

# Rituel des Petits Bonshommes Allumettes

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Couper symboliquement les liens d'attachement toxiques et reprendre ton énergie.	10 à 20 minutes	Une feuille, un crayon, des ciseaux ou de quoi déchirer la feuille, un endroit calme.

*Avant de reconstruire, il est utile de marquer symboliquement la fin. Ce rituel simple permet à ton cerveau et à ton corps d'enregistrer le changement — pas seulement de l'intellectualiser.*

## Les étapes du rituel

- **Dessine-toi** à gauche de la feuille : un petit bonhomme avec ton prénom.
- **Dessine la personne concernée** à droite (bonhomme + son prénom).
- **Trace un cercle de lumière** autour de toi, puis autour de l'autre — comme pour souhaiter le meilleur à chacun.
- **Trace un grand cercle** englobant les deux, en laissant la Vie s'occuper de ce qui est juste pour chacun.
- **Relie les deux bonshommes** par 7 lignes, une par chakra : base, sacré, plexus solaire, cœur, gorge, troisième œil, couronne.
- **Coupe verticalement** entre les deux en disant à voix haute ou intérieurement : « Je coupe les liens d'attachement toxiques. Je reprends mon énergie. Je suis libre. »
- **Détruis les deux moitiés** (brûle, déchire ou jette), en respirant profondément quelques secondes. Laisse partir avec l'image.

## Pourquoi ça fonctionne

Les rituels symboliques envoient un signal clair au système nerveux : quelque chose a changé. Même si la raison l'analyse comme « symbolique », le cerveau émotionnel répond à ces actes concrets. La répétition de mots intentionnels renforce ce signal.

## Conseils

- Choisis un moment où tu ne seras pas interrompue. Une musique douce peut t'aider à entrer dans l'espace.
- Si des émotions surgissent pendant le rituel, accueille-les — c'est le but. Pleure si c'est nécessaire.

# Rituel des Petits Bonshommes Allumettes



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

- Tu peux répéter ce rituel autant de fois que tu en as besoin, à différentes étapes de ton cheminement.
- ◆ *Ce n'est pas un acte magique — c'est un acte d'intention. Et l'intention, répétée, devient une nouvelle réalité intérieure.*