NOM _____

DATE _____

la bonne formule

OUTIL COACHING TRANSITION DE VIE

"Un rituel pour poser, comprendre et relâcher ce qui pèse"

Libération douleur émotionnelle

Certaines douleurs restent accrochées à nous, comme des traces invisibles. Elles colorent nos émotions, nos réactions, notre manière de nous protéger. Cet outil est une invitation à poser un regard sincère sur une blessure passée, à lui donner de l'espace pour enfin lui dire au revoir.

Vous n'avez besoin que d'un stylo, une feuille si vous avez besoin de plus de place et un peu de courage. Prenez le temps. Ne forcez rien. Laissez venir ce qui a besoin d'être entendu.
Ce rituel d'écriture sera suivi d'un geste symbolique fort.

ÉTAPE 1: REVENIR À CE QUI A ÉTÉ VÉCU

Prenez quelques instants pour revenir sur ce que vous avez traversé.
Qu'est-ce qui s'est passé ? Qui était impliqué ? Qu'avez-vous ressenti profondément ? Il se peut que vous ne connaissiez pas l'origine précise de votre blessure, dans ce cas, concentrez-vous sur ce que vous ressentez, sans chercher à identifier précisément ce qui l'a causée.

ÉTAPE 2: CE QUE CELA A LAISSÉ EN VOUS

Quelles traces cette expérience, cette blessure a-t-elle laissées ? Qu'est-ce que vous avez perdu, ou gagné malgré vous ? Est-ce qu'elle vous empêche encore d'avancer ?

ÉTAPE 3: LETTRE À VOTRE DOULEUR

Écrivez à votre douleur comme si elle était une ancienne présence dans votre vie.
Accueillez-la une dernière fois pour la laisser partir avec clarté. *« Tu es venue dans ma vie pour... »*
« Je t'ai gardée parce que... » « Aujourd'hui, je choisis de... »

ÉTAPE 4: QUESTIONS POUR UN ÉCLAIRAGE INTÉRIEUR

Qu'est-ce que cette épreuve vous a appris sur vous-même ?

À qui ou à quoi souhaitez-vous redonner votre énergie à partir d'aujourd'hui ?

Quelle première petite action pouvez-vous poser pour honorer ce renouveau ?

ÉTAPE 5: LE RITUEL DE LIBÉRATION

Lorsque vous vous sentirez prêt·e, enterrez ou brûlez cette lettre dans un lieu calme et sécurisé. Vous pouvez également choisir un objet symbolique à enterrer si cela vous convient mieux.
Ce geste marque un passage. Il honore ce que vous avez vécu et affirme votre choix de vous alléger.

Ensuite, passez un bracelet simple autour de votre poignet, en conscience. Laissez-le symboliser votre libération et votre renaissance intérieure.

Phrase d'ancrage à dire ou à écrire : *"Je me libère. Je choisis de guérir. Ce bracelet symbolise mon renouveau."*

Vous pouvez renouveler ce rituel autant de fois que nécessaire.