

Visualisation de Cord Cutting

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Te libérer énergétiquement d'un lien lourd ou envahissant, en reprenant ton espace intérieur.	10 à 15 minutes	Un endroit calme, éventuellement une musique douce ou de la musique à 396 Hz.

Le cord cutting est une visualisation guidée utilisée en psychologie transpersonnelle et dans diverses approches de bien-être. Elle aide à symboliser la rupture d'un lien émotionnel ou énergétique qui continue de drainer ton énergie même après la fin de la relation.

La visualisation pas à pas

- **Installe-toi** confortablement — assis-e ou couché-e. Ferme les yeux et prends 3 grandes respirations profondes, lentes. Laisse le corps se détendre à chaque expiration.
- **Visualise la personne concernée** face à toi, à une distance sécurisante — assez loin pour que tu te sentes en sécurité.
- **Observe les cordons** qui vous relient : au cœur, au ventre, à la gorge, à la tête — là où tu le ressens dans ton corps.
- **Fais apparaître dans ta main** une épée de lumière, des ciseaux dorés, ou tout outil lumineux qui résonne pour toi.
- **Coupe les cordons un à un** en disant intérieurement : « Je reprends mon énergie. Je te rends la tienne, avec respect. »
- **Vois une lumière blanche ou dorée** cicatriser chaque point de coupure — pour toi et pour l'autre — avec douceur.
- **Laisse l'image de la personne s'éloigner** doucement, sans violence, dans sa propre lumière.
- **Visualise-toi entouré-e** d'une bulle de lumière protectrice, intacte, lumineuse. Reste quelques instants dans cette sensation avant d'ouvrir les yeux.

Après la visualisation

Prends le temps de revenir doucement à la pièce. Bois un verre d'eau. Note brièvement ce que tu as ressenti — c'est une façon de valider l'expérience.

- Cette visualisation peut être pratiquée plusieurs fois, à différentes étapes du processus.

Visualisation de Cord Cutting



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

- Certaines personnes ressentent un soulagement immédiat ; pour d'autres, l'effet se manifeste progressivement. Les deux sont normaux.
 - Si la visualisation réveille une détresse intense, arrête-toi et contacte une ressource de soutien.
- ◆ *Tu n'as pas à tout régler en une séance. Chaque coupure symbolique est une étape vers la reconquête de ton espace intérieur.*