

Descendre pour renaître

UN RITUEL D'INTROSPECTION POUR REGARDER EN PROFONDEUR ET SE TRANSFORMER



Il y a des périodes où quelque chose en nous demande à être regardé. Une vérité que l'on repousse, une émotion que l'on évite, un attachement que l'on garde par habitude.

Ces moments peuvent être inconfortables, mais ils sont précieux : ils nous permettent de voir ce qui est réellement là, et de choisir ce qui a encore sa place dans la suite de notre chemin. Je te propose aujourd'hui un rituel en trois temps : Je m'ancre — Je regarde — Je transforme.

Un rituel simple et symbolique, à réaliser à chaque fois que tu ressens le besoin d'aller regarder à l'intérieur. Il ne s'agit pas de te juger ni de forcer quoi que ce soit : il s'agit d'observer avec honnêteté et bienveillance, à ton rythme.

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 :

- cette fiche imprimée (ou un carnet),
- un stylo,
- une bougie pour accompagner le rituel,
- une feuille de papier libre,
- un récipient résistant à la chaleur, uniquement si tu souhaites brûler la feuille de l'étape 3,
- un jeu de cartes (oracle ou tarot), si tu souhaites utiliser le tirage à trois cartes proposé à l'étape 2.

Prends quelques respirations profondes. Ferme les yeux quelques instants. Et imagine devant toi un escalier de pierre qui descend doucement vers une pièce éclairée par la lumière d'une bougie. Derrière toi se trouve le monde extérieur, avec son bruit et ses obligations. Devant toi se trouve un espace intérieur, calme et sécurisant. Tu n'as rien à forcer. Tu descends simplement, marche après marche, à ton rythme. Et tu sais que tu pourras toujours remonter quand tu le souhaiteras.

Étape 1 — Je m'ancre

Allume ta bougie. Prends trois grandes respirations, en laissant ton corps se détendre un peu plus à chaque expiration. Pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre. Sens ton souffle, ta chaleur, ta présence. Puis dis, à voix haute ou intérieurement : *"Je suis prête à regarder avec honnêteté et bienveillance. Je m'autorise à ressentir. Je m'autorise à voir ce qui est vrai."* Tu peux écrire ici ton intention pour ce rituel, si tu le souhaites.

Mon intention :

.....
.....

Étape 2 — Je regarde

Prends maintenant le temps de répondre aux questions ci-dessous. Écris librement, sans te censurer et sans chercher à bien rédiger. Laisse venir ce qui vient, même si cela te surprend. Tu peux répondre à toutes les questions ou seulement à celles qui t'appellent. Si une question est trop forte aujourd'hui, passe à la suivante : elle sera toujours là plus tard.

Besoin d'un coup de pouce ?

Si tu as du mal à trouver tes mots, ou si tu as envie d'être guidée autrement, tu peux utiliser un jeu de cartes pour t'aider à répondre aux questions.

Tu peux tirer une carte par question. Ou plus si tu as besoin d'éclaircissement.

1. La vérité : qu'est-ce que je sais déjà au fond de moi, mais que je n'ose pas encore m'avouer ?

2. Ce qui pèse : qu'est-ce que je continue de porter par habitude, par peur ou par loyauté ?

3. L'émotion : quelle émotion ai-je évitée ces derniers temps ? Que cherche-t-elle à me dire ?

4. La transformation : qu'est-ce qui est prêt à se terminer en moi pour que quelque chose de plus vrai puisse naître ?

5. La renaissance : à quoi ressemblerait ma vie si je vivais pleinement cette vérité ?

Étape 3 — Je transforme

Prends maintenant ta feuille libre. Relis doucement tout ce que tu as écrit et, de ces réponses, retiens l'essentiel : ce qui est prêt à partir, et ce qui est prêt à naître. Tu peux écrire ici les mots qui te viennent, avant de les recopier sur ta feuille.

Je laisse mourir...

Je laisse naître...

.....

.....

.....

.....

Sur ta feuille libre, écris en quelques mots ce que tu choisis de laisser derrière toi. Puis déchire-la en petits morceaux.

Si tu le souhaites, et uniquement en toute sécurité, tu peux la brûler dans ton récipient résistant à la chaleur, à distance de tout objet inflammable, en surveillant la flamme jusqu'à la fin. Observe le papier se transformer. Et pendant qu'il se consume, répète intérieurement ou à voix haute : *"Je remercie ce que j'ai traversé. Je garde les enseignements. Je laisse mourir ce qui n'est plus vrai. Je laisse naître ce qui l'est. Je fais confiance à la transformation qui est en train de se faire."*

Laisse refroidir complètement les cendres ou les morceaux de papier avant de t'en occuper. Respire. Le passage est accompli.

Pour terminer

Imagine à nouveau l'escalier. Cette fois, tu le remontes, marche après marche, en emportant avec toi ce que tu as découvert. Tu sens la lumière du jour qui se rapproche. Tu reviens dans ton corps, dans la pièce, dans ton quotidien, un peu plus légère et un peu plus claire.

Prends une dernière respiration profonde. Pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre. Et répète : *"Je remercie ce que j'ai regardé. Je libère ce qui est terminé. Je m'ouvre à ce qui est en train de naître. Je me fais confiance. Je n'ai pas besoin de tout comprendre pour avancer."*

Puis souffle ta bougie.

Le rituel est terminé.

Mais la transformation, elle, continue.

Dans les jours qui viennent, sois douce avec toi-même. Il est normal que certaines émotions remontent, ou que certaines prises de conscience mettent du temps à se déposer. Ce qui se transforme en profondeur ne se voit pas toujours tout de suite : comme la nature en cette saison, tout se prépare en silence sous la surface. Et peut-être qu'un jour, en regardant en arrière, tu réaliseras que ce petit rituel a été le moment où tu as choisi de regarder la vérité en face, avec douceur.

Si, à un moment, certaines émotions deviennent trop intenses, tu peux t'arrêter, respirer, et reprendre plus tard. Il n'y a rien à forcer.