



L'exercice des bonhommes allumettes

L'exercice des « bonhommes allumettes » permet de se libérer des attachements qui peuvent nous faire souffrir, consciemment ou inconsciemment, et créer des conflits internes ou externes.

Cet exercice peut aussi se faire avec une personne décédée.

« Couper » ces attachements peut nous permettre de nous libérer, de lâcher prise.

Cet exercice ne peut se faire que pour nous même, nous ne pouvons pas le faire pour quelqu'un d'autre.

Comment faire pour couper les liens avec une personne

1. Me dessiner (Moi, prénom et nom)
2. Dessiner l'autre personne (prénom et nom)
3. Dessiner mon cercle de lumière
4. Tracer le cercle de lumière de l'autre personne
5. Tracer le grand cercle de lumière qui englobe le tout
6. Relier les 7 liens d'attachement (ou chakras) en partant du bas vers le haut et de la gauche vers la droite (de moi vers l'autre personne)
7. Couper ensuite la feuille en son milieu, ce qui permet de couper chaque lien du bas vers le haut et prononcer la demande suivante pour chaque lien coupé :

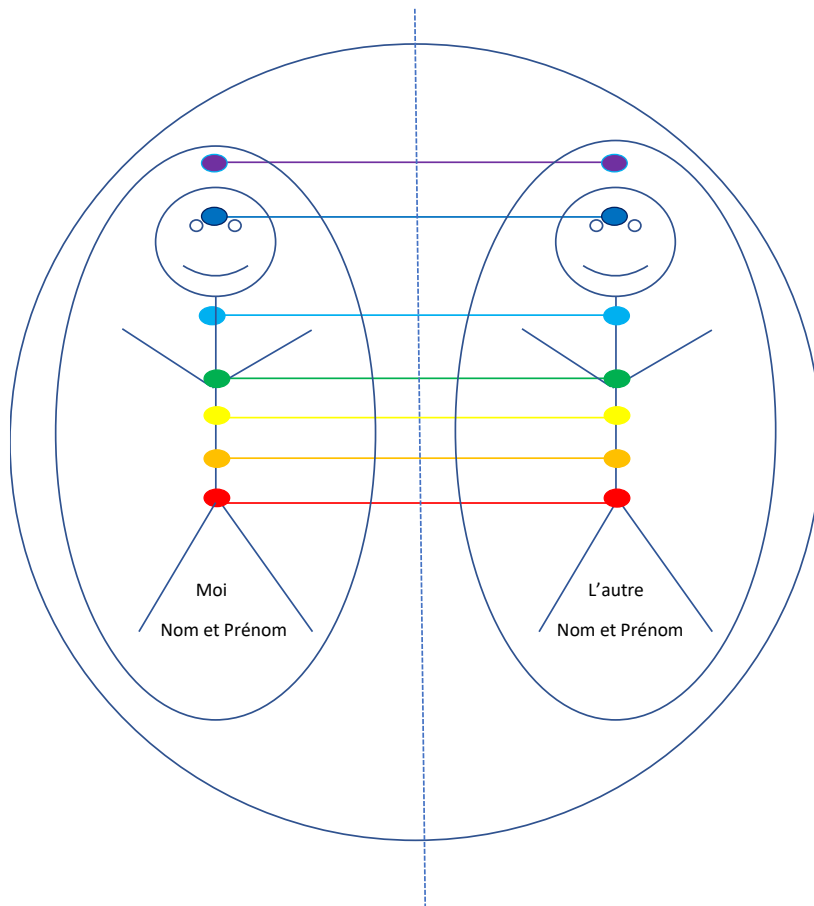
"je libère ce chakra de toute émotion ou blocage négatif."

Il faudra donc prononcer 7 fois cette demande (1 demande par chakra).

8. Avant de finir de couper la feuille (c'est à dire avant de finir de couper le grand cercle de lumière), il est possible de prononcer une intention

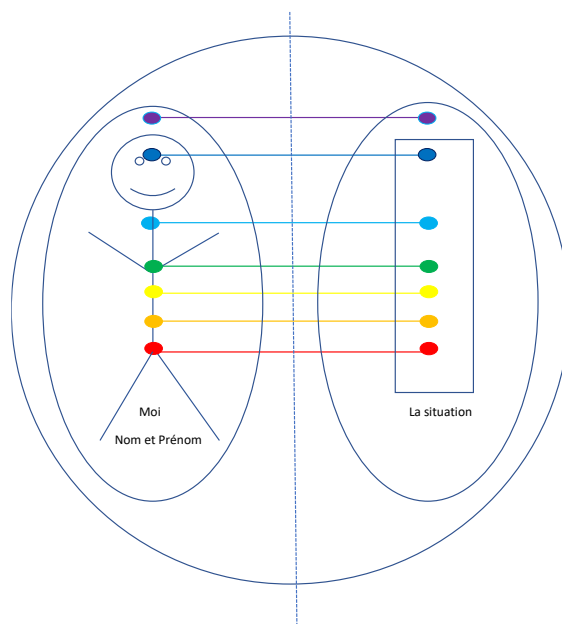
« En coupant cette feuille, avec bienveillance et confiance dans l'avenir, je défais les liens d'attachement entre - *nom de la personne* – et moi »

« Je me souhaite le meilleur, je te souhaite le meilleur et pour cela je prends la décision de couper nos liens d'attachement. »



Pour couper les liens avec une situation

Faire le même exercice que précédemment en évoquant la situation.



A la fin de l'exercice

Quand les deux parties sont découpées, il est nécessaire de brûler (ou déchirer et jeter) chaque partie en commençant par la partie nous concernant et en finissant par la partie concernant l'autre personne.

Si une des deux ou les deux parties ne brûlent pas correctement, ou s'il faut s'y prendre à plusieurs fois, cela signifie qu'il y a un blocage de l'une ou de l'autre partie ou bien des deux.

Il faudra recommencer tout l'exercice jusqu'à ce que les deux parties se consomment complètement.

Pourquoi ça marche ?

- **Visualisation** : En dessinant et en coupant le lien, vous visualisez concrètement votre désir de changement.
- **Symbolisme** : L'acte de déchirer la feuille est un geste fort qui marque la fin de quelque chose.
- **Libération émotionnelle** : Cet exercice permet d'exprimer et de libérer les émotions négatives associées à ce que vous souhaitez laisser derrière vous.