

## Rituel de reconnexion

### Petit rituel – La flamme du pardon

 Durée : environ 10 minutes – à faire dans un espace calme, seul·e, en toute bienveillance.

### Rituel de libération intérieure

**1. Prends une feuille et écris ce que tu n'as jamais osé dire.**

**Sans filtre.**

**Sans masque.**

**Que ce soit rage, douleur, tristesse : tout est bienvenu.**

**2. Lis à haute voix, si possible seul(e), avec présence et bienveillance.**

**3. Allume une bougie blanche. Et quand tu es prêt(e), brûle la lettre (dans un endroit sécurisé), en disant : “Je rends ce fardeau à la lumière. Je me choisis.”**

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