

7 prières non religieuses pour retrouver du calme, de la confiance et de la protection

Un petit guide gratuit, à dire chez vous, en quelques minutes.

Par Fée · Fée moi signe

BIENVENUE

Avant de commencer



Dans mon travail, je rencontre des personnes qui cherchent un moment pour se poser, mais ne se reconnaissent pas dans la religion.

Ce guide est pour elles, et pour vous. Une **prière non religieuse** est un court moment où vous mettez des mots simples sur ce que vous vivez, en vous adressant à la Vie, à l'Univers ou à votre force intérieure. Elle ne demande ni croyance, ni matériel, ni beaucoup de temps.

Comment l'utiliser :

- Choisissez la prière qui vous parle le plus, et dites-la aujourd'hui.
- Posez-vous, respirez trois fois, puis lisez-la à voix haute ou dans votre tête. Vous pouvez allumer une bougie, sans jamais la laisser sans surveillance.
- Répétez-la régulièrement : à force de répétition, votre subconscient l'intègre et elle s'ancre en vous.

Ces prières sont une aide douce pour se sentir mieux au quotidien. Elles ne remplacent pas l'avis d'un médecin ni d'un professionnel de santé.

PRIÈRE 1 SUR 7

1

☀️ Au réveil

Avant de plonger dans la journée, prenez un instant pour poser votre intention du matin.

⏱ 2 minutes

Merci pour cette nuit, merci pour ce nouveau jour.
Je me lève avec ma lumière, mon énergie, ma clarté.
Je place cette journée sous une protection solide.
Tout ce qui m'attend, j'ai la force de l'accueillir.
Je rencontre aujourd'hui des personnes justes et des occasions belles.
Ce jour est à moi, et je le vis pleinement.

À retenir : posez une main sur le ventre et prenez trois respirations lentes avant de vous lever.

Quand la dire : dès que vous ouvrez les yeux, avant de regarder votre téléphone.

🔓 **Dans le guide complet** : 3 autres prières pour « Au réveil » : *Mon énergie · Mon intention · Une journée exigeante*.

PRIÈRE 2 SUR 7

2

🌙 Le soir et le sommeil

Le soir, on a souvent besoin de déposer ce qu'on a porté pour pouvoir se reposer.

⏱ 2 minutes

Je dépose cette journée, tout ce qu'elle contenait.
Les tâches, les mots, les tensions : je les rends.
Je me décharge de ce qui n'est pas à moi.
Je garde ce qui m'a fait grandir.
Je suis allégé, calme, en paix.
Merci pour ce jour. Je peux me reposer.

À retenir : citez trois choses qui se sont bien passées, même minuscules.

Quand la dire : une fois couché(e), lumière éteinte ou tamisée.

🔓 **Dans le guide complet** : 3 autres prières pour « Le soir et le sommeil » : *Merci pour ce jour · Calmer l'esprit · Une nuit réparatrice*.

PRIÈRE 3 SUR 7

3

🌿 Apaiser le stress

Quand la tension monte, une courte prière aide à vous arrêter et à revenir à vous.

⏱ 2 minutes

Je m'arrête. Je respire.
Le calme est en moi, il n'est jamais parti.
À chaque expiration, je dépose une tension.
Mes pieds sont sur la terre, elle me tient.
Je suis plus grand que ce qui m'agite.
Tout est en ordre à cet instant.

À retenir : inspirez sur 4 temps, expirez sur 6 temps, trois fois de suite.

Quand la dire : dès que la tension monte, au travail comme à la maison.

🔓 **Dans le guide complet** : 3 autres prières pour « Apaiser le stress » : *Avant une échéance · Après une dispute · Quand tout déborde*.

PRIÈRE 4 SUR 7

4

💪 Confiance en soi

Quand le doute s'installe, ces mots vous aident à retrouver votre place.

⏱ 3 minutes

Je suis capable, et je le sais.
Toutes mes expériences m'ont construit.
Je suis à ma place, sans rien avoir à prouver.
Ma valeur ne dépend de personne.
Je me tiens droit, enraciné, présent.
Merci pour cette force qui est la mienne.

À retenir : tenez-vous droit(e), les pieds bien posés, une main sur le cœur.

Quand la dire : avant de prendre la parole, de passer un entretien ou de vous montrer.

🔓 **Dans le guide complet** : 3 autres prières pour « Confiance en soi » : *Oser · Hors du regard des autres · Après un échec*.

PRIÈRE 5 SUR 7

5

🛡️ Protection et limites

Quand on se sent envahi, une prière aide à retrouver son espace et ses limites.

⏱ 2 minutes

Je m'entoure d'un bouclier de lumière, de la tête aux pieds.
Il est solide, il est vivant, il est à moi.
Les énergies négatives, les pensées malveillantes, les mauvaises ondes ne peuvent pas le traverser.
Tout ce qui n'est pas bon pour moi rebondit et retourne d'où il vient.
Seul ce qui est juste et bon entre dans mon espace.
Je suis en sécurité, chez moi comme dehors.

À retenir : passez vos mains le long de vos bras, des épaules vers les doigts, comme pour chasser ce qui ne vous appartient pas. Puis lavez-vous les mains à l'eau fraîche.

Quand la dire : avant de voir une personne éprouvante, après une journée chargée, ou quand une ambiance vous pèse.

🔓 **Dans le guide complet** : 3 autres prières pour « Protection et limites » : *Jalousie et malveillance · Dire non · Me nettoyer le soir.*

PRIÈRE 6 SUR 7

6

🌟 Abondance et argent

Remercier ce que l'on a déjà, puis tourner son regard vers ce qui vient : voilà l'élan de cette prière.

⏱ 3 minutes

Merci pour ce que j'ai déjà : un toit, de quoi manger, des personnes qui comptent.
Je suis prêt à recevoir davantage, et je l'accepte sans culpabilité.
Mes revenus augmentent, mois après mois.
Les bonnes opportunités viennent à moi, et je sais les saisir.
J'ai de quoi payer ce que je dois, vivre confortablement et partager.
La prospérité s'installe dans ma vie.

À retenir : notez trois choses dont vous disposez déjà, puis une petite action à faire aujourd'hui.

Quand la dire : au moment de regarder vos comptes, ou avant une démarche financière.

À savoir : une prière ne remplace pas l'action : budget, démarches et conseils restent essentiels.

🔓 **Dans le guide complet** : 3 autres prières pour « Abondance et argent » : *Mes revenus et mon prix · Factures, dettes et épargne · Avant une démarche ou une négociation*.

7

✨ La gratitude

Remercier, même pour de petites choses, change la couleur d'une journée.

⏱ 2 minutes

Merci pour ce que j'ai reçu aujourd'hui.
Merci pour mon toit, mon corps, mes liens.
Merci pour les beaux moments, même discrets.
Merci pour tout ce que j'ai appris.
Ma vie est riche de ce qui m'entoure.

À retenir : nommez trois mercis à voix haute, en les ressentant vraiment.

Quand la dire : à tout moment, surtout les jours où rien ne semble aller.

🔒 **Dans le guide complet** : 3 autres prières pour « La gratitude » : *Les jours gris · Merci à moi · Merci aux autres*.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le guide complet : une prière pour chaque situation

60	15	50
PRIÈRES	DOMAINES	PAGES

☀️ Au réveil
🌙 Le soir et le sommeil
🌿 Apaiser le stress
💪 Confiance en soi
💞 L'amour et les relations
🧸 Famille et enfants
🌱 Santé et énergie
🌟 Abondance et argent
🚀 Travail et projets
🛡️ Protection et limites
🕊️ Lâcher prise et pardon
🤍 Deuil et absence
✨ La gratitude
🏡 Ma maison, mes lieux
🔍 Choisir et y voir clair

- **4 prières par domaine**, pour 4 situations précises (stress avant un rendez-vous, dispute, jalousie, factures…).
- **Un petit geste** à associer à chaque domaine, et les bons moments pour les dire.
- **Des bases simples** : comment prier sans religion, à qui s'adresser, votre rituel avec la bougie.
- **Écrire votre prière à vous**, une FAQ et un cahier de suivi.

Découvrir le guide complet
www.feemoisigne.com

ET ENSUITE ?

Continuer, ou être accompagné(e)

Parfois, on a besoin d'aller plus loin. Je vous reçois pour :

- **Des guidances** (par téléphone) : tarologie, grand tableau Lenormand, guidances à thème.
- **Des rééquilibrages énergétiques** : pour retrouver de l'apaisement.
- **Un accompagnement sur les liens** : comprendre une relation, vous détacher des mémoires familiales.
- **Un soin pour les enfants** de 2 à 15 ans, et la purification des lieux.

Écrivez-moi et nous trouverons ensemble ce qui vous convient.

Réserver : www.feemoisigne.com
feemoisigne.contact@gmail.com

Fée