



Rituel : « J'accueille ma valeur et ma place »

Pour apaiser et guérir la blessure de rejet



■ Rituel : « J'accueille ma valeur et ma place »

■ Objectif :

Apaiser la blessure de rejet en réintégrant l'idée profonde que tu as le droit d'exister tel.le que tu es et que ta place est précieuse.

■■ Matériel nécessaire

- Une bougie blanche ■■ (pureté et nouveau départ)
- Un petit miroir ■ (pour te regarder dans les yeux)
- Une feuille et un stylo ✍■
- Un objet qui te reconforte (pierre, photo, bijou...)

■ Étape 1 – Préparer l'espace

1. Choisis un endroit calme, où tu ne seras pas dérangé.e.
2. Allume la bougie en posant l'intention : « Aujourd'hui, je m'accueille pleinement et je prends ma place. »
3. Installe le miroir devant toi et place ton objet reconfort près de toi.

■ Étape 2 – Rencontre avec ton regard

1. Regarde-toi dans le miroir, même si c'est inconfortable.
2. Respire profondément 3 fois.
3. Dis à voix haute, en te regardant :
 - « Je te vois. »
 - « Je t'accepte. »
 - « Tu as le droit d'être là. »

■ Étape 3 – Libération par l'écriture

1. Sur ta feuille, écris toutes les phrases ou croyances qui nourrissent encore la blessure de rejet.
2. Relis-les à voix haute puis dis : « Je rends ces pensées à l'histoire, elles ne m'appartiennent plus. »
3. Déchire la feuille en petits morceaux.



■ Étape 4 – Réintégration positive

1. Prends ton objet réconfort dans tes mains.
2. Dis à voix haute 3 affirmations :
 - « Ma place est ici, maintenant. »
 - « Je suis digne d'amour et de reconnaissance. »
 - « Je suis assez tel.le que je suis. »
3. Ressens ces phrases dans ton corps, comme si elles s'ancrent en toi.

■ Étape 5 – Clôture

1. Souffle doucement sur la flamme de la bougie, en imaginant que la lumière reste en toi.
2. Remercie-toi pour ce moment.
3. Garde l'objet réconfort avec toi pendant 7 jours, comme un rappel physique de ton engagement envers toi-même.