



Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?
Clique ici :-)

Les 5 pouvoirs des rituels

Les rituels sont essentiels à la vie.

Il y a les rituels du quotidien qui créent une régularité et libèrent de la charge mentale (par exemple, tous les matins, je me prépare dans le même ordre).

Il y a ceux qui rassurent, créent une bulle de sécurité (le temps de câlins et de discussions le soir en famille).

Il y a ceux pour prendre soin de soi, de sa santé, de son corps, de son énergie, de ses émotions (marcher tous les jours, me huiler le corps après ma douche).

Il y a ceux qu'on fait par automatisme sans les questionner (enlever les côtes des feuilles de salade parce que ma mère l'a toujours fait) et ceux qui n'appartiennent qu'à nous (mon rdv chaque jeudi soir avec ma fille).

Il y a aussi ceux qui rassemblent et réunissent, créent un sentiment de cohésion et d'appartenance (fêter Noël, la fête de la musique).

Et puis, il y a les rituels de passage.

Ces rituels sont faits pour être un marqueur : il y a un avant et un après.

Ils clôturent une saison, permettent de dire au revoir à ce qui ne reviendra jamais, sans retour en arrière possible.

Et ils ouvrent une autre porte, un espace nouveau, rempli de rêves et d'espoirs, mais aussi d'inconnu et donc de craintes.

Ces rituels, tu en as fait parfois sans t'en rendre compte.

Quand tu t'es coupée les cheveux ou fait une nouvelle couleur parce que tu as ressenti une envie de "changer de tête" ;

Quand tu as porté un vêtement ou un bijou nouveau qui te faisait te sentir plus forte, plus légère ou plus lumineuse, que tu n'aurais jamais osé envisager avant ;

Quand tu as marqué une volonté, une intention, un changement sur ta peau, par un tatouage, un piercing, du henné...

Quand tu as changé la déco de ton intérieure, eu envie de vider tes placards, faire du tri et un grand coup de ménage ;

Quand tu as fait ce voyage, cette retraite, ce temps mis à part, ce jeûne ou ce déménagement ;

Quand tu as écrit cette lettre (à quelqu'un ou à toi-même) pour que ce que tu ressens ne reste pas à l'intérieur ;

Quand tu t'es offert ce cadeau spécial pour une occasion très spéciale ;

Quand tu as fêté ton anniversaire (cette fête pour tes 18 ans ou tes 50 ans), que tu as fait tes vœux de confirmation ou que tu t'es faite baptisée, ou encore quand tu t'es mariée...

1. Les rituels servent à matérialiser à l'extérieur ce que tu vis dans ton être intérieur.

Ils rendent visible l'invisible.

Ils posent un acte sur des émotions et des ressentis.

Ils permettent de mieux comprendre ce qui se joue dans l'immatériel.

Et ils sont l'un des plus beaux et plus doux moyens de s'engager.

Les rituels ouvrent cet espace de décision : tu es sur le seuil, que choisis-tu ?

Tu continues dans cet entre-deux, à regarder autant derrière que devant ?

Ou, en conscience, tu matérialises cette démarcation, tu dis au revoir à ce qui a été, et bienvenue à ce qui vient.

2. Les rituels t'aident à passer les différents seuils que tu traverses au fil de ta vie.

Et dans toutes les cultures, on les retrouve.

Chez la jeune fille qui a ses règles et quitte définitivement l'enfance, chez la jeune femme qui va se marier, chez celle qui devient mère...

On retrouve partout sur la planète des rituels de naissance, d'union, de deuil.

Mais aussi des rituels au fil des saisons, pour les moissons, selon la lune, etc.

Parce que notre vie est faite continuellement de passages : des petits, des moyens, des grands.

Des passages qui se font en douceur, d'autres qui sont des cataclysmes.

3. Les rituels permettent de célébrer.

On peut célébrer ses premières règles, un diplôme, le permis de conduire, son premier salaire, une reconversion professionnelle, une union, une amitié, un chemin de guérison, les enfants qui quittent le nid, une entreprise qu'on a créée, un choix difficile mais précieux...

On a tendance à trop vite passer sur les raisons d'être fière.

Parfois, ce n'est même pas quelque chose de wow pour un regard extérieur, mais un cheminement intérieur qui a demandé de la résilience, du courage, de se remettre en question, de garder sa joie malgré les épreuves, etc.

Et puis, il y a aussi ce truc, très féminin je crois, de minimiser ses propres exploits, soit par peur d'être critiquée et jalousée, soit par croyance que c'est ça l'humilité.

Moi, je crois qu'il est bon et sain de célébrer d'être dans la lumière, de se réjouir et d'être dans la reconnaissance de l'abondance dans sa vie, et pour ce genre de célébration, d'être entourée de femmes qui ne se sentent pas menacées par ton éclat mais qui, au contraire, se réjouissent sincèrement avec toi.

4. Les rituels permettent aussi d'accueillir.

Accueillir l'hiver, les temps de repli, de doute, d'incompréhension, où les cartes semblent redistribuées.

Les rituels sont alors une aide précieuse pour ne pas s'accrocher au passé, accepter que des choses se décrochent en nous et dans notre vie, pour faire de la place à ce qui vient.

Comme le vent en automne qui souffle pour éliminer les feuilles mortes, secoue pour faire de la place, et bientôt la sève pourra à nouveau circuler et faire éclore de nouveaux bourgeons.

Ces rituels sont là pour déposer sa peine, sa douleur, ses peurs, tout en accueillant ces instants pour ce qu'ils sont : un nouveau seuil.

5. Tu l'as compris, les rituels permettent à la fois d'extérioriser (matérialiser ce qui se passe à l'intérieur), et à la fois de se remplir.

Se remplir d'un acte de foi qui restera un marqueur émotionnellement et physiquement.

Se remplir de la douceur, du respect, et de l'amour de ce moment.

Se remplir de la force que ton engagement.

Se remplir du lien des personnes que tu choisis pour t'accompagner dans tes rituels.

Se remplir de cette nouvelle respiration parce que tu t'ouvres, tu accueilles.

C'est pour toutes ces raisons que les rituels font partie intégrante de mes cérémonies de passage.

Ils ne sont pas un "petit plus" : ils sont au cœur de ce que je crée.

Chaque cérémonie est tissée avec une intention particulière qui correspond aux besoins, envies et rêves de la femme pour qui je la crée.

Et chaque rituel (il peut y en avoir plusieurs) est imaginé pour raconter ce cheminement intérieur, et offrir la possibilité de passer de l'autre côté.

Ce n'est pas magique.

C'est la résultante :

- d'une décision intérieure de la part de la femme pour qui je crée la cérémonie,
- d'actes symboliques poétiques qui ont un sens précis,
- des émotions qui sont libérées dans cet espace,
- et de l'unité et de l'harmonie des personnes présentes qui répondent de tout leur cœur à cette intention.

Tu n'as pas idée de la puissance de ce qui se crée et se joue lorsque des femmes sont rassemblées ensemble pour célébrer, accompagner, aimer une autre femme.

Et c'est parce que je veux offrir à un maximum de femmes de vivre ce genre de moments, que je mets à ta disposition +40 rituels de passage.

C'est un document doux, lumineux et poétique, dans lequel tu peux piocher et adapter tous les rituels qui t'appellent et te font envie, en fonction de ce que tu traverses aujourd'hui, mais aussi ce que tu traverseras plus tard.

Ils sont simples à réaliser parce que je voulais qu'ils soient accessibles à un plus grand nombre.

Et surtout, les rituels que je t'offre sont variés :

- **11 rituels d'unions, d'engagement** : pour les cérémonies de mariage ou de renouvellement de vœux (ce sont ceux qui étaient dans le livret que tu recevais avant lorsque tu t'inscrivais à ma mailing list) ;
- **11 rituels de sororité** : pour se soutenir, s'encourager, s'élever et s'honorer ensemble ;
- **11 rituels de fermeture** : pour fermer une porte, dire au revoir et remercier ;
- **11 rituels d'ouverture** : pour accueillir ce qui vient, une nouvelle saison, une nouvelle étape.

Pour accéder à ce document, il suffit de t'inscrire à ma mailing list, tu le recevras automatiquement dans ta boîte mail. Clique ici ou sur l'image pour honorer ton chemin et célébrer un passage !



Voilà.

Je te laisse découvrir ce cadeau, j'ai hâte de savoir ce que tu en penses et ce que tu vas vivre avec. Peut-être que tu te demandes pourquoi je les ai appelés "Rituels de Femme-Sage" ? Je t'en parle lundi prochain :-). Je te souhaite de ne pas tremper que le bout du pied, mais de plonger pleinement dans ce monde de force et de douceur qui embellira ta vie (et celles des femmes de ta vie), j'en suis sûre.

A lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle