

Le pont entre deux versions de soi



Il y a parfois des moments dans notre vie où nous sentons qu'une étape se termine. Une version de nous-même appartient peu à peu au passé, tandis qu'une nouvelle direction commence à se dessiner.

Ces moments de transition sont précieux. Ils nous permettent de regarder le chemin parcouru, de reconnaître ce que nous avons appris et de choisir consciemment ce que nous souhaitons emmener avec nous pour la suite.

Je te propose aujourd'hui un rituel en trois temps : Je libère — Je choisis — Je plante.

Un rituel simple et symbolique, à réaliser chaque fois que tu ressens le besoin de tourner une page, de faire de la place ou de donner une nouvelle direction à ton chemin.

Avant de commencer

Choisis un moment où tu ne seras pas dérangée. Installe-toi dans un endroit calme, avec une bougie si tu en as envie.

Prépare :

- deux feuilles de papier,
- un stylo,
- un récipient résistant à la chaleur pour brûler la première feuille,
- un pot rempli de terre, ou un petit espace de terre dans ton jardin pour la seconde,
- éventuellement une bougie pour accompagner le rituel.

Avant de commencer, prends quelques respirations profondes. Ferme les yeux quelques instants. Et imagine devant toi un pont.

Derrière toi se trouve le chemin que tu viens de parcourir. Devant toi se trouve la suite de ton histoire. Tu n'as pas besoin de connaître toute la route. Tu as simplement besoin de choisir dans quelle direction tu souhaites maintenant avancer.

Étape 1 — Je libère

Prends la première feuille.

En haut de la page, écris : "Ce que je laisse derrière moi"

Puis laisse venir tout ce que tu ne souhaites plus emporter avec toi. Cela peut être une peur. Une habitude. Une croyance. Une façon de fonctionner. Une situation. Un attachement. Une relation. Une ancienne version de toi. Quelque chose qui prend trop de place. Ou simplement quelque chose dont tu sens profondément qu'il est temps de tourner la page.

Ne cherche pas à faire une jolie liste. Écris spontanément.

Tu peux commencer tes phrases par :

- Je laisse derrière moi...
- Je ne souhaite plus porter...
- Je choisis de me libérer de...
- Je n'ai plus besoin de...
- Je termine le chapitre de...

Prends tout le temps dont tu as besoin.

Lorsque tu sens que ta liste est terminée, relis-la une dernière fois. Puis prends quelques instants pour remercier intérieurement ce que tu as vécu. Même ce qui a été difficile a pu t'apprendre quelque chose. Tu n'as pas besoin de nier ton passé pour avancer. Tu peux simplement décider qu'il n'a plus besoin de déterminer la suite de ton chemin.

Lorsque tu es prête, brûle cette feuille dans ton récipient prévu à cet effet.

Observe le papier se transformer en cendres. Et pendant qu'il se consume, répète intérieurement ou à voix haute : *"Je remercie le chemin parcouru. Je garde les enseignements. Je libère ce qui n'a plus besoin de m'accompagner. Je laisse derrière moi ce qui appartient au passé. Et je fais de la place pour la suite."*

Lorsque la feuille est entièrement consumée, laisse les cendres refroidir complètement. Respire. Le premier passage est accompli. Tu as libéré.

Étape 2 — Je choisis

Prends maintenant la seconde feuille. Cette fois, ne réfléchis pas à ce que tu veux obtenir. Demande-toi plutôt : “Vers quoi est-ce que je choisis d'aller ?” Car tourner une page ne signifie pas seulement laisser quelque chose derrière soi. C'est aussi choisir ce que l'on souhaite construire maintenant.

En haut de ta feuille, écris : “Ce que je choisis pour la suite” Puis complète librement : “Je choisis de...” Laisse venir tes choix.

Tu peux écrire ce que tu souhaites :

- nourrir,
- construire,
- expérimenter,
- protéger,
- développer,
- incarner,
- accueillir dans ta vie.

Cela peut concerner ton rapport à toi-même, tes relations, ton travail, ta créativité, ton quotidien, ton corps, ta maison, tes projets ou simplement la manière dont tu souhaites vivre cette nouvelle étape.

Tu peux écrire autant de phrases que nécessaire. Mais essaie de formuler tes choix à partir de toi. Pas : “Je veux que telle personne...” Mais : “Je choisis de...” Pas : “Je veux que ma vie soit parfaite.” Mais : “Je choisis de construire une vie qui me ressemble davantage.”

Cette feuille n'est pas une liste d'objectifs à atteindre. C'est une direction. Une manière de dire à ton esprit, à ton cœur et à toi-même : “Voilà ce que je choisis de nourrir maintenant.”

Étape 3 — Je plante

Lorsque ta liste est terminée, relis-la doucement. Puis plie la feuille.

Tu vas maintenant la confier symboliquement à la Terre. Place-la dans un pot rempli de terre, dans ton jardin ou dans un autre endroit où tu peux l'enterrer sans dégrader l'environnement.

Tu peux simplement la recouvrir de quelques centimètres de terre. Pendant que tu le fais, imagine que tu déposes ces choix comme des graines. Tu ne sais pas encore exactement quelle forme ils prendront. Tu n'as pas besoin de tout contrôler. Tu as simplement choisi ce que tu souhaites faire grandir.

Pose tes mains sur la terre quelques instants. Respire profondément. Et répète : *“Je plante aujourd'hui les choix que je fais pour la suite de mon chemin. Je leur donne de l'espace pour grandir. Je leur donne mon attention, mon énergie et mes actes. Je n'ai pas besoin de connaître toute la route. Je choisis simplement d'avancer dans cette direction.”*

Reste quelques instants dans le silence. Puis imagine à nouveau le pont. Cette fois, tu es de l'autre côté. Tu regardes derrière toi sans avoir besoin d'y retourner. Devant toi, le chemin continue. Tu n'as pas besoin de savoir exactement où il mène. Tu sais simplement que tu as choisi de l'emprunter.

Pour terminer

Prends une dernière respiration profonde. Pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre. Et répète : *“Je remercie ce qui a été. Je libère ce qui est terminé. Je choisis ce que je souhaite nourrir. Je fais confiance au chemin qui s'ouvre devant moi. Je ne repars pas de zéro. J'avance avec tout ce que j'ai appris.”*

Puis éteins ta bougie si tu en as allumée une.

Le rituel est terminé. Mais ton chemin, lui, continue.

Chaque fois que tu feras un choix cohérent avec ce que tu as écrit, rappelle-toi cette feuille enterrée. Une graine ne pousse pas en un jour. Elle pousse parce qu'on lui donne du temps, de la lumière, de l'eau et de l'attention.

Tes choix aussi ont besoin d'être nourris. Et peut-être qu'un jour, en regardant en arrière, tu réaliseras que ce petit rituel n'était pas seulement un moment symbolique. C'était le moment où tu as consciemment choisi la direction de la suite.