


Rituel de reconnexion

Petit rituel – Le journal du miroir

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

Rituel d'introspection émotionnelle

- 1. Prends un carnet et un stylo.**
- 2. Installe-toi face à un miroir.**
- 3. Regarde-toi quelques instants.**
- 4. Puis, sans jugement, écris :**
 - Quelle émotion domine en moi aujourd'hui ?**
 - À quoi ou à qui cette émotion me fait-elle penser ?**
 - Que veut-elle me dire ?**
- 5. Termine par une phrase de réconciliation avec toi-même, exemple :**

“J’accueille ce que je ressens. Je suis en sécurité pour ressentir.”