



UN CAHIER À VIVRE · OFFERT

Le Cahier de l'Éclipse

Un rendez-vous d'alignement



MERCREDI 12 AOÛT 2026 · ÉCLIPSE SOLAIRE

+ DE 80 DANS LA COMMUNAUTÉ AAE · PRÈS DE 40 COACHS CERTIFIÉ·E·S

FRANCE · SUISSE · QUÉBEC



Le ciel s'aligne. Et toi ?

Aujourd'hui, la Lune vient se glisser exactement entre le Soleil et la Terre. Trois corps sur une même ligne. Pendant quelques minutes, la lumière se retire, l'ombre passe — puis la clarté revient.

C'est, très exactement, ce que veut dire alignement. Et c'est le cœur de ce que nous pratiquons : l'Art de l'Alignement Émotionnel. L'univers t'offre aujourd'hui une image parfaite de ce travail intérieur — un moment rare pour te poser la même question qu'au ciel : qu'est-ce qui, en moi, est aligné ? Qu'est-ce qui vient masquer ma lumière ?

REPÈRES POUR VIVRE LE MOMENT

Selon l'endroit d'où tu chemines, l'éclipse ne se vit pas à la même heure. En France et en Suisse, elle est partielle et spectaculaire — le Soleil occulté jusqu'à 90–98 %, très bas sur l'horizon ouest, au coucher du soleil. Au Québec, elle est plus discrète : partielle et en après-midi (environ 18 % à Montréal, 22 % à Québec).

FRANCE · SUISSE — LE SOIR, VERS L'OUEST

≈ 19h20

DÉBUT

≈ 20h20

MAXIMUM

≈ 20h45

COUCHER

90–98%

OCCULTÉ

QUÉBEC — EN APRÈS-MIDI

≈ 12h50

DÉBUT

≈ 13h45

MAXIMUM

≈ 14h38

FIN

18–22%

OCCULTÉ

SÉCURITÉ — NON NÉGOCIABLE

Ne regarde jamais le Soleil à l'œil nu, même occulté à 98 %. Avec des lunettes d'éclipse certifiées (norme CE ISO 12312-2), tu peux l'observer directement. Pas de lunettes ? Ne regarde surtout pas — les lunettes de soleil, un téléphone ou un reflet dans l'eau ne protègent pas. Observe l'ombre autrement : à travers une passoire, la lumière projetée au sol dessine des dizaines de petits croissants. Et de toute façon, ce cahier se vit surtout les yeux fermés — tu n'as besoin de rien pour vivre ce moment.

Pourquoi ce cahier existe

Enfant, j'étais silencieuse. Sensible, observatrice — née aux Pays-Bas, dans un monde où les émotions n'avaient pas vraiment leur place. J'ai appris très tôt à mettre un masque de rationalité pour tenir. À penser, plutôt qu'à ressentir.

*« Ce que je ne m'autorisais pas à ressentir,
mon corps l'a porté pour moi. »*

Fatigue chronique, fibromyalgie, burn-out, un cancer, des kystes au cerveau. Tout ce que je n'écoutais pas à l'intérieur a fini par se manifester dans mon corps. C'est là, au cœur de la tempête, que j'ai trouvé la clé que je cherchais sans même le savoir : la compréhension émotionnelle.

J'ai cherché, lu, exploré pendant dix ans. Et un jour, dans une formation, le déclic : je me suis enfin comprise — et j'y ai découvert les huit grandes familles d'émotions qui nous traversent toutes. Les chevaux sont venus ensuite. Eux ne se paient pas de mots : ils ont ancré dans mon corps ce que ma tête avait enfin saisi.

De cette reconstruction est né l'Art de l'Alignement Émotionnel — l'AAE. Ma façon à moi de structurer ces huit émotions en un chemin clair, vivant, transmissible. Aujourd'hui, je le partage depuis le Domaine des Origines : un nom qui parle d'un retour — à l'origine de qui l'on est, de nos émotions, de notre présence au monde.

CE CAHIER, C'EST UNE PORTE

La même que j'ai passée. Tu n'as besoin d'aucune connaissance, d'aucun animal, d'aucun matériel — juste de quelques minutes avec toi-même. L'éclipse t'en offre l'occasion.

Soleil, Lune, Terre — et toi au milieu

Une éclipse n'efface pas le Soleil. Elle le voile un instant. La lumière est toujours là, derrière l'ombre. En AAE, c'est exactement pareil pour ta lumière intérieure.



Le Soleil

Ta lumière, ton essence, ce que tu es quand rien ne te masque. Elle ne s'éteint jamais.



La Lune

Ce qui vient voiler : le mental, les vieilles peurs, l'émotion retenue. L'ombre — passagère.



La Terre

Toi, ancrée, présente. Le point d'où tu observes l'ombre passer sans être l'ombre.

En AAE, on ne cherche pas à supprimer l'ombre. On la laisse passer — consciemment — pour se réaligner derrière. Une émotion n'est jamais « bonne » ou « mauvaise » : elle est simplement alignée, ou dans l'un de ses trois déséquilibres. Voici le vocabulaire que nous portons :

ALIGNÉE

à sa juste place

DÉSALIGNÉE

retenue, niée

QUI DÉBORDE

trop forte, envahit

ABSENTE

coupée, éteinte

L'INTENTION DE CE CAHIER

Trois temps, comme l'éclipse. Avant : se préparer, poser ce qu'on porte. Pendant : traverser l'ombre, laisser monter ce qui se cache. Après : accueillir le retour de la lumière et choisir son alignement. Prends un stylo. Le reste s'écrit à la main.

Trois points, une même ligne

Dans le ciel, trois corps s'alignent : le Soleil, la Lune, la Terre. En toi, trois plans cherchent le même alignement : le mental, l'émotionnel, le corps physique.



Quand ces trois-là sont sur une même ligne — que ce que tu penses, ce que tu ressens et ce que ton corps vit disent enfin la même chose — tout se remet en place, tout s'apaise. L'Art de l'Alignement Émotionnel n'est rien d'autre que cette pratique : réaligner tes trois plans, encore et encore.

LE DÉALIGNEMENT, TU LE CONNAIS

Quand ta tête dit oui et que ton corps dit non. Quand tu souris alors que tu voudrais pleurer. Quand tu « tiens » mais que quelque chose, dedans, tire dans l'autre sens. Ces trois lignes qui ne se rejoignent plus — c'est exactement ce que ce cahier t'aide à réaligner.

Se préparer

Installe-toi au calme, quelques minutes avant que l'ombre ne commence. Trois respirations lentes. Sens tes pieds, ton assise. Tu es la Terre : stable pendant que le ciel bouge. Puis écris — sans réfléchir, sans corriger.

— *En ce moment de ma vie, là où je me sens le plus désalignée, c'est :*

— *L'émotion qui vient le plus souvent masquer ma lumière ces temps-ci :*

— *Avant d'entrer dans ce moment, je pose (je dépose) volontairement :*

SI TU ES AVEC TON CHEVAL OU TON CHIEN

Tu peux vivre ce temps en lien avec lui. Ne lui demande rien : observe simplement ce qu'il te renvoie de ton état intérieur. L'animal est un miroir — il te montre où tu en es, sans jugement.

Traverser l'ombre

C'est le maximum. La lumière baisse, l'air change, le monde se met en pause. Reste un instant en silence, sans rien chercher. Laisse simplement remonter ce qui, d'habitude, reste caché. Ce qui monte dans l'ombre n'est pas ton ennemi — c'est la part de toi qui demande à être vue.

— *Quand le silence tombe, ce qui s'obscurcit ou remonte en moi :*

— *Si je laisse cette émotion exister, sans la juger, elle me dit :*

— *Je lui donne un nom (page suivante pour t'aider à choisir) :*

RIEN NE MONTE ?

C'est une réponse aussi. Une émotion absente — coupée — en dit long. Note simplement :
« en ce moment, je me sens loin de mes émotions. » C'est un point de départ, pas un échec.

Les 8 émotions — où en es-tu maintenant ?

Voici les huit grandes familles d'émotions qui nous traversent toutes. Aucune n'est bonne ou mauvaise : chacune a un rôle. La question n'est pas « laquelle ? » mais « dans quel état ? ». Pour chacune, demande-toi simplement : est-ce qu'elle me manque, est-ce qu'elle est juste là (alignée), ou est-ce qu'elle déborde ? Coche — il n'y a pas de mauvaise réponse.

ÉMOTION	MANQUE	ALIGNÉE	DÉBORDE
 Amour me sentir reliée — à moi, aux autres	☐	☐	☐
 Joie l'élan, la légèreté, l'envie	☐	☐	☐
 Aversion mes limites, mon « non », ce qui me dérange	☐	☐	☐
 Étonnement la curiosité, l'ouverture au nouveau	☐	☐	☐
 Honte ma juste place, le regard des autres	☐	☐	☐
 Tristesse accueillir ce qui se termine, lâcher	☐	☐	☐
 Peur ce qui me protège et me met en mouvement	☐	☐	☐
 Colère mon énergie, ma force d'agir	☐	☐	☐

— Celle qui, aujourd'hui, avait le plus besoin d'être vue :

— Celle qui me manque, que j'aimerais laisser revenir :

Le retour de la lumière

La Lune poursuit sa route, le Soleil se dévoile à nouveau. Rien n'a disparu — tout était là, derrière l'ombre. C'est le moment de choisir : qu'est-ce que tu laisses revenir à la lumière en toi ?

— *Ce qui, en moi, veut revenir à la lumière maintenant :*

— *Mon intention d'alignement pour les semaines qui viennent :*

— *Le tout premier petit pas, celui que je peux faire dès demain :*

GARDE-LE

Range ce cahier quelque part de visible. Relis ton intention dans quelques jours : l'alignement n'est pas un instant, c'est une pratique. L'éclipse t'a juste donné le rendez-vous.

CLÔTURE

« Parce que revenir à soi
est la seule, vraie solution. »

STEPHANIE · AAE



TON PROCHAIN RENDEZ-VOUS AVEC TOI-MÊME

Relis ton intention dans trois semaines, le :

Ce cahier t'a fait du bien ? Offre-le à quelqu'un qui en a besoin.

ON CONTINUE ENSEMBLE

Communauté Dynamique E-Motions

Un espace d'entraide autour de l'Art de l'Alignement Émotionnel. Nous sommes
déjà plus de 80 à cheminer ensemble — et tu y as ta place.

FRANCE · SUISSE · QUÉBEC

Module A **ALIGN & TRANSFORM**

Le premier pas de la Méthode AAE — à ton rythme.

Le Module A, c'est le premier module de la Méthode AAE — celui par lequel tout commence. Un chemin de développement personnel pour vivre l'Art de l'Alignement Émotionnel : comprendre tes 8 émotions, repérer ce qui se désaligne, et retrouver ta cohérence intérieure.

TROIS FAÇONS DE LE VIVRE

EN DISTANCIEL

Depuis chez toi, sans animal, à ton rythme.
Accessible partout.

EQUI-EMOTIONS

En lien avec les chevaux.
Leur présence ancre l'alignement dans le corps.

CANI-EMOTIONS

En lien avec les chiens.
La même transformation, à leurs côtés.



EN DISTANCIEL

Découvrir le Module A

Le premier pas, accessible partout. Programme, dates et facilités de paiement sur le site.

dynamique-emotions.com

SCANNE-MOI

Continue le chemin

L'éclipse t'a donné le rendez-vous. Voici quatre portes pour prolonger l'alignement, à ton rythme — les deux premières sont offertes.



SCANNE-MOI

OFFERT • EN QUELQUES MINUTES

Le Bilan Émotionnel

Une photo de tes 8 émotions, ici et maintenant : lesquelles sont alignées, lesquelles débordent, lesquelles te manquent.

dynamique-emotions.com/bilan-offert



SCANNE-MOI

OFFERT • LE GUIDE AAE

« Ce guide est pour vous trois »

Ton cœur, ton cerveau, ton corps — le guide pour les faire enfin parler la même langue et retrouver ta cohérence intérieure.

dynamique-emotions.com/bilan-offert/guide-aae



SCANNE-MOI

TON PORTRAIT ÉMOTIONNEL • 29€

Ton Identité Émotionnelle

Derrière tes 8 émotions vivent 8 facettes de qui tu es — non pas un type qui t'enferme, mais ton équilibre unique. Le Bilan en donne la photo ; l'Identité, le portrait.

Règlement sécurisé • 29€



SCANNE-MOI

ALLER PLUS LOIN • L'ÉCOLE AAE

Te former à l'alignement

Te former à l'Art de l'Alignement Émotionnel avec les chevaux et les chiens comme médiateurs — du Module A jusqu'à devenir coach AAE.

alignementemotionnel.com/ecole-aae