

1- La marionnette : se libérer des liens transgénérationnels

Nos vies ne sont pas seulement influencées par nos propres expériences, mais aussi par celles de nos ancêtres. Le transgénérationnel fait référence aux empreintes émotionnelles, comportementales et même physiologiques que nous héritons des générations passées. Ces héritages invisibles peuvent jouer un rôle majeur dans le développement du stress et de l'anxiété. Les traumatismes non résolus, les croyances limitantes et les deuils bloqués, entre autres, qui ont été transmis peuvent s'ancrer profondément dans notre inconscient, affectant notre capacité à faire face aux défis de la vie actuelle.

La technique proposée vise à explorer les dynamiques transgénérationnelles permettant à la personne de se libérer du stress et de l'anxiété, qui pourraient trouver leurs origines chez ses ancêtres et à couper les liens invisibles qui les maintiennent en place. Cette approche permet de créer un espace de réparation, non seulement pour soi-même, mais aussi pour les générations futures.

La métaphore de la marionnette que nous avons choisie dans cette guidance symbolise bien ce que signifie porter le poids des blessures et des traumatismes hérités. Imaginez que, comme une marionnette tenue par des fils, nous soyons influencés par des dynamiques familiales invisibles qui dirigent subtilement nos réactions, nos émotions, et même nos choix. Ces « fils » représentent les liens transgénérationnels qui continuent à nous influencer, même inconsciemment.

L'image de la marionnette illustre ainsi le sentiment que, tant que ces fils restent attachés, nous ne sommes pas pleinement libres de nos mouvements, comme si des forces invisibles tiraient sur nous sans que nous en soyons toujours conscients. Combien de fois disons-nous : « Je ne veux pas, mais c'est plus fort que moi ». En coupant ces fils, la technique permet de récupérer son autonomie, de se réapproprier sa vie, et de retrouver un sentiment de liberté. C'est une invitation à reprendre le contrôle de son propre chemin, en relâchant ce qui ne nous appartient pas.

« Je t'invite à t'installer confortablement dans un endroit où tu te sens en sécurité... Trouve une position où tu te sens bien... où ton corps peut se relâcher, tranquillement, à son propre rythme... Puis, laisse tes yeux se fermer doucement et prends un moment pour te connecter à toi-même... Réalise que lorsque tu acceptes de fermer les yeux, tu acceptes de les fermer sur le monde extérieur, comme si tu t'autorisais à laisser les préoccupations de côté, les pensées dérangementes, celles limitantes... quand tu acceptes de fermer les yeux c'est comme si tu acceptais de les fermer sur le monde extérieur pour mieux les ouvrir sur ton monde intérieur... Alors, laisse-toi être là, présent. e à toi... puis, prends quelques instants pour respirer calmement, profondément... Chaque inspiration

t'amène un peu plus de calme, un peu plus de sérénité... À chaque expiration, tu laisses partir un peu plus de tension, un peu plus de fatigue... de résistance ». Tu réalises en même temps que lorsque tu te concentres sur ta respiration, tu permets à tout ton corps, à ton système nerveux de se réguler, d'entrer en cohérence avec ce que tu désires aujourd'hui...

« Et maintenant, j'aimerais t'inviter à imaginer une scène, un peu comme un rêve éveillé... .. Ça se peut que tu voies tout ce que je te demande d'imaginer comme il se peut que tu ne voies rien du tout ou que ce soit tout embrouillé... ça n'a aucune importance, car la vision n'est qu'un mode de perception... Visualise-toi au centre d'une grande pièce... une pièce vaste et lumineuse... Peut-être que cette pièce ressemble à un lieu familier ou peut-être est-elle nouvelle pour toi... Peu importe, c'est un espace sûr... Un espace où tu te sens libre d'explorer ce qui est présent en toi.

À mesure que tu te sens de plus en plus détendu, tu commences à remarquer quelque chose... Il y a des fils presque invisibles qui pendent autour de toi... des fils fins et légers... presque imperceptibles... mais tu peux les sentir t'entourer...

Ces fils semblent te relier à quelque chose... ou à quelqu'un... en effet, tu te rends compte qu'ils sont attachés à différentes parties de ton corps... à tes poignets, à tes chevilles, à ton dos... Et en les observant de plus près, tu réalises qu'ils sont tendus, comme s'ils dirigeaient certains de tes mouvements, comme si tu étais une marionnette... un pantin...

Peut-être ressens-tu que ces fils t'empêchent de bouger comme tu le souhaites, ou que certains de tes gestes, tes pensées, tes émotions semblent venir d'ailleurs, comme si tu n'étais pas entièrement libre... Ces fils représentent un lien avec tes ancêtres... Des générations qui t'ont précédé, portant leurs propres expériences, leurs peurs, leurs douleurs, leurs stress, mais aussi leurs espoirs et leurs désirs. Il arrive souvent que ces fils invisibles se transmettent de génération en génération, comme un héritage silencieux... sans même que nous en soyons conscients.

Ces liens transgénérationnels peuvent influencer nos vies de bien des manières... Imagine que, sans le savoir, tu portes en toi les peurs d'un ancêtre qui a traversé des moments difficiles, des guerres, des pertes... Ou bien les croyances d'une grand-mère qui a appris à toujours se méfier des gens pour protéger sa famille... Ces émotions, ces programmes, se sont inscrits comme des empreintes dans ton inconscient... des souvenirs non résolus que ton corps et ton esprit continuent de porter.

Et parfois, ces héritages invisibles peuvent se manifester sous forme de stress ou d'anxiété... Comme si tu te retrouvais à réagir face à des situations avec des émotions qui ne t'appartiennent pas... comme si, dans certaines de tes réactions, tu étais une marionnette, guidée par les peurs, les doutes, les désirs de tes ancêtres...

Mais aujourd'hui, tu as la possibilité de voir ces fils, de reconnaître ce qui ne t'appartient pas... d'accepter que tu n'aies pas à porter certains poids, certains fardeaux... Tu es ici pour te libérer de ce qui ne t'appartient pas.

Alors maintenant, imagine que devant toi se tient une paire de ciseaux, fait de lumière... des ciseaux légers, puissants, remplis d'une énergie bienveillante... Prends-les dans tes mains... et commence à examiner ces fils... Chaque fil que tu vois correspond à une peur, une croyance que tu as héritée... mais que tu n'as pas choisie.

Peut-être vois-tu un fil qui correspond à la peur de l'échec... un autre qui représente l'anxiété face à l'inconnu... un autre encore qui incarne la nécessité de toujours faire plaisir aux autres... Ressens ces liens pour ce qu'ils sont... des héritages qui ont pu aider tes ancêtres à survivre, à se protéger... mais dont tu n'as plus besoin aujourd'hui.

Laisse la lumière des ciseaux entourer chacun de ces fils... Et avec douceur et intention, coupe chaque fil, un par un... À chaque fil coupé, sens la légèreté qui s'installe en toi... Comme si ton corps devenait plus libre, plus léger, à mesure que tu te libères de ce qui ne t'appartient pas... Comme si tu récupérais plus de pouvoir sur tes mouvements, tes choix, ta vie... Ces fils, une fois coupés, ne t'affectent plus... Ils se dissipent... disparaissant dans la lumière bienveillante...

À chaque fil qui tombe, remercie tes ancêtres pour ce qu'ils t'ont transmis... mais laisse aller ce qui ne te sert plus... Remercie-les de t'avoir donné la vie, de t'avoir permis d'être ici aujourd'hui... mais choisis de vivre pour toi, dans le présent, en accord avec tes propres choix, tes propres désirs, ta propre liberté.

Et maintenant que tous les fils ont été coupés, imagine que la lumière qui émane des ciseaux circule en toi... Cette lumière douce et chaleureuse remplit chaque partie de ton corps, réparant les anciennes traces laissées par ces fils... Cette lumière te rappelle que tu es ici, libre de créer ta propre histoire... de ressentir tes propres émotions, en accord avec ce que tu es vraiment.

Ressens cette liberté nouvelle... cette légèreté... comme si ton corps flottait, libre de tout poids... et prends un moment pour te connecter à cette sensation de sérénité profonde... Cette liberté, tu peux la ressentir chaque fois que tu en as besoin... en te reconnectant à cette lumière... à cet espace de calme en toi.

Et quand tu seras prêt, tu pourras revenir doucement ici et maintenant... en prenant une profonde inspiration... emportant avec toi cette nouvelle légèreté... ce sentiment de liberté... Cette sensation d'être pleinement toi, libéré des poids du passé.

Ainsi, à ton rythme, ouvre doucement les yeux... et ressens cette nouvelle énergie qui t'accompagne... Tu es maintenant libre. »