



Le rituel, le coeur d'une pratique thérapeutique

Pour une métamorphose et transformation intérieure.



Le rituel est au cœur de ma pratique, comme un espace thérapeutique où l'on peut enfin traverser ce que la vie nous demande d'intégrer.

On m'a demandé un jour depuis quand les rituels faisaient partie de ma vie... et en prenant réellement le temps de revenir à la source, de me retourner sur mon propre chemin, j'ai compris que cela ne datait pas d'un apprentissage, ni d'une transmission récente... mais que cela avait toujours été là, comme une évidence silencieuse, presque instinctive.

Enfant, je ne mettais aucun mot dessus. Je ne savais pas que ce que je faisais portait un nom, encore moins que cela pouvait s'appeler des rituels.

Je savais simplement, dans quelque chose de très profond et de très intime, que j'en avais besoin pour me sentir en sécurité, pour ne pas me laisser submerger par ce que je vivais.

J'étais une petite fille souvent seule, livrée à elle-même par les circonstances de la vie, et face à l'insécurité, face aux peurs parfois diffuses, parfois très concrètes, j'ai commencé à créer, presque instinctivement, des espaces à moi, des parenthèses invisibles dans lesquelles je pouvais me déposer, me rassurer, et trouver la force de continuer à avancer.

C'étaient des gestes simples, des habitudes, des moments que je recréais encore et encore, comme des repères silencieux dans un monde qui, lui, ne l'était pas toujours, comme si je traçais, sans le savoir, un chemin intérieur là où rien ne m'était donné à l'extérieur.

Avec le recul, je comprends aujourd'hui que ces rituels ont été mes premières fondations, les premières pierres sur lesquelles je me suis construite, et qu'ils m'ont permis de développer une forme de résilience profonde, presque organique, en m'aidant à trouver en moi ce que je ne pouvais pas toujours recevoir autour de moi.

En grandissant, je n'ai jamais cessé de m'appuyer sur eux. Ce qui était au départ instinctif est devenu peu à peu plus conscient, plus structuré, presque essentiel, comme un langage intérieur que j'apprenais à affiner au fil des années.

Je ritualisais pour me contenir lorsque tout débordait, pour me structurer lorsque je me sentais perdue, pour créer en moi une forme de stabilité et d'ancrage là où, enfant, elle m'avait manqué, comme si je reconstruisais, patiemment, un socle intérieur.

Et puis il y a eu les grands passages de la vie, ceux qui marquent, ceux qui transforment, ceux qui viennent nous déplacer profondément.

Mes premières lunes... vécues seule, sans transmission, sans cadre, et pourtant, je me souviens très clairement de cette sensation de m'être reliée, sans même comprendre ce que je faisais, à quelque chose de plus ancien que moi, comme une mémoire enfouie, une part de mon âme qui savait déjà, au-delà des mots, au-delà de l'histoire.

Puis la vie a continué à m'initier, à sa manière.

Mon premier travail, ma première maison, ma grossesse, mon mariage, la naissance de mon premier enfant... Autant de seuils, autant de passages, autant de moments où quelque chose en moi devait se transformer pour accueillir ce qui venait.

Et puis il y a eu les épreuves, celles qui ne laissent pas indemne. La perte de mes jumeaux. Le départ de mon jeune frère.

Des moments où les mots ne suffisent plus, où la compréhension ne suffit plus, où il ne reste que ce que l'on est capable de traverser intérieurement.

À chaque fois que j'ai pris le temps de ritualiser, de marquer ces passages, de créer un espace pour accueillir ce qui se vivait, j'ai senti que quelque chose en moi pouvait bouger, se déposer, s'intégrer autrement, avec plus de présence, plus de sens, et surtout... avec moins de solitude.

Et à l'inverse, lorsque je ne l'ai pas fait, lorsque je suis passée trop vite, lorsque je n'ai pas pris cet espace, c'est souvent là que les choses sont restées en suspens, comme figées en moi, plus lourdes, plus difficiles à traverser, comme si une partie de l'expérience n'avait pas pu aller jusqu'au bout de son mouvement.

Aujourd'hui, je sais profondément que les rituels ne sont pas de simples outils que l'on utilise de l'extérieur. Ce sont des espaces, des seuils. des passages conscients.

Des façons de donner une forme à ce qui ne se voit pas, à ce qui ne se dit pas toujours, à ce qui, pourtant, demande à être vécu, traversé, transformé.

Ils ne remplacent jamais ce que l'on vit, ils ne l'effacent pas, ils ne le contournent pas... mais ils nous permettent de le traverser pleinement, de l'habiter autrement, et peut-être, de lui donner une place juste en nous.

Et avec le temps, je comprends que, depuis le début, c'était peut-être ma manière à moi de rester debout, de ne pas me perdre en chemin... et de continuer à avancer, même lorsque je ne savais pas encore où j'allais.

Rebecca



0629583068



552 route de Taxié 46800 Porte du
quercy



www.alchimiedelame.fr





Le rituel, le coeur d'une pratique thérapeutique

Pour une métamorphose et transformation intérieure.

Aujourd'hui, avec tout ce chemin traversé, je ne vois plus les rituels comme de simples gestes ou des pratiques isolées. Je les reconnais pour ce qu'ils sont profondément : des espaces thérapeutiques, des seuils de transformation intérieure, des passages conscients que l'on choisit d'habiter plutôt que de subir.

Car il y a, dans une vie, des moments où comprendre ne suffit plus. Des moments où quelque chose en nous demande à être vécu autrement, traversé dans le corps, dans l'émotion, dans la conscience... et non seulement pensé.

C'est là que le rituel prend tout son sens. Dans ma pratique, le rituel est devenu le cœur du processus thérapeutique. Non pas comme un décor, mais comme un espace structuré, contenant, profondément symbolique, qui permet de faire face à une problématique, de l'accueillir pleinement... et d'entrer dans un mouvement de transformation.

Le rituel vient donner une forme à ce qui est invisible, il permet d'intégrer ce qui a été vécu, et d'accompagner ce passage intérieur que la vie nous demande de faire.

C'est dans cette intention que je propose aujourd'hui des accompagnements thérapeutiques par le rituel. Des espaces pour traverser les grandes étapes d'une vie, celles qui nous déplacent, nous questionnent, nous transforment :

- Traverser une perte de repères, un moment où l'on ne se reconnaît plus.
- Retrouver sa place, se réapproprier son pouvoir, poser ses limites.
- Se reconnecter à son féminin, à son corps, à son intuition.
- Oser un changement de vie, répondre à un appel intérieur, franchir un cap.
- Sortir de schémas relationnels répétitifs et réapprendre à aimer autrement.
- Se relier à sa voix intérieure, à sa vérité, à ce qui demande à émerger.

Chaque rituel est pensé comme un seuil. Un espace où l'on vient déposer, comprendre, ressentir... mais surtout transformer.

Dans le langage de l'alchimie, c'est le moment de la transmutation, là où ce qui a été traversé peut changer de nature, s'intégrer, et devenir une nouvelle matière intérieure sur laquelle s'appuyer.

Je n'accompagne pas pour éviter les passages. J'accompagne pour les traverser pleinement.

Parce que, profondément, nous ne sommes pas faits pour rester bloqués entre deux étapes de notre vie...mais pour évoluer, nous transformer, et continuer à avancer, avec plus de conscience, de solidité et d'alignement.

Rebecca



0629583068



552 route de Taxié 46800 Porte du quercy



www.alchimiedelame.fr





Le rituel, le coeur d'une pratique thérapeutique

Pour une métamorphose et transformation intérieure.

Dans cet accompagnement, chaque rituel vient répondre à une problématique précise. Un endroit de ta vie où quelque chose appelle à être traversé, transformé, réajusté.

Je t'accompagne notamment lorsque tu traverses :

Un moment où tu ne te reconnais plus

Tu sens que quelque chose a changé en toi, que l'ancienne version ne correspond plus... mais tu ne sais pas encore qui tu es en train de devenir.

Tu peux te sentir perdue, en décalage, comme entre deux identités, avec l'impression d'avoir quitté quelque chose sans encore avoir trouvé ta place ailleurs.

- Le rituel vient t'aider à clôturer ce qui se termine, à poser des repères dans cette transition, et à accueillir plus sereinement celle que tu es en train de devenir.

Une perte de pouvoir personnel

Tu as l'impression de t'être oubliée, de trop t'adapter, de ne plus savoir dire non.

Tu doutes de tes ressentis, de tes choix, et tu peux ressentir une forme d'épuisement à toujours faire passer les autres avant toi.

- Le rituel vient te permettre de te repositionner, de remettre de la clarté sur tes besoins, et de te réapproprier ta place avec plus de solidité intérieure.

Une déconnexion à ton corps, à ton féminin, à ton intuition

Tu te sens coupée de tes ressentis, de tes émotions, de ton corps.

Ton intuition est plus difficile à entendre, tu peux avoir l'impression de fonctionner "en pilote automatique", sans vraiment te sentir reliée à toi-même.

- Le rituel vient recréer un lien, te ramener dans ton corps, et réactiver cette écoute intérieure qui te guide.

Un passage de vie que tu n'arrives pas à franchir

Tu sens qu'un changement est nécessaire professionnel, personnel, intérieur mais quelque chose te retient.

Tu hésites, tu repousses, tu tournes en rond, avec la sensation de savoir... sans réussir à passer à l'action.

- Le rituel vient sécuriser ce passage, te permettre de poser un acte symbolique fort, et soutenir concrètement ton engagement vers ce nouveau cap.

Des schémas relationnels qui se répètent

Tu as l'impression de revivre les mêmes histoires, les mêmes dynamiques, les mêmes blessures. Que ce soit dans le couple, dans l'amitié ou dans ta relation aux autres, quelque chose se rejoue, encore et encore, malgré ta volonté de faire autrement.

- Le rituel vient mettre en lumière ces mécanismes, t'aider à libérer ce qui doit l'être, et ouvrir un espace pour vivre des relations plus conscientes et alignées.

Une parole intérieure qui n'arrive pas à émerger

Tu sens qu'il y a quelque chose en toi une envie, un message, une vérité mais tu n'arrives pas à le formuler, à le poser, à lui donner une place dans ta vie. Tu peux te sentir bloquée, retenue, ou dans une forme de confusion intérieure.

- Le rituel vient ouvrir cet espace d'expression, te permettre de te relier à ta voix intérieure, et de lui donner une forme concrète.

Chaque accompagnement est unique. Chaque rituel est créé pour toi, à partir de ce que tu vis réellement, ici et maintenant.

Il ne s'agit pas simplement de comprendre ce que tu traverses... mais de le vivre autrement, de le traverser pleinement, pour que quelque chose puisse réellement se transformer.

Rebecca



0629583068



552 route de Taxié 46800 Porte du
quercy



www.alchimiedelame.fr





Le rituel, le coeur d'une pratique thérapeutique

Pour une métamorphose et transformation intérieure.



Dans cet accompagnement, chaque rituel vient répondre à une problématique précise. Un endroit de ta vie où quelque chose appelle à être traversé, transformé, réajusté.

Je t'accompagne notamment lorsque tu traverses :

Un moment où tu ne te reconnais plus

Tu sens que quelque chose a changé en toi, que l'ancienne version ne correspond plus... mais tu ne sais pas encore qui tu es en train de devenir.

Tu peux te sentir perdue, en décalage, comme entre deux identités, avec l'impression d'avoir quitté quelque chose sans encore avoir trouvé ta place ailleurs.

- Le rituel vient t'aider à clôturer ce qui se termine, à poser des repères dans cette transition, et à accueillir plus sereinement celle que tu es en train de devenir.

Une perte de pouvoir personnel

Tu as l'impression de t'être oubliée, de trop t'adapter, de ne plus savoir dire non.

Tu doutes de tes ressentis, de tes choix, et tu peux ressentir une forme d'épuisement à toujours faire passer les autres avant toi.

- Le rituel vient te permettre de te repositionner, de remettre de la clarté sur tes besoins, et de te réapproprier ta place avec plus de solidité intérieure.

Une déconnexion à ton corps, à ton féminin, à ton intuition

Tu te sens coupée de tes ressentis, de tes émotions, de ton corps.

Ton intuition est plus difficile à entendre, tu peux avoir l'impression de fonctionner "en pilote automatique", sans vraiment te sentir reliée à toi-même.

- Le rituel vient recréer un lien, te ramener dans ton corps, et réactiver cette écoute intérieure qui te guide.

Un passage de vie que tu n'arrives pas à franchir

Tu sens qu'un changement est nécessaire professionnel, personnel, intérieur mais quelque chose te retient.

Tu hésites, tu repousses, tu tournes en rond, avec la sensation de savoir... sans réussir à passer à l'action.

- Le rituel vient sécuriser ce passage, te permettre de poser un acte symbolique fort, et soutenir concrètement ton engagement vers ce nouveau cap.

Des schémas relationnels qui se répètent

Tu as l'impression de revivre les mêmes histoires, les mêmes dynamiques, les mêmes blessures. Que ce soit dans le couple, dans l'amitié ou dans ta relation aux autres, quelque chose se rejoue, encore et encore, malgré ta volonté de faire autrement.

- Le rituel vient mettre en lumière ces mécanismes, t'aider à libérer ce qui doit l'être, et ouvrir un espace pour vivre des relations plus conscientes et alignées.

Une parole intérieure qui n'arrive pas à émerger

Tu sens qu'il y a quelque chose en toi une envie, un message, une vérité mais tu n'arrives pas à le formuler, à le poser, à lui donner une place dans ta vie. Tu peux te sentir bloquée, retenue, ou dans une forme de confusion intérieure.

- Le rituel vient ouvrir cet espace d'expression, te permettre de te relier à ta voix intérieure, et de lui donner une forme concrète.

Chaque accompagnement est unique. Chaque rituel est créé pour toi, à partir de ce que tu vis réellement, ici et maintenant.

Il ne s'agit pas simplement de comprendre ce que tu traverses... mais de le vivre autrement, de le traverser pleinement, pour que quelque chose puisse réellement se transformer.

Rebecca



0629583068



552 route de Taxié 46800 Porte du
quercy



www.alchimiedelame.fr



