. Mon travail repose sur une approche intuitive, ancrée et respectueuse des rythmes de chacun-e. **J'allie écoute profonde, travail rituel, et liens ancestraux (autochtones) avec la Terre.**

Pour découvrir mon univers :

- Facebook et Instagram : @hazel.volk
- Mes écrits : hazelmarievolk.substack.com
- Mon site : www.terredesancetres.fr