

Rituel de libération intérieure
Durée : environ 15 minutes
À faire dans un espace calme, seul-e, en toute bienveillance.



1. Prépare l'espace

Allume une bougie si tu en as une.
Prends une feuille blanche et un stylo.
Assieds-toi confortablement sur une chaise.
Prends trois grandes inspirations.

2. Écris

Pense à une personne qui t'as blessée et écris ce que tu n'as jamais osé lui dire.
Sans filtre.
Sans masque.
Que ce soit rage, douleur, tristesse : tout est bienvenu.

3. Libère

Imagine que la personne est en face de toi.
Lis lui ce que tu as écrit à haute voix avec présence et conviction.
Quand tu as fini de lire, ferme les yeux.
Visualise la personne en face de toi. Garde les derniers mots de tes écrits, ou les points importants, en tête.
Dis lui :
*"Je te pardonne les blessures que tu m'as infligé(e). Avec ce pardon je me libère des schémas toxiques que tes actes et/ou tes mots ont engendré en moi. Ce pardon je me l'offre car ce que tu es ne m'appartient pas. C'est ton chemin, pas le mien. Par ce pardon je me choisis et je coupe tout lien toxique avec toi.
Je choisis de laisser partir, par amour pour moi.
Merci."*

4. Purifie

Quand tu es prêt(e), brûle la feuille (dans un endroit sécurisé), en disant : *"Je rends ce fardeau à la lumière. Je me choisis."*

5. Repose-toi

Termine avec un verre d'eau ou une tisane. Bois-le comme un élixir de paix.

