



RITUEL

Outils proposés :

Le cristal et les huiles essentielles ne sont pas obligatoires, ils sont des supports pour amplifier les énergies du rituel.

Pour le cristal, la **Citrine** vous permettra d'apaiser la colère, les tensions dans votre estomac ou votre sphère digestive, vous apportera plus de rayonnement et de chaleur dans le coeur.

Pour les huiles essentielles, **l'Estragon** développera votre capacité à pardonner, à prendre plus de recul et voir les choses avec davantage d'objectivité.

La **Camomille** elle vous offrira la possibilité de vous libérer des tensions et colères liées à l'égo et à vos blessures en vous apportant davantage de douceur.

Vous pouvez également choisir une pierre ou une huile qui vous parle plus à ce moment là, faites confiance à votre intuition.

Avant de commencer le rituel si vous souhaitez utiliser ces outils, je vous invite à prendre la pierre dans la main gauche (main réceptrice) et l'huile essentielle dans la main droite.

Installez-vous en posture de méditation, celle qui vous convient puis respirez normalement au dessus du flacon pendant une minute.

Prenez une pause d'une minute en restant à l'écoute de vos sensations, en abandonnant toute pensée lorsque celle-ci se présente grâce à la respiration.

Respirez à nouveau une minute au dessus du flacon puis une nouvelle pause d'une minute.

Enfin, respirez une dernière fois une minute au dessus du flacon avant de terminer votre préparation au rituel.

Si des pensées ou sensations sont apparues vous pouvez déjà les noter dans un carnet de bord avant de continuer.

RITUEL

Installez-vous dans un endroit confortable. Prenez le temps de vous centrer, de vous relier à votre corps, à votre respiration afin de calmer votre esprit.

Vous pouvez si vous le souhaitez, allumer une bougie, de l'encens ou de la sauge pour purifier votre espace sacré.

La colère est très souvent liée au non respect de ses propres besoins et à l'absence de l'écoute envers notre enfant intérieur.

Fermez les yeux quelques secondes et visualisez-vous petit(e), peu importe l'âge, ce qui vous vient en premier. Observez-vous quelques minutes, dans quel environnement vous trouvez-vous ? Etes-vous heureux/se ?

Puis ouvrez les yeux, prenez une feuille de papier et écrivez une lettre à votre enfant intérieur, celle ou celui que vous étiez.

Je vous invite à écrire de la main gauche si vous êtes droitier et inversement. Vous allez être surpris de ce que vous allez produire, faites-vous confiance.

Exprimez-lui ce que vous auriez préféré faire/ dire/ entendre, ce que vous avez appris, ce que vous regrettez, tout ce qui vous vient sans trop réfléchir et sans jugement...

Puis tenez-vous devant un miroir et regardez-vous dans les yeux.

Répétez-vous à voix haute en vous regardant tout ce que vous avez écrits mais sans vous servir de vos écrits. Spontanément, parlez à votre enfant intérieur, il est là et vous écoute.

Et enfin, à haute voix répétez : «Je sais que tu es là, je ne t'oublie pas, je prendrai soin de toi du mieux possible à l'avenir, je te le promets, je nous le promets.»

Une fois terminé, prenez le temps d'observer ce qu'il se passe en vous et prenez des notes si vous le souhaitez.

Remerciez-vous d'avoir pris ce temps pour vivre en conscience vos désirs et faire un pas de plus vers vous-même.

EXERCICES

La colère, si elle ne s'exprime pas, a tendance à se retourner contre nous avec un état d'inflammation latent qui peut mener à des douleurs physiques (sous des formes variées : tensions, brûlures d'estomac, tendinites, mâchoires, dents, dos...). Avec le sentiment qu'elle peut nous consumer tout entier... si on la laisse faire.

Aujourd'hui je vous propose de relâcher physiquement la colère et l'explorer ensuite. Installez-vous confortablement dans un endroit calme :

- Serrez les poings très forts
- Serrez en même temps aussi les muscles de tes jambes
- Serrez encore en même temps tout votre corps au maximum. C'est fait ?
- Retenez votre respiration un instant.
- Maintenant, lâchez la tension d'un coup et expirez en même temps
- Refaites le encore jusqu'à ce que vous vous sentiez bien

Maintenant vous allez déterminer le besoin qui se cache derrière la colère avec quelques questions :

- Je suis en colère parce que
- Quand c'est arrivé je me suis senti-e
- Et dans mon corps j'ai ressenti.....
- Aujourd'hui maintenant que c'est passé je me sens.....

Ne vous arrêtez pas aux premiers éléments de réponses, il y a souvent des choses à creuser. Si les larmes montent laissez-les venir avec beaucoup de bienveillance, elles vous aident à toucher à votre vérité.

Pour vous aider :

Derrière la colère il y a souvent de la peur, un manque de considération/de respect, ou encore une difficulté à poser et faire respecter tes limites et de la tristesse.

Prenez des notes et laissez sortir ce qui a besoin d'être conscientiser et exprimé :

.....
.....
.....
.....

Si vous le sentez, vous pouvez aussi regarder comment vous pouvez transformer votre colère et l'utiliser comme moteur. Cette énergie j'ai envie de l'utiliser pour :

.....

.....
.....
.....

Bonus si vous avez envie d'aller plus loin : d'ici à la prochaine session, je vous propose d'exprimer votre colère vis à vis d'une situation ou d'une personne de la manière dont vous le souhaitez :

- vous pouvez écrire une lettre que vous ne donnerez pas,
- vous pouvez écrire une lettre que vous donnerez,
- vous pouvez le dire en face à la/aux personnes concernées.