

LILOU MACÉ

33
méditations
guidées
pour
aller mieux



33 AUDIOS
DE 10 À 20 MINUTES

LEDUC ➔

méditer
avec
lilou

LILOU MACÉ

33
méditations
guidées
pour
aller mieux



33 AUDIOS
DE 10 À 20 MINUTES

LEDUC ➔

Rejoignez notre communauté de lecteurs !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com et sur les réseaux sociaux.



Maquette et design de couverture : Cerise Heurteur

Édition : Manuella Guillot Michaud

© 2026 Éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3641-1

Sommaire

Introduction

Comment utiliser ce coffret	6
Les mantras de ce coffret :	
une vibration sacrée venue des Véadas	8
Et les mantras tibétains ?	9
Mon parcours avec les mantras	10

Les cartes

1. Reviens à toi	12
2. Retrouve le calme en toi	13
3. Reconnecte-toi à ta vibration	14
4. Choisis la douceur	15
5. Ancre-toi à la terre	16
6. Suis ta vibration	17
7. Laisse l'amour circuler	18
8. Dis ta vérité	19
9. Écoute ton ressenti	20
10. Lâche tes attentes	21
11. Retrouve ta lumière	22
12. Vois l'unité partout	23
13. Suis le rythme de la vie	24
14. Fais de la place en toi	25
15. Choisis avec ton cœur	26

16. Libère ton histoire	27
17. Fais de la paix ton chemin	28
18. Fais confiance à plus grand	29
19. Agis depuis ton alignement	30
20. Ressens ta richesse intérieure	31
21. Donne... et laisse venir	32
22. Sois un rayon de bonté	33
23. Connecte-toi à ta vérité	34
24. Fais confiance au bon timing	35
25. Laisse parler ton intuition	36
26. Autorise-toi la joie	37
27. Rayonne dans ta vérité	38
28. Active ta guérison intérieure	39
29. Honore ta magie	40
30. Laisse resplendir ta grâce	41
31. Allume ton feu sacré	42
32. Incarne le divin en toi	43
33. Danse avec la vie	44
Conclusion	45
À propos de Lilou	46
Les ouvrages de Lilou	47

Introduction

Bonjour et bienvenue,

Ce coffret rassemble 33 méditations guidées pour aller mieux. Je te propose ici une pratique quotidienne efficace, conçue avec tout mon amour, mon expérience et mon intention de t'accompagner sur ton chemin.

Je médite quotidiennement, parfois deux à trois fois par jour, et cette pratique a transformé ma vie en profondeur. Elle m'a permis d'aller de mieux en mieux, de faire face à ce que j'évitais, de me libérer de blocages, de réduire mon stress, de dépasser mes peurs, de clarifier ma mission de vie et, surtout, de retrouver une sérénité intérieure.

Je rêvais d'un bel outil, simple et à portée de main, pour rendre la méditation plus facile, plus accessible et plus agréable. Grâce à l'enseignement que j'ai reçu et à ma propre pratique, j'ai appuyé mes méditations de mantras védiques, que j'ai accompagnés de messages inspirants.

Mon intention est que tu te sentes soutenu·e, que tu puisses gagner en autonomie, et que la méditation devienne pour toi une habitude douce, un rendez-vous précieux avec toi-même.

Ce coffret est un pont entre les sagesses ancestrales et ta vie d'aujourd'hui ; un outil que tu peux utiliser n'importe où et n'importe quand pour t'aider à vivre plus en paix, plus aligné·e, plus libre.

Je suis honorée de te transmettre à mon tour ces trésors que j'ai reçus.

*Avec gratitude,
Lilou*

Comment utiliser ce coffret

Chaque matin, au réveil, commence ta journée en tirant une carte. Pour cela :

- ◆ **Assieds-toi** sur un siège ou allonge-toi confortablement dans ton lit. Être confortable durant la méditation est très important, donc trouve une position qui te convient.
- ◆ **Pose une intention** : recevoir le message juste pour toi aujourd'hui.
- ◆ **Étale les cartes, faces cachées, devant toi et tires-en une.**
- ◆ **Lis le message**, découvre le mantra du jour et sa signification dans ce livret.
- ◆ **Puis, scanne le QR code pour accéder à la méditation audio** que j'ai enregistrée pour toi. Prends un temps pour t'installer dans le calme, respirer et te laisser guider. À un moment de la méditation, je t'inviterai à répéter le mantra, seul·e, en silence. Reviens-y chaque fois que tes pensées s'éparpillent – avec douceur, sans jugement. Cette dispersion est tout à fait normale. Respire... et recentre-toi. Je te guiderai avec le son de ma voix et mon souffle.

Ce coffret *33 Méditations guidées pour aller mieux* se veut être un tout-en-un : message du jour, mantra et méditation. À toi de l'utiliser selon tes envies comme oracle, outil vibratoire ou méditatif.

- ◆ Tu peux pratiquer **selon tes envies** : une fois par jour le matin, ou matin-midi-soir si tu en ressens l'appel.
- ◆ Tu peux aussi te lancer **un défi de 33 jours** en piochant chaque jour une carte différente, en mettant de côté au fur et à mesure celles que tu as déjà explorées.
- ◆ En parcourant **le sommaire** du livret, tu peux aussi **choisir un mantra et une méditation** avec lesquels tu souhaites travailler pendant un certain temps. C'est à toi de décider ! L'important est que tu pratiques tous les jours car ta pratique évoluera avec le temps.
- ◆ Et, si tu suis un **Défi des 100 jours**, n'hésite pas à intégrer ces méditations à tes trois pratiques quotidiennes !

Rappelle-toi, ce n'est pas la performance qui compte, mais la régularité. C'est par ta présence quotidienne que tu verras les bienfaits se déployer dans ta vie.

Pourquoi 33 cartes ?

Le chiffre 33 est un nombre-maître puissant, symbole de sagesse et de guidance. Il vibre fort ! Il évoque la compassion, la conscience éveillée, l'amour universel.

Ce chiffre fait le lien entre la terre et le ciel, entre ta part humaine et ta lumière.

Les mantras de ce coffret : une vibration sacrée venue des Véadas

Dans ce coffret, tu vas rencontrer des mantras védiques, issus de l'Inde ancienne et transmis depuis des millénaires. Ces mantras sont en sanskrit, une langue sacrée considérée comme vibratoire : chaque son porte une fréquence capable d'agir sur ton corps, ton cœur et ton esprit.

Ce sont des formules simples, puissantes, souvent courtes, que l'on répète pour revenir à soi, se réaligner, calmer son mental ou activer une qualité précise (paix, clarté, joie, ancrage...).

Par exemple :

- ◆ *So Hum* signifie « Je suis Cela ». C'est un mantra de présence, d'unité avec l'univers.
- ◆ *Shanti* veut dire « Paix ». Il installe la paix dans tout ton être.
- ◆ *Om Bhavam Namah* se traduit par « Je suis l'abondance ». Il active ta richesse intérieure.
- ◆ *Agni Meele Purohitam* honore le feu sacré, ce feu de transformation et de clarté qui vit en toi.

Ces mantras agissent subtilement : plus tu les répètes, plus leur vibration pénètre en toi. Ils sont souvent liés à une qualité d'âme, à un chakra, ou à un principe cosmique (comme *Ritam*, l'ordre naturel de l'univers).

Je les ai choisis avec soin, selon leur capacité à t'apaiser et à aller mieux.

Et les mantras tibétains ?

Dans les coffrets *Mantras Sacrés*, chez le même éditeur, que j'ai eu la joie de cocréer avec Davina Delor et Tenzin Penpa, moine bouddhiste d'origine tibétaine, nous proposons des séries de mantras tibétains. Ces derniers sont souvent plus longs, récités pour transformer, bénir, guérir et attirer l'abondance.

Au nombre de trois à ce jour (*Transformer sa vie, Guérison, Abondance*), chaque coffret des *Mantras Sacrés* propose 50 mantras dont la plupart n'ont jamais été révélés en Occident. Ils sont puissants et uniques, mais non accompagnés de méditations guidées. Tenzin Penpa récite 108 fois chaque mantra : tu peux l'écouter ou réciter avec lui.

108, un chiffre sacré

Le chiffre 108 est un nombre sacré dans de nombreuses traditions spirituelles. Il symbolise l'union entre le corps, l'âme et l'esprit, entre le ciel et la terre. Répéter un mantra 108 fois, comme le propose Tenzin Penpa dans le coffret des *Mantras Sacrés*, permet d'ancrer profondément la vibration du son sacré, de purifier l'esprit et d'aligner tout l'être. Les *malas* (colliers de prière) traditionnels comptent 108 perles.

Mon parcours avec les mantras

J'ai moi-même appris à méditer avec les mantras grâce à l'enseignement de Davidji, enseignant de méditation formé au sein du Chopra Center. Pendant une année, j'ai suivi un programme intense de *teacher training* pour devenir enseignante certifiée. J'ai médité, étudié, exploré le sens profond de ces mantras jusqu'à les incarner dans mon quotidien.

Davidji m'a transmis non seulement des techniques, mais une philosophie du cœur, une manière vivante, douce et accessible de méditer – que j'ai voulu à mon tour te transmettre dans ce coffret. Ses enseignements sont ancrés dans la tradition védique, mais toujours appliqués au monde moderne, à nos défis de tous les jours.

Les mantras que j'ai choisis ici pour toi ont été éprouvés, expérimentés, vécus. Ce sont ceux qui m'ont le plus aidée à me recentrer, à m'apaiser, à m'élever. Certains m'ont accompagnée dans mes moments de doute, d'autres m'ont donné l'élan de créer, de me reconnecter à l'amour, à la joie, à ma mission de vie.

Dans chaque méditation audio de ce coffret, je te guiderai dans la répétition du mantra, avec un moment de silence pour l'intégrer profondément. Tu verras que, petit à petit, tu en sentiras les bienfaits. Ton esprit deviendra plus clair, ton énergie s'élèvera, ton cœur s'ouvrira.