

UN PETIT RITUEL DE LIBÉRATION

Les bonhommes allumettes

Une proposition simple et symbolique pour prendre du recul face à une relation, une situation ou une émotion qui vous pèse.

À prévoir : une feuille, un stylo, éventuellement des feutres de couleur et une paire de ciseaux.

1. Me représenter

Dessinez simplement un petit « bonhomme allumette », comme un dessin d'enfant. Sous votre dessin, inscrivez votre prénom et votre nom.

2. Représenter ce qui me pèse

À côté de vous, dessinez un deuxième bonhomme si vous souhaitez travailler symboliquement sur une relation. Vous pouvez inscrire son prénom. Pour une situation ou une préoccupation, dessinez plutôt un rectangle et écrivez-y ce qui vous préoccupe.

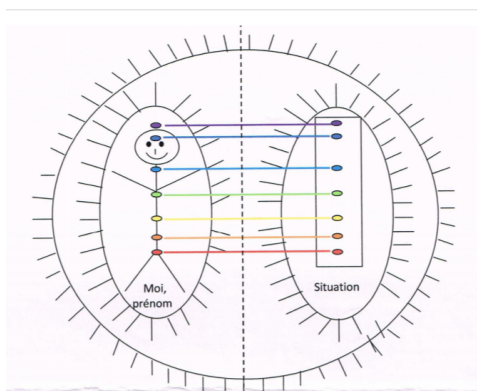
Exemples : « ma charge mentale », « ma peur de décevoir », « une situation professionnelle », « une relation qui me pèse ».

3. Entourer les représentations

Dans la méthode d'origine présentée dans votre fiche, chaque représentation est entourée d'un cercle de lumière. Un cercle plus grand peut ensuite entourer l'ensemble.

4. Tracer les liens

La méthode propose ensuite de relier les différents points correspondant aux chakras : racine, sacré, plexus solaire, cœur, gorge, troisième œil et couronne. Vous pouvez utiliser une seule couleur ou plusieurs.



5. Le geste de libération

Lorsque votre dessin est terminé, prenez votre paire de ciseaux et découpez la feuille en deux, afin de séparer les deux représentations.

Vous pouvez accompagner ce geste d'une phrase qui a du sens pour vous, par exemple :

« Je me libère symboliquement de ce qui ne m'appartient plus. »

6. Prendre un temps pour soi

Une fois la feuille séparée, prenez quelques instants pour respirer tranquillement. Observez simplement ce qui se passe en vous, sans chercher à provoquer une sensation particulière.

Puis posez-vous cette question :

« De quoi ai-je besoin maintenant ? »



À retenir

Se libérer ne signifie pas forcément oublier. Ce rituel est avant tout une façon symbolique de mettre des mots et une intention sur ce que l'on souhaite laisser derrière soi.

Important : cet exercice est proposé comme un rituel symbolique et de réflexion personnelle. Il ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique lorsque celui-ci est nécessaire.