

Rituel d'amour de soi

Durée : environ 15 minutes

À faire dans un espace calme, seul-e, en toute bienveillance.



1. Prépare l'espace

Allume une bougie ou une lumière douce si tu le souhaites.

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement.

Pose la main gauche sur ton cœur. L'autre sur ton ventre.

Ferme doucement les yeux.

Respire lentement. Sans chercher à changer quoi que ce soit. Simplement être là.

2. Descente intérieure

Inspire lentement par le nez et imagine que ton souffle entre directement dans ton cœur.

Puis expire doucement. Tu sens ton corps relâcher peu à peu ses tensions.

À chaque inspiration, dis intérieurement :

- "J'accueille la vie en moi."

À chaque expiration :

- "Je relâche ce qui me pèse."

Encore. Doucement.

Lentement, ton visage se détend. Ta mâchoire se relâche. Tes épaules s'abaissent.

Et peu à peu... tu n'as plus besoin de lutter.

3. Ouvrir l'espace du cœur

Imagine maintenant une lumière douce au centre de ta poitrine. Une lumière vivante. Paisible. Chaleureuse.

À chaque respiration, elle grandit un peu plus. Elle ne force rien. Elle éclaire simplement.

Et dans cette lumière, il n'y a rien à prouver. Rien à mériter. Tu existes et cela suffit.

Reste ici quelques instants. Respire dans cet espace.

4. La rencontre

Imagine maintenant que cette lumière devient un lieu. Un espace intérieur sacré.

Et dans cet espace, tu te rencontres toi-même. Simplement toi.

Observe cette présence avec douceur et laisse monter intérieurement ces phrases :

- "Je n'ai plus besoin de me négliger pour être aimé(e)."
- "Je suis un refuge pour moi-même."
- "Je mérite la douceur."
- "Je mérite la paix."
- "Je mérite mon propre amour."





Et maintenant, imagine que cette version de toi s'approche doucement et te prend dans ses bras.

Laisse cette étreinte exister et ressens

Comme si ton système nerveux découvrait enfin la sécurité intérieure.

5. Intégration

Respire doucement et laisse cette sensation se diffuser dans tout ton corps.

Dans ta poitrine. Ton ventre. Tes bras. Ta gorge. Ton visage.

Comme une mémoire nouvelle. Une mémoire de douceur.

Tu peux maintenant répéter intérieurement :

- *“Je suis. Et c'est sacré.”.*

Encore.

- *“Je suis. Et c'est sacré.”.*

5. Remontée

Remercie-toi pour ce moment.

Remercie ton corps. Ton cœur. Ta présence.

Puis reviens doucement ici.

Bouge les doigts. Les épaules. Respire profondément.

Et lorsque tu te sens prêt(e), ouvre les yeux.

Bois un verre d'eau.

Écris si tu le souhaites.

