


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 élixir de paix.