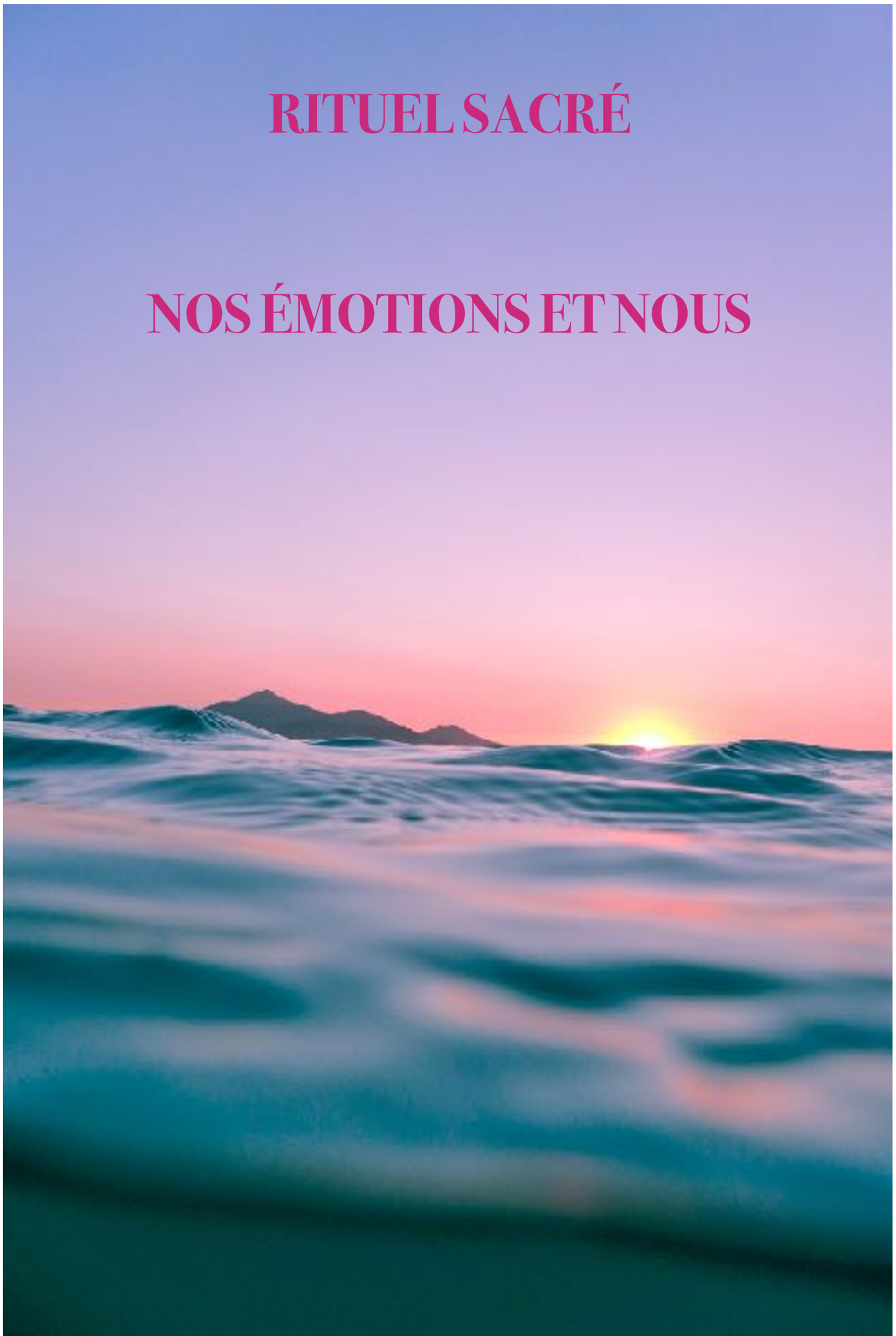


# RITUEL SACRÉ

## NOS ÉMOTIONS ET NOUS



*Bonjour !*

*Je suis très heureuse de vous retrouver ici !*

*J'avais envie de conclure la série de posts que j'ai faits sur Instagram et Facebook par un Rituel Sacré, un de ceux que j'aime tant composer, pour vous accompagner davantage encore dans l'apprivoisement et l'acceptation de vos émotions.*

*Le but de ce Rituel est de vous permettre de mettre de la Lumière sur les émotions qui seraient restées coincées en vous, et de les laisser s'en aller.*

*Même si nous sommes attentifs, si nous oeuvrons chaque jour un peu plus vers le « Lâcher sa Prise » et l'acceptation et l'accueil de nos émotions, eh bien il arrive parfois, souvent, que l'une d'elles ne réussisse pas à passer sa route, et se retrouve coincée dans notre cœur.*

*Ce Rituel peut donc vous permettre de faire le « ménage » régulièrement !*

*J'espère qu'il vous plaira, et deviendra un doux outil d'accompagnement pour vous !*

*Emilie.*

## MODE D'EMPLOI

### QUAND FAIRE CE RITUEL?

*Je vous propose de le réaliser une fois par semaine. Le week-end, par exemple.*

*Le but de ce rituel en effet est de mettre de la lumière sur les émotions qui sont restées coincées en vous. Celles qui ne sont pas passées, qui n'ont pas juste traversé. Ainsi, le réaliser à chaque fin de semaine vous permettra de faire ce « nettoyage » régulièrement, et ainsi de ne pas trop entasser d'émotions dans votre cœur !*

*Choisissez un moment où vous aurez 30 à 40 minutes rien que pour vous. Un moment où vous ne serez dérangé ni par votre entourage, ni par votre téléphone !*

### OÙ FAIRE CE RITUEL?

*Si cela est possible pour vous, Dame Nature sera heureuse de vous accueillir pour ce temps sacré ! L'idéal serait au bord de l'eau ! Une rivière, la mer, l'océan... Une eau si possible non stagnante. Une eau qui circule !*

*Si cela n'est pas possible, ça n'est pas grave ! Il vous faudra simplement un contenant rempli d'eau avec vous ! Une baignoire, une vasque...*

*Quoi qu'il en soit, choisissez un lieu dans lequel vous vous sentez bien, en paix, en sécurité. Que ce soit chez vous, ou à l'extérieur.*

### COMMENT FAIRE CE RITUEL?

*Comme vous le voulez !*

*Je vous propose ici un fil conducteur, et une « méthode ». Vous pouvez la suivre à la lettre, SI cela vous appelle ! Ou vous en inspirer et ajouter ou retrancher des éléments, des moments. Ou bien la transformer totalement !*

*Écoutez-vous, suivez vos intuitions, vos appels intérieurs !*

*Le plus important est votre envie, votre élan de réaliser ce Rituel de libération ! La présence que vous y mettrais, la conscience, et l'intention.*

### QUEL MATÉRIEL POUR FAIRE CE RITUEL?

*Un peu de Sauge ou d'Encens. Une bougie.*

*De quoi écrire (votre carnet, des feuilles blanches, ce PDF imprimé...).*

*De l'eau. Une rivière, la mer, ou une grande vasque remplie d'eau.*

*Et quelques pierres (ou coquillages si vous êtes en bord de mer). Des pierres ramassées en pleine nature. Des pierres que vous remettrez ensuite à Dame Nature.*

## Ouvrir votre Rituel.

Vous voilà dans votre espace Sacré. Celui qui va vous accueillir tout le temps de ce Rituel.

Peut-être êtes-vous dehors, au bord de l'eau, accompagné du chant des oiseaux et de celui de la rivière !

Peut-être êtes-vous chez vous, fenêtres ouvertes, au chaud dans votre cocon.

Respirez. Prenez un instant pour vous sentir bien dans ce lieu. Regardez autour de vous, imprégnez-vous de ce lieu, de son atmosphère.

Enflammez votre Sauge ou votre Encens, et laissez se diffuser sa fumée et son odeur nettoyante et purifiante autour de vous. Ainsi, toutes les énergies lourdes, les énergies dont vous n'avez pas besoin, les énergies qui ne vous appartiennent pas sont emmenées avec cette fumée. Passez votre sauge autour de vous, afin de vous nettoyer également. (Si vous êtes en intérieur, pensez à ouvrir vos fenêtres, afin que la fumée puisse s'échapper !).

Allumez votre bougie.

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux quelques instants, et imaginez-vous entouré d'une bulle d'un beau violet. Demandez à cette bulle de vous protéger de toutes les énergies qui ne sont pas élevées et lumineuses.

## Revisiter les émotions de la semaine.

Je vous invite maintenant à revisiter votre semaine, et notamment les émotions que vous avez éprouvées.

Alors l'idée n'est pas de revivre ces émotions. Ne vous y plongez pas, ne les ressentez pas de nouveau.

Passez-vous simplement le film de votre semaine.

Et dans votre carnet, sur une feuille, ou ci-dessous, notez les émotions qui vous ont traversé, et ce qui les a amenées là. Il peut bien sûr y avoir plusieurs émotions par jour.

Date	Émotion ressentie	Évènement qui l'a provoquée
Lundi 10 Août	Colère	Attitude désagréable de mon collègue.


Prenez votre temps pour remplir ce tableau.

Et encore une fois, il s'agit véritablement d'OBSERVATION.

Si vous sentez que vous plongez dans l'émotion que vous êtes en train d'évoquer, arrêtez-vous quelques instants. Fermez les yeux, prenez quelques grandes inspirations, et reprenez conscience que vous êtes en train d'observer votre semaine et vos émotions. Vous êtes juste en train de regarder un film. Le film de votre semaine. Vous n'êtes pas en train de la revivre.

D'autre part, ne vous jugez pas, ne vous blâmez pas ! Il n'y a rien de mal, il n'y a rien de bien non plus ! Vous avez ressenti ce que vous avez ressenti, c'est tout !

## Votre émotion est-elle passée?

Maintenant que le résumé émotionnel de votre semaine est fait, reprenez vos émotions une par une. Et essayez de voir si celle-ci n'est plus qu'un souvenir, ou si elle est toujours présente en vous. Ou encore si le souvenir de l'évènement qui a provoqué cette émotion génère encore une émotion ( la même, ou une autre !) En vous, là maintenant.

Il s'agit toujours d'observation. Pas de jugement, pas de condamnation. Regardez simplement ce qu'il se passe en vous. Est-ce que le souvenir de cette émotion et de ce moment vous laisse « de marbre »? Ou quelque chose bouge-t-il en vous?

Notez-le sur le support que vous avez choisi.

Émotion ressentie	Évènement qui l'a provoquée	Émotion actuelle

## Mettre de la lumière.

Préparez maintenant autant de pierres que d'émotions actuelles.

Pour chaque émotion actuelle, tenez une pierre dans votre main. Tenez la fermement. Votre main est fermée, presque crispée sur cette pierre.

Puis regardez votre émotion. Regardez l'évènement qui l'a provoquée. Observez. C'est un film que vous projetez sur votre propre écran. Vous ne jouez pas dedans. Le rôle principal est tenu par la part de vous qui a vécu et ressenti et ressent encore. Mais ça n'est PAS VOUS !

Détendez votre mâchoire. Desserrez vos dents.

Respirez lentement, profondément. Ayez conscience que vous êtes simplement en train de regarder un film. Ayez conscience que vous êtes ici, assis dans votre pièce ou au bord de l'eau. Ayez conscience de la pierre que vous tenez dans votre main.

Quand vous sentirez que c'est le bon moment, (et faites-vous confiance, vous le saurez !!), ouvrez tout doucement la main qui tient votre pierre, paume tournée vers le ciel. Desserrez votre poing, déployez lentement vos doigts. Cette pierre représente l'émotion, et le souvenir de l'évènement, qui étaient restés coincés quelque part dans votre cœur.

Remerciez-les, car ils sont venus vous délivrer un message, vous apprendre quelque chose.

Puis déposez votre pierre dans l'eau. Que ce soit la mer, la rivière, ou une vasque d'eau. Mettez-y votre pierre.

Ce faisant, vous relâchez votre émotion, vous libérez votre cœur, et lui permettez de s'ouvrir un peu plus !

Vous permettez à l'émotion ( et à l'évènement qui l'a provoquée) de passer. Elle ne stagne plus. Elle vous traverse.

Et s'en va.

L'eau va emmener avec elle votre pierre, et l'émotion qu'elle représente. Sa fluidité, son sens de la circulation, son mouvement perpétuel vont accompagner le mouvement de l'émotion.

Recommencez pour chacune des émotions stagnantes que vous avez notées.

Si les pierres sont déposées au fur et à mesure dans votre vasque d'eau, à la fin de ce Rituel récupérez chacune des pierres, et remettez-les à la terre, au cours d'une ballade, ou même dans votre jardin. Remettez également l'eau à la terre.

## Fermer votre Rituel.

Lorsque vous avez terminé, prenez un instant pour vous remercier de ce beau cadeau que vous venez de vous offrir.

Remerciez les énergies hautes et lumineuses qui vous ont accompagné.

Soufflez votre bougie.

Vous pourrez par la suite brûler les notes que vous avez prises.

Vous pouvez donc réaliser ce Rituel 1 fois par semaine. Ou 1 fois par mois.  
Ou plusieurs fois par semaine, si vous sentez que de nombreuses émotions se sont logées dans votre Coeur sans pouvoir en sortir.

Ecoutez-vous, répondez à vos appels intérieurs !

J'espère que ce Rituel vous accompagnera !  
N'hésitez pas à me partager vos retours, expériences, ressentis ! Je serai très heureuse de vous lire !

**Retrouvez-moi sur:**

**Instagram: @plumesdelles\_byemilie**

**Facebook: @plumesdellesbyemilie**

**Site internet: <https://plumesdellesbyemilie.com/accompagnement-sacre/rituels-sacres-mon-mois-d-aout-sacre-rayonner/>**

**Mail: [plumesdelles.byemilie@gmail.com](mailto:plumesdelles.byemilie@gmail.com)**