

Module 5 : Rituel écriture de la lettre du deuil

Un exercice pour initier l'action et aider dans le processus d'un deuil.

L'intention est de vous libérer intérieurement.

Pour y arriver, il est important d'accueillir la peur d'exprimer vos peines, vos chagrins, vos colères.

La première étape que je vous demande de faire, c'est d'écrire une lettre.

S'il s'agit d'une personne décédée, écrivez-lui une lettre en commençant par reconnaître qu'aujourd'hui son décès est douloureux, pénible, etc.

Sortez de votre tête, allez puiser dans vos émotions. N'analysez pas la perte.

Touchez le plus possible à l'univers de vos sentiments et osez vivre la douleur intérieure que vous cause la perte de cet être cher.

Concluez en laissant partir la personne décédée et en lui disant que vous vous retrouverez un jour. Dans le cas d'une séparation, encore une fois, admettez la douleur du départ en exprimant les sentiments que vous fait vivre cet abandon par un être aimé.

Concluez en laissant partir la personne (qui vous a quitté ou que vous avez quittée) en lui souhaitant beaucoup d'amour et de paix.

Il y a aussi le deuil de nos parents qui, parfois, n'ont jamais fait partie de notre vie (les orphelins, les adoptés, les parents totalement absents).

Le deuil devient important à compléter.

Si vous vivez le deuil d'un emploi ou d'un bien matériel, exprimez par écrit ce que cette perte vous fait vivre comme émotions fortes, en quoi elle vous prive.

Concluez en exprimant que vous ne vous servirez de cette expérience que pour découvrir en vous quelque chose de plus essentiel que l'objet de la perte et que vous profiterez de l'occasion pour découvrir d'autres bases, pour relever le niveau de votre amour-propre.

C'est important aussi pour les découvertes de vos fausses croyances et de vos personnages que vous devrez remplacer.

Écrivez ce que cela a produit dans votre vie d'avoir défendu et cru à ces fausses croyances et à vos personnages.



Module 5 : Rituel écriture de la lettre du deuil...

Vous comprendrez que vous avez potentiellement plusieurs lettres à écrire. Prenez tout le temps nécessaire pour écrire toutes les lettres dont vous avez besoin pour faire vos deuil.

Deuxième étape, après avoir rédigé votre lettre

Après la rédaction, il sera important de lire cette lettre à une personne de confiance pour faire un pas concret vers votre libération intérieure. J'admets que ce n'est pas facile de laisser partir des gens que nous avons aimés, mais pour avoir vu des milliers de gens l'expérimenter et pour l'avoir fait moi-même, cet exercice est important pour combler le besoin de nourriture affective, car sinon, les fuites et toutes les excuses seront bien présentes en parallèle, pour ne pas vous laisser voir la souffrance intérieure.

Notion importante : Faites-vous accompagner

C'est important de vivre les étapes d'un deuil, et c'est important d'être bien accompagné en atelier si vous en ressentez le besoin.

Je vous suggère fortement de prendre un coaching d'accompagnement que je propose si vous ne réussissez pas à vous libérer, car c'est une étape à ne pas négliger.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ébauche de votre lettre ici si désiré / ou choisir un beau papier pour rédiger directement votre lettre.

Lettre destinée à : _____

Je reconnais que ta perte est / me fait sentir : _____

Je te laisser partir... _____