

INTIMITE ET CONNEXION

30 RITUELS ET PRATIQUES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE COUPLE



Image par Darya-Greengrey de Pixabay

Un guide unique pour construire et
vivre des expériences singulières
qui vont nourrir votre relation et
votre intimité

PAR CARLOTTA MUNIER

EBOOK GRATUIT !

Carlotta MUNIER tous droits réservés

Ce contenu est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, distribution ou utilisation à des fins commerciales est interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur. Ce contenu est destiné à un usage privé uniquement.

(Article L122-5 du Code de la propriété intellectuelle)

Dépôt légal : décembre 2024

ISBN :

Crédits photo Pixabay.

Certaines images ont été générées par l'IA Media Magic de Canva et l'IA Recraft Image

Aucun texte n'a été généré par une IA.

Sommaire



🌸	<i>Des rituels ? Pour quoi faire ?</i>	<i>p4</i>
🌸	<i>Concrètement, qu'est-ce qu'un rituel ?</i>	<i>p10</i>
🌸	<i>Les différents types de rituels</i>	<i>p17</i>
🌸	<i>Les rituels solo</i>	<i>p20</i>
🌸	<i>Les rituels saisonniers</i>	<i>p25</i>
🌸	<i>Les rituels de (re)connexion</i>	<i>p30</i>
🌸	<i>Les rituels pour communiquer autrement et parler vrai</i>	<i>p34</i>
🌸	<i>Les rituels de réconfort</i>	<i>p38</i>
🌸	<i>Les rituels de retrouvailles</i>	<i>p40</i>
🌸	<i>Les rituels de célébration</i>	<i>p43</i>
🌸	<i>Les rituels de régulation</i>	<i>p45</i>
🌸	<i>Les rituels de deuil</i>	<i>p49</i>
🌸	<i>Les rituels d'amour et intimité</i>	<i>p51</i>
🌸	<i>Les rituels érotico-sexuels</i>	<i>p55</i>
🌸	<i>Le Tantra et les massages</i>	<i>p58</i>

Partie 1

Des rituels ?
Pour quoi faire ?



L'être humain, un être de rituels

En des temps immémoriaux on pratiquait des rituels et des cérémonies pour tous les moments de la vie, et aussi pour conjurer les moments difficiles. Les êtres humains maîtrisaient peu leur environnement et s'en remettaient aux puissances de la nature, aux dieux et déesses qui les accompagnaient, qu'ils vénéraient. Les individus et les communautés demandaient soutien, appui, mais aussi compréhension, guidance et divination.

En effet, de tout temps l'humain cherche à donner un sens à sa présence sur Terre et à sa vie : à quoi il sert. Quelle peut être sa contribution, sa pierre à un édifice collectif et spirituel qui le dépasse ? Les rites et rituels tentent d'y répondre.



Image par : FußSpuren de Pixabay

Citation

“ Le sacré n'est pas au paradis ou loin. C'est tout autour de nous et les petits rituels humains peuvent nous connecter à sa présence. Et bien sûr, le plus grand défi (et le cadeau) est de voir le sacré l'un de l'autre. ”

Alma Luz Villanueva

Les rituels sont des moments où, justement, l'on peut s'arrêter et prendre le temps de sentir ce qui est là présent et en jeu, et ce vers quoi l'on veut aller, se libérer ou au contraire, célébrer. Ce faisant donner un sens à sa vie.

Chaque instant de la vie pourrait être comme un rituel par la conjugaison de la présence à l'instant, la conscience de soi à cet instant et à l'acte que l'on exécute. Chaque moment peut être ainsi vécu pleinement comme sacré, « ça créé ». Or, ceci n'est pas vraiment possible actuellement au vu de la vie trépidante, de contraintes, de charges ou restrictions ; c'est pourquoi il convient de mettre en place des bulles, des moments de pause où l'on peut revenir à soi, à ce qui est là. Scander, jalonner notre quotidien de ces bulles est majeur, indispensable et surtout salutaire. Déjà pour être et rester aux commandes de sa propre vie, pour explorer sa vie intérieure et ses richesses, et aussi pour nourrir la relation.

Nos âmes ont besoin de ces moments pour entrer en contact avec nous, au creux de notre cœur et pour nous permettre de rester ou de revenir sur notre propre chemin de vie et d'évolution, dans la justesse, l'amour de nous-même et en respect de notre intégrité.

Le rituel est alors ce moment de (re)connexion à soi, à l'autre et à ce qui est plus grand que nous.

NB : Tout au long de cet ouvrage, la formulation tient compte autant que possible du féminin comme du masculin, mais lorsque cela alourdit trop la formulation, la préférence sera donnée à la règle actuelle, à savoir “ le masculin l'emporte ”.

Le rituel et les rites

Depuis toujours, les êtres humains pratiquent des rites et des rituels de toute sorte, des célébrations des moments forts de la vie. Pour se rassurer, pour conjurer le sort, pour réunir de bons auspices, pour favoriser l'amour, la réussite, etc. Cela fait partie de notre nature humaine. A l'échelle collective, s'ils créent connexion et reliance entre les êtres et nourrissent un sentiment d'appartenance, ils ne sont pas issus des religions, mais les précèdent. Ici le terme rite fait davantage référence à une dimension collective, sociale, mais le terme rituel peut être considéré comme synonyme.

Les rituels sont indispensables pour structurer la vie des individus et de la communauté, de la naissance à la mort, et même après. Ainsi, ils scandent les étapes de la vie, nourrissent les relations, soudent la communauté. Ils favorisent la régulation des mouvements et des pulsions de par leur tempo propre, permettant de prendre le temps du ressenti, de la conscience, de la décision et de l'action, dans un cadre précis, sécurisant et contenant.



Image par : Macrae64 de Pixabay

Citation

“ Le but du rituel est de réveiller le vieil esprit en nous, de le mettre au travail. Les anciens à l'intérieur de nous, l'inconscient collectif, les nombreuses vies, les parties éternelles divines, les sens et les parties du cerveau qui ont été ignorées. ”

Zsuzsanna Budapest

A ce titre, les rituels sont des moments importants, des moments de passage, des moments initiatiques. Ils sont multidimensionnels. En effet, l'expérience est physique, énergétique et vibratoire. Ils comportent un début, une fin et se déroulent selon un processus. A l'instar des actes psychomagiques^[1], ils véhiculent une information et permettent un changement. Car les rituels sont des moments à vivre.

C'est l'expérience du vivant, dans l'instant présent, qui leur confère leur potentiel de transformation. Eric Laudière nous précise : « *L'acte psychomagique vient créer une expérience concrète et décisive qui fait que l'on ne peut plus être le ou la même après. Nous avons tous connu ce genre d'expérience, une fois dans notre vie, comme une borne temporelle, il y a un avant et un après ; après, nous sommes différents... L'acte psychomagique parle directement à l'inconscient, dans son langage, le langage métaphorique ; fonction que remplissaient nos anciens rituels de guérison.* »

[1] « Parce que ce ne sont pas les mots qui guérissent, mais les actes. L'acte psychomagique mobilise notre psyché profonde et nous fait prendre conscience à tous les niveaux, y compris au niveau instinctif. L'objectif de ce dernier est que la nouvelle information soit enregistrée dans le corps. » Franck Durand selon les travaux d'Alejandro Jodorowski.

Pourquoi des rituels pour les couples ?

J'ai longuement expliqué dans mon ouvrage^[2], la difficulté que les individus ont à faire couple. Pour certain·e·s il n'est pas facile de (co)créer un couple, pour d'autre, c'est de le nourrir et de l'entretenir qui devient délicat. Entre les blessures individuelles liées à l'enfance et les besoins (carencés) qui en découlent, les problématiques d'attachement, les exigences liées à notre égo et nos peurs, les tensions apparaissent et l'on sait rarement comment réguler. C'est toute la problématique de l'intimité que j'ai évoquée en détail.

On n'apprend pas vraiment à être en relation, ni à nourrir la relation. Comme si ça devait être naturel... Comme si les injonctions « s'il·elle m'aime, il·elle devrait... » étaient des clés efficaces pour cheminer ensemble dans le respect et la réciprocité. Il n'en est rien. Aucune injonction ne peut permettre de tisser une relation d'intimité dans laquelle la confiance et l'audace s'associent pour soutenir la croissance des protagonistes et du couple, dans un ajustement perpétuel. Etre en relation s'apprend et c'est un chemin quotidien. Nous sommes porteurs de tant de choses : représentations et croyances issues de notre milieu, de notre famille, de notre éducation et éducateurs, de notre religion, de notre société, de notre époque... Des représentations et des croyances issues de nos propres expériences relationnelles, depuis la toute petite enfance à partir desquelles nous avons pris des décisions inconscientes ou conçus des idéaux qui président, dans l'ombre, à la plupart de nos choix. Chacun est unique et n'a déjà le mode d'emploi pour lui-même, alors celui de l'autre, encore moins. C'est pourquoi, il convient de prendre des temps pour se rencontrer, se trouver, se retrouver. Si parfois l'on croit que l'amour est inconditionnel, la relation ne l'est pas et demande à être entretenue. Par les deux.



Citation

“ Le véritable amour, et le plus grand qu'on puisse imaginer, se réalise quand deux personnes, sur le chemin de la recherche de leur être, deviennent compagnons de route l'un pour l'autre, et quand chacun entend, dans le cœur de l'autre, résonner l'accord de son propre être... Nulle part ailleurs, on ne trouve un tel tressaillement que dans cette communion d'être à être.”

Karlfried Graf Dürckheim

C'est à cet endroit que les rituels prennent sens. En tant qu'espaces-temps particuliers que le couple s'accorde, ils permettent déjà de créer, d'ouvrir un espace d'intimité, un espace sacré.

Le rituel, par sa forme, ses contours, sa construction, sa dimension symbolique amène le mental à lâcher, le cœur à s'ouvrir et c'est ainsi que l'émerveillement, la magie peuvent surgir sans préméditation et ouvrir à d'autres espaces, à d'autres dimensions.

[2] MUNIER C. *Le couple, l'intimité et la sexualité*, Editions Le Souffle d'Or, 2021

Pourquoi des rituels pour les couples ?

Le rituel est chargé de symbolisme et donc porteur de sens. Le sens en tant que signification et direction, comme un ordonnancement qui structure et qui ancre, est à la base de tout rituel. Si vous n'y trouvez pas de sens, il ne sert à rien. Autant l'oublier. Si son sens n'est pas perçu ou compris par l'autre, il convient alors de voir comment il s'inscrit dans une perspective plus grande, plus large. En effet, le rituel et les actes symboliques sont portés par une intention — nous en verrons quelques unes — et s'inscrivent dans un but plus grand qu'eux, celui de se retrouver et renouer avec l'intimité et la dimension sacrée de la relation. Le besoin de sens est fondamental pour tout être humain. D'autant plus lorsqu'un certain nombre de situations qui nous environnent n'en ont justement pas... L'insensé et l'incertitude sont générateurs d'angoisse. Revenir à des pratiques qui nous reconnectent à nous-même et à l'autre nous rassure, nous rassérène, nous remet d'aplomb, debout et nous permet de continuer de cheminer avec une confiance retrouvée, ensemble.



Citation

“ Je vous invite à célébrer le vivant le plus souvent possible, comme des ponctuations. A chaque réussite, chaque bonne nouvelle, s'arrêter, se regarder, se prendre dans les bras, danser, crier, sauter de joie, s'embrasser, peu importe la forme en fait, c'est ce que l'on vit à ce moment qui est joli et qui fait du bien. ”

Carlotta^[3]

Notre société occidentale s'est affranchie de certains rites, rituels et d'étapes initiatiques et en a « marchandisé » d'autres. Les repères sociétaux sont actuellement bousculés et les anciens modèles devenus caducs. Le sens du sacré semble avoir été perdu. Que reste-t-il aux individus et aux couples pour magnifier le quotidien, rythmer les étapes de la relation, célébrer les événements particuliers ?

Un rituel, c'est un moment spécial, où l'on se connecte à soi et à l'autre lors d'un déroulement construit ensemble. C'est un moment où l'intimité est grande parce que chacun prend soin d'être pleinement présent à ce qui est. Et c'est ce qui peut conférer une dimension sacrée à la relation. Se dire bonjour en se regardant vraiment, bonne nuit en s'embrassant, fait partie des rituels. Des moments où l'on est dans l'instant présent, de cœur à cœur.

Du plus simple au plus complexe, les rituels sont là pour susciter, réveiller un écho, une résonance dans votre cœur et, ce faisant, permettre d'honorer votre relation, honorer l'amour que vous vous portez, pour ressentir, nourrir, vibrer, vivre cet amour, vous sentir aimer et être aimé·e.

[3] MUNIER C. Le couple, l'intimité et la sexualité, Editions Le Souffle d'Or, 2021

Nourrir l'intimité et réenchanter la relation

L'intimité se co-construit progressivement sur des bases telles que la connaissance de soi, l'empathie et le souci de l'autre, la découverte de l'autre, la confiance et la curiosité préalable qu'elle présuppose. C'est une envie d'écouter, d'entendre et de comprendre l'autre et elle nécessite ouverture, acceptation de l'autre et de ses différences (pas de tout ni de toutes, chacun ayant ses limites). Elle favorise l'audace, le dévoilement et l'affirmation de soi par le fondement qu'elle apporte et par les actes qui engagent chacun. Il appartient alors au couple de créer, d'inventer ses propres rituels de retrouvailles, de séparation, de célébration, de silence, de connexion profonde, d'accueil des événements, des réussites, des étapes de la vie, pour faire l'amour ou la vaisselle. Chaque élément du quotidien peut être réenchanté pour peu que l'on y porte conscience, présence, attention dans la joie d'être vivant et d'être ensemble. Prendre le temps pour votre couple, c'est lui offrir la possibilité d'être vivant et pérenne. Et c'est ainsi que se déploie une intimité qui sera le socle d'une relation épanouie.



Citation

“ Avant de démarrer le rituel, il y a une montée énergétique : on va se mettre dans un état de concentration, de présence, d'intentionnalité pour canaliser l'énergie dans la direction souhaitée. C'est parce que le rituel est fait en conscience qu'il a une grande puissance. ”

Odile Chabrilac

En tant que thérapeute de couple, la question des rituels est discrètement au cœur de ma pratique. Invitant la plupart de mes clients à prendre des temps pour eux-mêmes, des temps de présence et de conscience, j'induis déjà cette notion de rituel, de pratiques à inscrire dans leur quotidien. Moi-même, je suis une personne de rituels. Des moments quotidiens consacrés à être présente à moi, à mes sensations, à mes idées, à mes intuitions par des pratiques, des exercices, des routines (qui n'en sont pas), du recueillement, des méditations, etc. Des moments qui sont indispensables à mon propre équilibre psychique, émotionnel et relationnel.

C'est pourquoi j'ai eu envie de vous proposer ce petit guide. Parce que nombre de couples ne sait pas organiser, co-crée ces moments particuliers de connexion et d'intimité. Parce que dans mon expérience de thérapeute de couple, j'entends cette demande d'aide sur ce point justement. Parce que j'ai envie d'offrir ces possibilités, ces idées, ces propositions afin que chaque couple puisse prendre soin de lui, nourrir son intimité, sa relation et par là-même, rayonner davantage autour de lui le bon que cela lui apporte. Le bonheur peut être contagieux. Et c'est une excellente nouvelle ! Vous pouvez effectuer ces rituels dans l'ordre que vous voulez.

Partie 2

Concrètement,
qu'est-ce qu'un rituel ?



L'intention : le fondement du rituel

Le rituel, dans le cadre du couple, est un moment de rencontre qui se déroule dans un espace-temps décidé, autour d'un processus choisi et élaboré ensemble. C'est un moment où vous vous organisez pour être au calme, en dehors de tout dérangement. Ce moment peut aussi être fixé à la demande de l'un de vous ou dans le cadre d'un rituel plus large comprenant différentes pratiques ou cérémonies organisant votre vie dans son quotidien.

Le rituel suppose de clarifier et de vous mettre en accord sur les éléments suivants : l'intention, le cadre, le moment, les conditions, le déroulement. Sans intention, il n'y a pas de sens à donner au rituel. En effet, le rituel est au service d'une intention. Il est efficace car l'énergie (présence + conscience) et l'action se conjuguent dans une direction pour produire un effet. Une intention que vous définissez à partir de vos besoins ou de vos attentes, dans votre relation, ici et maintenant, et/ou à partir de vos envies avec l'autre. L'intention n'est pas un objectif. Là où l'objectif concerne le mental et la volonté d'obtenir quelque chose, l'intention se situe dans le cœur et l'être, dans le désir de vivre une expérience. Aussi, si nous convenons que l'intention répond à un besoin ou une envie, vous interroger sur vos besoins et vos envies dans la relation devient alors essentiel.



Image par : Myriams-Fotos de Pixabay

Citation

“ Le rituel prend un sens sacré que quand nous lui en donnons un au travers de sa mise en place, de nos gestes et de nos intentions. ”

Jessica Haraluna

L'intention n'est pas la volonté : pas de tension, pas de crispation ; au contraire, relâchement et relaxation. La détente permet à l'énergie de circuler et de se mettre au service de la réalisation de votre intention. Il y a donc une grande part de lâcher prise, favorisée par la préparation, la centration et l'attention que demande le rituel. Cette attention et cette présence à vous-même, à vos sensations, à vos émotions, à vos pensées, à votre respiration ici et maintenant remettent de la fluidité là où la tension bloque. C'est pourquoi la respiration est le véhicule de l'intention et sera un incontournable dans le rituel pour vous permettre de vous connecter à vous-même et à votre partenaire.

Une intention peut s'inscrire dans un cadre plus grand, telle une routine qui représente une série de rituels sous tendus par une seule intention. Par exemple, déployer l'érotisme dans votre couple. Ou alors une série de rituels avec des intentions différentes, comme des étapes, au service d'un même but, celui, peut-être de développer votre intimité.

Exemples d'intentions de rituel



Pour vous retrouver, vous reconnecter



Pour prendre soin de vous-même



Pour prendre soin de l'autre



Pour célébrer



Pour nourrir votre lien



Pour nourrir l'éros



Pour vous donner des impulsions positives



Pour vous détendre



Pour vous cocooner



Pour nourrir la gratitude



Pour recadrer quelque chose



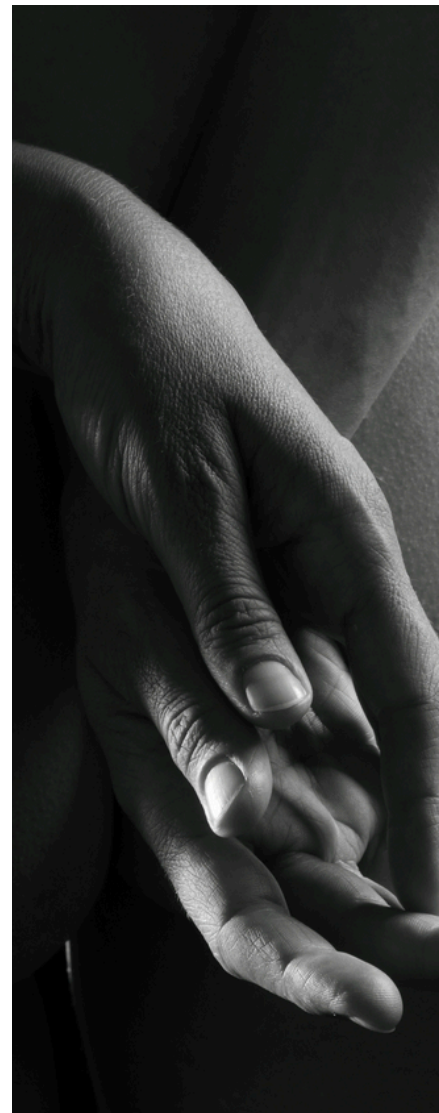
Pour prendre soin des blessures de votre couple



Pour nourrir et enchanter votre quotidien, la vie



Pour laisser partir quelque chose (deuil)



L'organisation du rituel

Le rituel est un moment qui nécessite de définir un cadre. Si nous avons déjà l'intention : ce que vous souhaitez vivre qui répond à un besoin, une envie ; d'autres conditions sont à réfléchir ensemble.

★ Le moment

Il existe des rituels quotidiens, par exemple, la façon dont l'on se dit bonjour le matin ou bonne nuit au coucher. Il y a des rituels saisonniers (Par exemple : les rites celtiques relatifs aux solstices, équinoxes et autres moments forts de l'année), lunaires pour ceux qui y sont sensibles, religieux ; des rituels annuels tels les dates anniversaires (de rencontre, de naissance, de tel événement...), des rituels exceptionnels relatifs à une célébration comme un mariage, un succès, ou une cérémonie comme un deuil, une commémoration, etc. Ce moment doit pouvoir être choisi ensemble et programmé, c'est-à-dire inscrit dans un calendrier. Chacun de vous devant s'organiser pour y être présent. A noter que si le moment décidé à l'avance se présente alors que l'un de vous ou les deux ne se sent pas dans des dispositions favorables d'ouverture et de disponibilité, il conviendra de le différer et de fixer une autre date, ensemble.



Image par : Haflok de Pixabay

Citation

“ Toute action routinière effectuée avec présence et attention peut devenir un rituel qui lui donne un sens et une valeur particulière. ”

Thierry Janssen

Programmé ? Pourquoi ? Ceci nous fait faire le lien avec la notion de préparation. Comme tout moment important, il convient de se préparer à cette rencontre. Une préparation mentale, à savoir une disposition d'esprit dans l'ouverture à vous-même, à votre partenaire, au moment ; une préparation émotionnelle, comme être suffisamment calme et ouvert.e ; une préparation physique afin de limiter une situation d'inconfort (douleur, symptômes, fatigue) et une préparation environnementale, tel un lieu adéquat et aménagé pour vous retrouver dans des conditions de détente, sans risque d'être dérangé. Sur ce point, vous devrez décider de qui prépare. Si vous offrez cet espace-temps à l'autre, il serait agréable que la réciproque ait lieu à un autre moment. Dans un mouvement fluide du donner et du recevoir. Si vous préparez votre espace ensemble, soyez attentifs à l'énergie dans laquelle vous êtes. Cette préparation est déjà un moment d'intimité, de partage et de complicité.

L'organisation du rituel

★ Les conditions

Les conditions doivent être réunies pour favoriser la détente, le lâcher-prise et la présence nécessaires au bon déroulement du rituel. Elles font partie de la préparation et demandent de l'attention, du soin. Par exemple, il peut être intéressant de créer un sas, comme un espace, un entre-deux entre la vie quotidienne et ce moment privilégié que vous vous accordez. Ensemble ou séparément.

Le timing et la durée dépendront de vos rythmes. Inutile de prévoir un rituel à 23h si vous êtes déjà accablés de sommeil à 21h. Vous accorder sur l'horaire et la durée dans le respect des rythmes de chacun est déjà une ouverture à ce moment.

La durée n'est pas nécessairement longue, mais se poser, sentir ce qui est là, présent pour vous, pour revenir à vous-même et pour vous reconnecter à votre partenaire, demande du temps. C'est une manière de vous respecter et de respecter vos rythmes. Parfois un rituel de reconnexion cœur à cœur ne demande qu'un quart d'heure là où un rituel de deuil pourra demander plusieurs séquences sur plusieurs jours.



Créer un SAS

- ✿ Se laver les mains
- ✿ Prendre une douche, un bain
- ✿ Se préparer une tisane
- ✿ Changer de vêtements
- ✿ Méditer
- ✿ ...

★ L'organisation de l'espace, un espace sacré

Le lieu est la dimension matérielle du rituel. C'est le réceptacle de votre expérience. Comme un creuset alchimique, il accompagne et contient le processus. Dès le choix, votre imaginaire s'ouvre pour anticiper et formuler des souhaits. Chambre, séjour, autre. Veillez au confort et à la propreté. Vous pouvez disposer des coussins, des bougies, de la lumière d'ambiance, d'un fond sonore, de suffisamment de chauffage ou de fraîcheur selon votre envie. Vous pouvez ajouter des fleurs, des objets importants pour vous qui ont du sens dans cet espace. Certains apprécient de purifier l'espace avec de la sauge, de l'encens ou un spray. Faites ce qui est juste et bon pour vous deux pour créer comme un cocon précieux et intime. C'est votre espace d'intimité.

L'organisation du rituel

★ L'autel

Un autel est un espace délimité, rendu sacré par l'intention que l'on lui donne. Il est facultatif. Dans de nombreuses cultures, notamment orientales, amérindiennes et latino-américaines, les personnes et les familles disposent de cet espace qu'elles entretiennent régulièrement en l'honneur de leurs aïeux. En occident, nous sommes moins familiers de cette pratique ; pour autant, créer un espace dédié au recueillement, à la méditation, à l'hommage à ses ancêtres, ou d'autres figures (religieuses, spirituelles) devient de plus en plus courant. Par exemple, la crèche catholique en est un. La table de saison sur laquelle l'on dépose des fruits et objets relatifs à la saison en cours en est un autre. Vous pouvez disposer sur cet autel ce qui vous convient pour vous mettre dans un état d'ouverture et de connexion particulier, par exemple : bougies, encens, cristaux, photos, offrandes, eau, éléments naturels (cailloux, feuilles, pommes de pin, coquillage, fleurs...)



Quelle position ?

- ✿ En tailleur face à face
- ✿ Allongé-e face à face, main sur la taille ou la hanche de l'autre
- ✿ En Yabyum (posture de Tantra)
- ✿ Allongé-e le dos contre la poitrine de l'autre qui est adossé contre le mur
- ✿ Dos à dos...
- ✿ L'un-e adossé-e, l'autre pose sa tête sur les genoux

★ L'acte symbolique

Un rituel a un commencement, un déroulement et une fin. Ces différentes étapes peuvent être symbolisées par des actes symboliques. Un acte symbolique est un acte ou un geste porteur d'un sens particulier pour la personne qui l'accomplit, un sens plus large que l'acte lui-même. C'est alors une opération effectuée dans un engagement corps—cœur—esprit qui crée l'effet particulier attendu, représenté par ce symbole. Dans le cadre du rituel, il peut être utile que vous soyez tous les deux informés de la signification de cet acte afin d'y souscrire pleinement et d'en mesurer la portée. Par exemple, allumer une bougie au début du rituel peut représenter l'ouverture d'un moment sacré, précieux, au cours duquel le rituel va se dérouler. Eteindre la bougie à la fin du rituel signifie que ce moment est clos et le rituel achevé. Autre exemple, s'installer en tailleur face à face est une position qui peut mettre dans une ouverture, un prélude, une disponibilité à la centration que peut demander le rituel à son commencement. Et peut-être de retour à soi à la fin du rituel. A vous de définir les actes symboliques en fonction de ce qui vous fait vibrer, de vos croyances, de vos traditions, de vos expériences, etc.

Le contenu du rituel

★ Inventer un rituel

Vous pouvez inventer vos rituels. Dans un premier temps, il s'agira de vous poser ensemble et de lister vos intentions (claires et précises), ainsi que les occasions de rituels. Des personnes saisissent souvent l'occasion de la nouvelle lune car c'est un nouveau cycle qui commence et donc l'opportunité de souhaiter ou de créer quelque chose de nouveau que l'on veut dans sa vie. Ainsi, en prenant appui sur votre intention, elle-même connectée à un besoin, je vous invite à suivre ce que votre cœur et votre imaginaire vous disent. Laissez-vous suivre votre intuition, laissez-vous inspirer par ce qui est là. Soyez attentifs aux rêves et synchronicités comme autant de guides ou d'indications à suivre. Afin de clarifier ce à quoi vous souhaitez arriver et le chemin pour y parvenir. Une intention peut émerger à l'occasion d'une difficulté particulière à laquelle vous êtes confronté, comme une réparation ou une résolution de cette difficulté ou de cette situation.

La dimension symbolique et mystique du rituel est porteuse d'une énergie qui œuvre au niveau des inconscients et produit alors des effets. C'est toute la magie du rituel.



Image par : congedesign de Pixabay

Citation

“ Plus le corps est impliqué dans un rituel, plus celui-ci est source de transformation et d'évolution. ”

Thierry Janssen

Un rituel a donc un début, un déroulement en une ou plusieurs séquences et une clôture. Le début comme la fin sont importants, de préférence signifiés par un acte symbolique comme on l'a vu. Ces actes encadrent le contenu du rituel. Entre ces deux ponctuations, il y a ce temps sacré, précieux, un peu en dehors de l'environnement, du quotidien et des contingences. C'est cette bulle dans laquelle vous n'êtes que tous les deux, ensemble, qui va accueillir et recueillir l'intime, le partage, le magique et ainsi permettre l'alchimie du processus.

Il est important que tout votre être soit pleinement présent et engagé. La tête, le corps, le cœur, les sensations, les ressentis, les émotions font partie intégrante d'un rituel. Un rituel mental n'a aucun sens.

Dans le même ordre d'idée, si un rituel produit de l'ennui, il est temps alors de le revoir, le reprendre et de l'ajuster.

Partie 3

Les différents types de rituels



Les différents types de rituels

Dans les pages qui suivent, je vais vous proposer plusieurs catégories de rituels. Ces rituels sont complets mais peuvent tout à fait être modifiés et enrichis selon vos désirs. Comme des « rituels-cadre ». Certains peuvent être quotidiens, d'autres mensuels. Ainsi, en intégrant la magie des rituels dans votre couple, vous serez invités à vivre de nombreuses occasions de tisser et nourrir votre relation, votre intimité, votre sexualité aussi ; car c'est dans le cadre d'une relation saine, vivante et harmonieuse qu'elle peut se déployer et s'épanouir.

Nous commencerons par les **rituels solo**. Ces moments sont des espaces-temps rien que pour vous, seul·e avec vous-même. Ils vous permettent de nourrir un besoin de vous retrouver, de vous ac/recueillir, de formuler des vœux, de méditer, de prier... Ils peuvent vous préparer à un rituel à deux. Les **rituels saisonniers** suivront.



Image par : Asundermeier de Pixabay

Citation

“ Les rituels de nos vies quotidiennes imprègnent nos corps mêmes. ”

Banana Yoshimoto

Ensuite, les **rituels pour vous (re)connecter** seront peut-être les plus importants pour pouvoir prendre soin de votre lien, de ce qui vous unit, ce qui vous fait vibrer et qui n'appartient qu'à vous deux. Ces rituels sont fondateurs d'une relation qui s'inscrit dans un épanouissement dans la durée. Ils ne vous empêcheront pas de vivre des moments difficiles ou des épreuves, mais pourront vous aider à traverser l'adversité ensemble en prenant appui sur un socle solide que vous aurez tissé ensemble.

Vous trouverez également des **rituels pour communiquer autrement et parler vrai**. La communication n'est pas chose aisée et la plupart d'entre nous n'a pas appris à communiquer de manière authentique et vulnérable en osant s'exprimer, par peur d'être mal jugé·e, rejeté·e, moqué·e, etc. Pour autant, si nous n'osons pas nous dévoiler et exister tels que nous sommes, sans fard ni faux-semblants, face à l'autre, une relation ne peut s'inscrire dans la confiance et la réciprocité.

Je vous propose également des **rituels de refuge**. Pouvoir se réfugier auprès de l'être aimé et ainsi trouver réconfort et soutien est fondamental dans un couple. Il ne s'agit pas de déverser ses malheurs et autres tourments, mais de pouvoir juste se déposer dans un accueil inconditionnel par l'autre, de là où l'on en est, de ce que l'on traverse. Cela fait partie de ce qui est le plus précieux dans le couple.

Les différents types de rituels

Des **rituels de retrouvailles** sont importants à mettre en place notamment dans les relations à distance où l'on ne se voit pas tous les jours, ou en cas de déplacement, de voyage de l'un quand l'autre reste au foyer. Prendre soin des retrouvailles nourrit autant le lien que l'éros.

Célébrer est également une clé pour maintenir et développer la vitalité et la complicité dans le couple. Les **rituels de célébration** sont bien connus dans l'espace social. Dans l'espace du couple, ils sont importants aussi : célébrer les réussites de chacun et celles du couple, célébrer les bonnes nouvelles, célébrer les événements importants voire ceux apparemment plus anodins mais tout aussi importants. Ces moments ponctuent la vie du couple et deviennent des appuis pour consolider la relation.



Image par : Pattomolina sur Pixnio

Citation

“ Le rituel est le passage de l'âme dans l'infini. ”

Algernon Blackwood

Lorsque vous êtes en désaccord, voire en conflit, il y a des besoins qui n'ont probablement pas été entendus ou pris en compte et une part de nous est blessée, réactive ; elle demande à être écoutée. Des **rituels de régulation** sont justement là pour pouvoir dire, après que les émotions se sont atténuées, ce qui s'est passé pour chacun à l'occasion du conflit.

Chacun de nous, comme chaque couple, peut être confronté à des deuils. Ces moments font partie de la vie et ritualiser les décès comme les pertes (emploi, statut, relation, etc.) est important. **Les rituels de deuil** permettent au processus de pouvoir se dérouler et, à terme, de cheminer vers un apaisement et une intégration. Même si un seul d'entre vous est concerné par cette perte, l'impact qu'elle sur l'un a aussi un impact sur le couple. Le rituel à deux est alors un espace de soutien dans cette traversée.

Enfin, les **rituels d'amour et d'intimité** vous permettent de vous dévoiler davantage dans vos sentiments, dans la profondeur des partages et, ce faisant, renforcent votre lien et nourrissent la relation. Ainsi que des **rituels sensuels, érotiques et tantriques** qui vous invitent à voyager plus loin et plus authentiquement dans cette sexualité qui s'apprend, se déploie et s'épanouit ensemble.*

*Vous découvrirez la plupart de ces rituels dans la version intégrale.

Bon voyage !

Partie 4

Rituels solo



Rituels Solo

Pour se faire du bien, avant de retrouver l'autre...

Une bonne estime de soi est fondatrice de belles relations et d'épanouissement personnel, relationnel et sexuel. Elle se construit dès l'enfance avec le soutien de notre environnement et s'alimente quotidiennement de nos expériences agréables ou non. Une bonne estime de soi procure un sentiment d'existence, de reconnaissance et de valeur qui nous fait nous sentir à notre place, bien dans notre peau et à l'aise dans la plupart des situations que nous rencontrons. Ainsi, elle est le prélude à la capacité à être intime avec soi et intime avec l'autre.

C'est pourquoi, il vous appartient de la nourrir par vous-même car vous êtes la personne la mieux placée pour cela. L'idée étant que vous êtes invité.e à devenir votre meilleur.e ami.e, la personne la plus importante à vos yeux. Cela demande de revenir à vous, d'être un poil égoïste, sans devenir égocentré.e.



Citation

“ Il n'y a que vous qui pouvez vous aimer pour qui vous êtes, à savoir une belle personne, unique et singulière. Il n'y a que vous pour vous donner la permission d'être davantage libre d'être vous-même dans un ajustement sincère avec votre environnement. Il n'y a que vous qui puissiez briller de votre propre lumière et rayonner. ”

Carlotta

Ensuite, il est de votre responsabilité de prendre conscience de ce que vous amenez dans la relation et de l'impact sur l'autre. Si vous rentrez en colère du travail et que vous déversez votre rancœur et votre rage sur votre partenaire, certes, vous pouvez être accueilli.e et soutenu.e, mais cela peut aussi affecter l'autre, l'attrister, l'agacer, etc. A la longue et dans la répétition, cela peut créer comme un brouillard, une interférence dans la relation, une sorte de frein ou de distance de la part de votre partenaire et vous allez probablement vous apercevoir que vous n'êtes plus si bien accueilli.e. Il est alors crucial que vous trouviez des moyens pour vous autoréguler et prendre soin de vous-même, d'abord.

Prendre soin de vous n'est pas égoïste, c'est fondamental. Avant d'être en couple, vous êtes d'abord un individu en chemin qui vit des expériences. Il est important que vous puissiez reconnaître vos besoins, vos envies et vos limites et que vous mettiez en place ce qui est juste pour cela. Votre partenaire n'est pas là pour vous prendre en charge, au contraire, la relation devrait être « la cerise sur le gâteau », un espace de croissance où deux personnes se rencontrent, en jouant certes leurs vieilles histoires, mais aussi en s'apprenant, se soutenant, se stimulant l'un.e l'autre. « Avec et sans toi je suis ». Prendre soin de vous consiste alors à pouvoir répondre à vos propres besoins et vous offrir ce qui est bon pour vous, dans le couple ou à l'extérieur, dans les limites d'un contrat passé ensemble. C'est aussi apprendre à vous autoréguler pour ne pas polluer la relation par tout ce qui vous affecte.

Rituels Solo

★ Rituel du matin

Chaque matin, avant de vous lever, prenez quelques instants. Comme si, après la nuit, vous rentriez chez vous. Prenez le temps de sentir votre corps, de percevoir vos sensations, vos ressentis. Prenez conscience de votre respiration et respirez lentement, amplement. A chaque respiration, imaginez que vous ré-habitez chacune de vos cellules. Parcourez mentalement ou avec vos mains l'ensemble de votre corps. Chaque centimètre carré de votre peau. Des orteils à la pointe des cheveux.

Prenez quelques instants pour vous centrer au niveau de votre cœur jusqu'à sentir de la joie, de l'amour, quelque chose d'agréable vis-à-vis de vous-même. Et alors, vous pouvez remercier la vie d'être en vie et de démarrer une nouvelle journée en étant pleinement vous-même.



Image par : HansLinde de Pixabay

Citation

“ Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps. ”

Victor Hugo

★ Honorez votre corps

L'auto-massage est une manière simple d'étoffer l'estime que vous vous portez. Chaque jour, lorsque vous mettez de la crème ou de l'huile sur l'ensemble votre corps, prenez le temps de sentir ce que vous faites. Sentez le passage de la main sur chaque partie de votre corps, et, en même temps, sentez sous vos doigts la partie que vous massez. Ainsi, vous développez cette conscience de la double sensation, base de la sensorialité, et vous nourrissez votre corps de bien plus que de produits hydratants, vous le nourrissez d'amour et de douceur de vous-même. Cela est précieux. Vous verrez que votre corps vous en sera reconnaissant. Même si cela vous oblige à vous lever un peu plus tôt que d'habitude, vous démarrerez ainsi votre journée bien dans votre peau, au sens propre du terme, bien dans votre tête d'avoir pris ce moment rien qu'avec vous, et disponible. Vous pouvez également prendre ce temps le soir. Cela accompagnera votre détente et vous procurera un meilleur sommeil.

Une fois par mois, offrez-vous un auto-massage complet avec une huile. En prenant le temps de caresser et de masser l'ensemble de votre corps, lentement, en respirant. Une fois par mois, faites-vous masser par une autre personne (partenaire, praticien, institut). Votre corps et votre être vous en seront reconnaissants.

Rituels Solo

★ La respiration

La respiration consciente a de nombreuses vertus et les techniques varient presque à l'infini selon les approches et les envies. C'est le meilleur moyen de revenir à vous, de vous recentrer sur vous et en vous.

Cette perception consciente de votre souffle et des mouvements qu'il suscite à l'inspire et à l'expire vous reconnecte à votre être, à vos sensations, à vous-même. Vos préoccupations diminuent, votre présence se renforce.

Que ce soit pour démarrer un rituel solo ou duo, prenez vraiment quelques instants, voire quelques minutes, pour revenir à votre souffle et à vos sensations.



Citation

“ Même si vous ne vous arrêtez et ne vous concentrez que sur votre respiration pendant quelques respirations, ou pendant une minute ou deux, c'est très précieux. ”

Thich Nhat Hanh

Installez-vous confortablement, de préférence assis·e. Disposez vos pieds à plat au sol afin de sentir le sol et le soutien de la Terre sous vos pieds. Vous pouvez vous adosser ou pas selon votre envie, l'idée étant d'être dans une position dans laquelle votre corps ne fait pas d'effort pour se tenir. Prenez conscience des zones de votre corps en contact avec le support.

Fermez les yeux et prenez le temps de retrouver votre respiration. Inspirez et expirez tranquillement. Inspirez lentement par le nez et soufflez encore plus lentement par la bouche, en modulant votre souffle comme si vous souffliez sur une bougie, sans l'éteindre.

Faites plusieurs fois cette respiration, jusqu'à sentir votre propre poids sur le support. Percevez votre propre pesanteur.

A présent, une fois installé·e en vous, posez une main sur votre cœur et sentez pendant quelques instants les pulsations régulières de votre cœur. Posez alors votre autre main sur votre ventre, doucement, sans appuyer, juste pour que votre ventre perçoive la chaleur de votre main. Continuez à respirer lentement ainsi, vos deux mains en contact avec deux zones importantes de votre corps.

Vous pouvez rester ainsi de 1 à 10 minutes selon votre besoin. Ecoutez-vous et prenez le temps dont vous avez besoin. Vous ôterez lentement une main, puis la seconde et resterez ainsi encore quelques instants les yeux fermés avant de reprendre conscience des sons autour de vous. Lorsque vous vous sentez prêt·e, ouvrez lentement les yeux avant de vous remobiliser.

Rituels Solo

★ Ecrivez pour vous

L'écriture est un excellent moyen de vous reconnecter à vous-même ou à des parts de vous, comme une façon de découvrir des dimensions, des rêves, des envies, des mouvements qui émergent de vos profondeurs. Il suffit d'une amorce, puis laissez-vous surprendre par ce qui vous vient comme une écriture automatique. Mettez un chrono, cela vous donnera un cadre, par exemple 3 minutes ou 5 minutes ou plus selon le thème.

Voici quelques idées d'amorce :

- Vous pouvez commencer par écrire **ce qu'est pour vous la relation**. Ce que vous attendez de la relation, en général ou en ce moment, notamment si vous traversez des tensions. Cela vous permettra d'exprimer ce que vous gardez en vous et de vous laisser surprendre par ce qui peut émerger.
- Vous pouvez écrire sur l'amour. **Pour vous, l'amour, c'est quoi** et de quoi vous avez besoin pour vous sentir aimé comme être aimé ?



Image par : Pexels de Pixabay

Citation

“ L'écriture est le meilleur moyen de donner vie à vos rêves. ”

Walt Disney

- Dans le registre “amour”, il y a la **lettre d'amour** à vous-même, un rare moment d'inimité profonde avec vous-même. Je vous invite à faire cela au moins une fois par an. Et bien sûr, il y a la lettre d'amour à l'autre.
- Autre sujet : **la plainte**. Prenez 3 minutes maximum pour jeter sur le papier tout ce qui vous énerve, agace, révolte, etc... Quel que soit le registre : relationnel, professionnel, amical, social, politique... Ceci afin de libérer les charges émotionnelles, telles que la frustration ou l'impuissance et ainsi ne pas les laisser envahir votre quotidien et votre relation.
- Un sujet important, c'est celui de **vos désirs**. Quels sont vos désirs (non sexuels) dans la vie, ce qui vous rend vivant, ce qui vous meut, votre élan, votre mouvement à la rencontre du monde. Passez-y au moins 10 minutes et laissez-vous surprendre.

Partie 5

Rituels saisonniers



Rituels Saisonniers

La vie est faite de rythmes, de cycles, de saisons. Les rituels saisonniers sont des moments qui scandent la vie des peuples depuis la nuit des temps. Fêtes religieuses ou laïques, ces célébrations sont des moments de partage qui ont un sens à la fois pour les individus et pour le groupe. Et pour ceux qui ne sont pas affiliés à une religion ou une tradition, nous pouvons constater que depuis quelques années, les célébrations reviennent progressivement, comme si, un besoin de spiritualité, qui n'avait pas été nourrit pendant des siècles, demandait une attention de plus en plus prégnante.

Par exemple, dans la culture celtique, nous avons des temps forts (la plupart récupérés par la religion chrétienne) tels que :

- **Samhain**, le 31 octobre, marque le début du calendrier celtique, la frontière entre les mondes des vivants et des morts, une période à la fois mystique et d'intériorité pour se délester du passé.
- **Imbolc**, le 1er ou 2 février, célèbre le réveil de la nature et l'approche du printemps. C'est un moment de purification et de renouveau, notamment avec la lumière qui se rallonge de jour en jour de manière perceptible.



Image par : akirEVarga de Pixabay

Citation

“ Les saisons sont ce qu'une symphonie devrait être : quatre mouvements parfaits en harmonie intime les uns avec les autres. ”

Arthur Rubinstein

- **Beltaine**, le 1er mai, marque le début de la belle saison, période de rite de passage, de renaissance spirituelle, de célébration de la fertilité. Elle marque un changement de rythme dans les activités.
- **Lughnasadh**, le 1er août, célèbre les récoltes, la paix, l'amitié, l'abondance.

Et bien évidemment, il y a aussi les équinoxes et les solstices qui sont des moments charnière dans la vie de la planète, dans la nature et des individus, ces temps marquant les changements de saison. Ces moments ont un impact plus ou moins fort sur les individus, comme des portails énergétiques qui amènent à une autre saison, un autre cycle.

Rituels Saisonniers

- **Ostara** pour l'**équinoxe du printemps**. C'est le moment où l'on fête les semences. C'est un équilibre jour/nuit, la nature s'éveille et l'on en célèbre la fertilité.
- **Litha** pour le **solstice d'été**. Le dieu solaire est à son apogée, période d'amour, de protection, de guérison. C'est le jour le plus long de l'année, prolongé par les fameux feux de la St Jean.
- **Mabon** pour l'**équinoxe d'automne**. Nous entrons dans une période d'intériorisation, de réflexion, d'introspection. Les récoltes sont rangées, c'est le temps du retour à soi.
- **Yule** pour le **solstice d'hiver**. Cette fête païenne associée à Noël est celle de la célébration de la naissance ou de la renaissance. La mort a été vaincue. Le Soleil reprend le pouvoir sur la nuit.

Chacun de ces moments peut faire l'objet d'un rituel dédié.



Image par : ELC21 de Pixabay

Citation

“ J'aime penser que la lune est là même si je ne la regarde pas. ”

Albert Einstein

Il y a bien sûr les phases de la lune qui peuvent faire l'objet de rituels. La lune a une énorme influence sur nous. En effet, comment la nier alors que l'on constate son pouvoir au quotidien sur ces masses d'eau immenses que sont les mers et les océans déplacés dans les marées.

Le cycle de la lune est suffisamment court pour en perpétuer des rituels fréquents.

La **nouvelle lune** représente un début de cycle. Selon le signe dans lequel elle entre, vous aurez une imprégnation, une tonalité, une intention sur laquelle vous pouvez vous appuyer pour créer ou célébrer un rituel.

La **pleine lune** est le moment de l'abondance dans le cycle en cours. Un temps pour faire le point, justement, sur ce que vous avez initié à la nouvelle lune.

Enfin, certains ont des rituels quotidiens de méditation, d'ablutions, de respirations, de marche... qui scandent l'ouverture et la fermeture de l'espace de la journée comme l'espace de la nuit, et le monde des rêves.

Rituel de la nouvelle lune

Voici deux rituels que je vous propose à l'occasion de la nouvelle lune et de la pleine lune. Bien sûr, ils peuvent être adaptés comme bon vous semble. Vous pouvez les adapter pour les vivre seul·e.

Matériel : papier, crayon, graines (gland, noisette, tournesol, fleur,...), récipient pour recueillir les flammes et cendres sans danger, briquet ou allumettes. Si vous avez la possibilité d'aller en extérieur, c'est mieux. Sinon, munissez-vous d'un pot avec de la terre que vous irez porter dans la nature plus tard.

Ouvrez le rituel à votre manière. Prenez un moment pour vous regarder avec la conscience que ce moment est important, sacré.

Prenez un temps pour vous pour ressentir voir tout au fond de vous ce qui est encore douloureux, blessé, fragile, ce dont vous voulez vous débarrasser et écrivez-le sur un papier. Cela peut être une douleur commune.

Puis prenez un temps pour vous centrer sur ce que vous désirez qu'il advienne dans votre vie actuelle et imaginez que vous l'imprimez intentionnellement dans la graine en la serrant fortement dans votre main. Cela peut être un projet, un désir commun.

Tenez-vous face à face — vous aurez choisi préalablement qui lit l'invocation (ça peut être à tour de rôle) — et dites :

« En ce moment de nuit noire où l'astre lunaire s'apprête à renaître dans les cieux, nous célébrons les promesses d'un cycle nouveau. Nous laissons derrière nous les anciens oripeaux et autres encombrements et nous plantons la graine de notre désir. Nous fêtons le retour de la lumière dans nos foyers et dans nos cœurs, nous accompagnons les énergies vers le nouveau cycle. Mère nature, regarde la Terre, Mère nature, regarde les graines qui symbolisent un nouveau cycle, accepte de mettre nos énergies négatives en ton sein pour qu'elles soient rendues à la nature et recyclées. »

Plantez les graines en terre (ou dans le pot).

« Purifie-nous en emmenant avec Toi dans les flammes ce qui nous nuit. »

Brûlez les papiers et déposez les cendres dans le récipient.

« Que ton souffle de vie nous transperce et nous transcende. Que la force de l'air emplisse notre aura, notre corps et notre âme.

Ô Lune, toi qui te pares d'argent pour renaître sans cesse et nous éclairer de ta douce lumière inspirante.

Que tout ce qui te compose entre en nos vies et nous permette de franchir la porte et d'accueillir tes énergies nouvelles qui se présentent.

Donne-nous l'énergie de nous engager avec confiance sur les chemins de l'avenir, donne-nous la main et guide-nous dans nos vies,

Que ta sagesse nous éclaire et que ta connaissance de la nature nous transcende.

Nous vous remercions, forces de la nature, Lune et Terre-mère d'avoir répondu à notre appel et entendu notre prière, que vos énergies nous accompagnent sur la voie de la lumière en ce nouveau cycle. »

Rituel de la Pleine Lune

Allumez une bougie blanche et installez-vous face à face* en silence et en paix. Après quelques instants de recueillement, vous pouvez commencer à invoquer l'astre. Vous choisirez qui lit les invocations.

*« Ô, douce et ronde qui occupe pleinement le ciel comme s'il était l'écrin royal de ta souveraineté,
Ô, douce et ronde, qui tutoie le soleil à tes heures, tu n'es point moins souveraine que cet astre lumineux et puissant,
Ô brillante et argentée, descend ton voile de magie sur nos épaules et sur nos têtes comme un doux onguent de félicité et de bienveillance.
Ô Lune qui reste la maîtresse des songes et des ombres, la magicienne de l'obscurité, entend mon appel et mes paroles.
Nous te rendons hommage aujourd'hui dans cette période où tu rayannes de tous tes feux, puisses-tu nous accompagner dans nos requêtes, nos vœux et nos souhaits. Nous te rendons hommage afin de pouvoir obtenir ton soutien dans la réalisation de nos projets, comme de nos rêves les plus secrets. »*

Installez-vous comme une méditation et reprenez ce que vous avez semé à la Nouvelle Lune (les graines que vous avez plantées) pour demander à la Lune de renforcer, par son pouvoir et sa force, les vibrations et les échos de la réalisation. Imaginez des flots de lumière argentée baignant vos vœux, vos desseins et les amenant à croître progressivement et harmonieusement. Et dites :

« Ô douce et puissante reine, Nous te demandons de baigner de tes rayons purs de force et d'amour ce qui nous est précieux et important, afin de vivre dans une plus grande plénitude. »

Prenez ensuite un moment pour penser à vos proches et aux personnes qui sont dans un besoin, une difficulté, un problème de santé ou autre et demandez à la lune :

« Ô douce et ronde comme une bonne mère, aimante et bienveillante qui prend soin de tous ses enfants, nous te demandons humblement de te pencher sur les personnes dont nous allons te donner les noms, afin que tes rayons d'amour bienfaisants et apaisants puissent leur apporter ce dont ils ont besoin. »

Citez intérieurement les noms et les difficultés des personnes et restez quelques instants dans cette prière.

Enfin, regardez-vous et dites l'invocation :

« Nous te remercions Ô Mère des cieux et Reine de la nuit pour les bienfaits que tu nous accordes. Puisses-tu te pencher sur nous et d'une caresse magique nous apporter également ton soutien et ton amour. »

Clôturez en remerciant :

*« Mère des âmes et épouse du grand feu solaire, nous te remercions en ce jour béni pour ton écoute et ta présence. Puisses-tu continuer à nous accompagner tout au long de notre route.
Qu'il en soit ainsi. »*

Eteignez votre bougie et quittez l'espace.

Partie 6

Rituels de (re)connexion



Rituels de (re)connexion

La vie trépidante que la plupart d'entre nous mène nous donne peu d'occasions de nous retrouver et de nous remettre en contact l'un avec l'autre. Ce temps précieux, personne ne vous le donnera, c'est à vous de le prioriser dans votre organisation, soulignant ainsi l'importance de votre relation de couple.

Ces rituels sont simples à mettre en œuvre et relativement courts. Bien évidemment, je vous invite à prendre soin de l'ouverture et de la clôture que vous aurez choisies ensemble.

★ Le regard

Beaucoup de couples ne prennent plus le temps de se regarder vraiment. C'est-à-dire de vivre un moment de plusieurs secondes en contact l'un avec l'autre, dans cette expérience intime.

Accordez-vous un moment d'un minimum de 3 minutes. Choisissez une musique de cette durée pour accompagner ce moment, évitant ainsi le chrono. Installez-vous confortablement face à face et fermez les yeux quelques instants pour revenir à vous et vous centrer. Respirez tranquillement. Puis, quand vous vous sentez prêt·e, ouvrez lentement les yeux et regardez votre partenaire dans les yeux et uniquement dans les yeux, en silence. Respirez. Ne regardez pas ailleurs. Osez faire cette expérience étonnante de regarder et d'être regardé·e en toute simplicité, sans attente, sans projet, sans mots, sans intention. Vous vivez une expérience de partage intime et précieux. Respirez, savourez. Puis, à la fin du morceau de musique, fermez les yeux à nouveau pour intégrer ce moment. Prenez une grande respiration, ouvrez les yeux, remerciez-vous de la façon qui vous plaît et clôturez.



Image par : Pexels de Pixabay

Top chrono

Pour ceux qui n'ont que très peu de temps, dites :

- 🌸 3 choses positives que je vois de toi
- 🌸 3 choses positives que je ressens avec toi
- 🌸 3 secondes de regard
- 🌸 30 secondes de câlin

Vous pouvez compléter cette expérience de vous regarder sans attente ni projet. Avant d'ouvrir les yeux, laissez lentement vos mains rejoindre celles de votre partenaire et entrer en contact. Laissez les mains faire ce qu'elles ont envie : rester immobiles, caresser, jouer, tapoter, presser, gratouiller... et respirez. Vous pouvez passer plusieurs minutes ainsi les yeux fermés à être pleinement dans vos mains, en contact avec les mains de l'autre, en respirant. Après, si vous le souhaitez, vous pourrez ouvrir les yeux grâce à un signal convenu à l'avance.

Rituels de (re)connexion

Ces moments de connexion sont à cultiver le plus régulièrement possible. Ils prennent peu de temps, mais sont très nourrissants car ils invitent à ralentir. Ralentir pour sentir, pour ressentir, pour entrer dans le corps et éprouver les sensations externes, internes, les émotions qui sont vraiment ce qui nous fait vibrer et nous fait nous connecter. Le mental ne permet pas de connexion.

★ Le cœur

C'est dans cet espace que se fait la connexion la plus nettement perceptible, au niveau du cœur émotionnel et non organique, à savoir entre les deux seins. Un espace énergétique très puissant.

Vous pouvez démarrer de la même façon, assis face à face. Vous prenez le temps de respirer et de vous connecter par le regard, en silence, sans attente ni projet. Puis, en vérifiant par un signal convenu à l'avance si votre partenaire est prêt, vous allez lentement poser votre main droite sur son cœur. Respirez.

Percevez dans votre paume le battement du cœur de votre partenaire et laissez-vous émouvoir par cette pulsation de vie, tout en sachant que votre partenaire perçoit la vôtre. Prenez plusieurs secondes pour goûter cette expérience. Puis posez votre main gauche sur la main qui est posée sur votre cœur. Respirez, regardez, ressentez. Au bout d'un moment, vous allez lentement ôter votre main gauche. Après quelques seconde, enlevez votre main droite. Fermez les yeux pour intégrer cette expérience en respirant.

Enfin, ouvrez les yeux, remerciez-vous et clôturez d'une jolie manière ce rituel.



Love questionnaire

Pour nourrir la relation, une fois par semaine, quinzaine, dites :

- ✿ Ce qui m'a fait du bien cette semaine, ce mois-ci...
- ✿ Le vêtement qui m'a le plus plu sur toi, ce qui me plaît...
- ✿ La parole qui m'a fait plaisir venant de toi...
- ✿ Ce que m'apporte de +++ notre relation, ce que j'en retire de bon...
- ✿ Ce que je pense apporter à notre relation...
- ✿ Ce que j'aime te donner...

Une variante de ce rituel consiste à émettre un son qui ouvre le cœur, le son AH. Une fois les mains posées, prenez une grande respiration et entonnez la voyelle le plus longtemps possible. La vibration de ce son est connue dans certaines traditions pour faire résonner le cœur et l'ouvrir à vous, à l'autre, à la vie. Profitez-en.

Rituels de (re)connexion

Souvent les couples ne prennent pas ou peu ces temps de simplicité, le quotidien envahissant l'espace de la relation, les réseaux sociaux et autres écrans également. Pour autant, ce n'est pas avec les réseaux que vous vivez, c'est avec une personne que vous avez choisie. Et à ce titre, elle comme vous méritez que vous vous accordiez des temps ensemble et uniquement ensemble. Votre couple en a besoin. Vous pouvez alors prendre conscience qu'il y a plein de petits moments où vous pouvez vous (re)connecter en toute simplicité. Point n'est besoin de rituel d'ailleurs pour ces moments-là, mais cette conscience de la préciosité de la relation et de son entretien est à réactiver pour ces occasions.

★ La balade en 4 temps

C'est un moment qui peut être vraiment doux, agréable et nourrissant. Si votre agenda est chargé, définissez ensemble une plage horaire et un temps pour cela. La durée que vous prévoyez sera à diviser en 2. Allez vous promener, de préférence dans la nature. Tandis que vous marchez, pendant un premier temps, l'un de vous va aborder un sujet qui lui tient à cœur qui le concerne — évitez un sujet qui fâche —. Il va s'exprimer sans être interrompu pendant plusieurs minutes. Pendant ce temps, l'autre écoute. Il ne répond pas, ne fait aucun commentaire, ne pose aucune question sauf s'il n'a pas compris un terme. Puis, une fois le temps écoulé, restez en silence pendant 2 à 3 minutes. Puis vous inversez. l'autre parle, le premier écoute. A la fin, restez en silence pendant 2 à 3 minutes. Puis vous pouvez vous prendre dans les bras pour reconnecter vos corps et vos cœurs physiquement. Pour terminer, s'il vous reste du temps, vous pouvez choisir un des sujets, ou un autre, et discuter ensemble, ou rester simplement en silence et profiter de la nature et de ce qu'elle offre.



Image par : Pexels de Pixabay

Citation

“ Marcher est une manière de ralentir le temps et de goûter la vie. ”

Frédéric Gros

Bien sûr, vous pouvez effectuer ce même processus à 4 temps à d'autres occasions qu'en marchant ; mais la marche a cet effet particulier qu'elle permet, puisque les regards ne sont pas dirigés vers l'autre mais vers le chemin, d'ouvrir un espace d'intimité et de dévoilement qui favorise les confidences.

Partie 7

Rituels pour communiquer
autrement et parler vrai



Rituels pour communiquer autrement et parler vrai

Nous voici arrivés à un sujet majeur : la communication vraie dans le couple. Cette communication, nous ne l'apprenons pas à l'école, ni en entreprise. Rares sont les parents qui ont su la vivre et la montrer. Rares sont ceux qui ont pu se mettre à notre écoute, lorsque, enfant, nous voulions dire. De fait, nous n'apprenons pas à dire nos besoins, nos envies, nos craintes, nos limites. Et même si nous avons conscience de ce qui nous habite dans notre vie et dans la relation, nous ne prenons pas le risque de l'exprimer par crainte justement de ne pas être entendu·e ou d'être mal compris·e, jugé·e, rejeté·e... De plus, de par l'éducation patriarcale qui imprègne la plupart d'entre nous — femmes et hommes —, beaucoup d'hommes n'expriment pas leurs sentiments et leurs émotions. L'impassibilité, sœur jumelle de la performance, est de mise en toute circonstance, conduisant à des comportements d'évitement de l'échange et de la rencontre. Bien sûr, il y a derrière ces attitudes des craintes, souvent non fondées.

Pourtant, l'audace de dire, en toute sincérité, ce qui se passe pour nous est la clé essentielle de l'intimité et d'une relation saine et vivante. Mais pour cela, il est nécessaire de ressentir un minimum de sécurité dans la relation. Et pour qu'il y ait sécurité, il faut qu'il y ait communication. Un cercle vertueux lorsqu'ensemble on désamorce les freins et qu'on tisse de la nouveauté.



Image par : Anilsharma26 de Pixabay

Citation

“ Ce n'est pas l'amour, aussi merveilleux soit-il, qui permet à deux êtres qui s'aiment de rester ensemble dans la durée d'une vie. C'est la qualité de la communication, la richesse des échanges, et la vitalité des partages qui nourriront leur relation et la maintiendront vivante. ”

Jacques Salomé

En fait, la communication ce n'est pas échanger des informations. C'est parler de votre relation. Sachez que tout ce que vous faites/ne faites pas, dites/ ne dites pas a un impact sur votre partenaire et inversement. **Communiquer sur votre relation, c'est nommer ce qui se passe pour vous, en termes de ressenti, quand l'autre agit de telle manière, ainsi qu'exprimer votre besoin sous forme d'une demande claire. Que ce soit dans le positif ou le négatif.**

Ces rituels de communication vont vous servir d'amorce pour commencer à parler de vous et de votre relation en tout sécurité. Le cadre même du rituel crée déjà cet espace-temps sûr d'ouverture et de bienveillance et, lorsqu'il est associé à une intention d'authenticité, toutes les conditions favorables sont réunies pour vivre un véritable moment de partage, de connexion, de dévoilement, d'audace et d'intimité.

Rituels pour communiquer autrement et parler vrai

★ Exercice de base pour une bonne “hygiène relationnelle”

Voici un exercice de base qui peut vraiment vous aider à poser des bonnes fondations pour votre communication. Il tient à un cadre simple que vous ayez un sujet précis à aborder ou un thème plus large. Il a le mérite de vous permettre de vous entendre. Dans le cadre d’une séquence ritualisée, il évite les débordements émotionnels.

1. Ouvrir le rituel de la façon qui vous convient (contact, regards, etc).
2. L’un parle du sujet pendant 10 mn. Il s’exprime par “je” et non par “tu”, pas de reproche donc dans cette forme. Il nomme tout ce qu’il a à dire sur le sujet. Ce qui est proposé ici, c’est de **parler en son nom propre de ses ressentis**.
3. L’autre écoute et **se tait**. Il écoute **en sentant ce qui se passe en lui** en écoutant son·sa partenaire. Il ne réagit pas, voire réprime ses mouvements. Même s’il se sent attaqué, il respire profondément.
4. Un temps de silence pendant au moins 5 mn pour permettre à chacun de sentir ce qu’il ressent, analyser ses ressentis, ses réactions, ses émotions.
5. Inverser les rôles.
6. On peut s’arrêter là. Et revenir sur le sujet un autre jour. Parfois ce temps est utile pour que chacun continue à cheminer sur ce qui a été dit.
7. Ou prendre un temps d’échange si le climat le permet.
8. Clore le rituel.



Image par : Pexels de Pixabay

Citation

“ La communication est la clé de toute relation réussie. ”

John C. Maxwell

★ Petit exercice de base pour nourrir l’amour

Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous aimez chez l’autre. Au moins trois choses : que ce soit dans les attitudes, les comportements, les actes, les attentions, etc.

Puis, dans le cadre d’un petit rituel, l’un dit à l’autre “ **ce que j’aime chez toi, c’est xxxx, et ça me fait (+ ressenti)** ”. Alternez à chaque item. Enfin, prenez quelques secondes pour ressentir. Clôturez.

Rituels pour communiquer autrement et parler vrai

★ Ecrire pour mieux communiquer

L'écriture est très intéressante dans la communication. Elle permet de se poser pour pouvoir réfléchir à ce que l'on va coucher sur le papier, dans l'idée de se parler de soi, de parler à l'autre et bien sûr, d'être lu.e ou entendu.e (les textes pouvant être lus par l'auteur.trice à son destinataire). Par exemple :

- Ecrivez une lettre d'amour à l'autre et employez le vouvoiement.
- Ecrivez sur vos ressentis à l'occasion d'expériences sensorielles telles que « lors d'échanges de regards, lors d'échanges de mots doux, lors d'échanges de baisers, lors des caresses, je ressens... »
- Ecrivez sur « à quoi je vois, je sens que tu m'aimes. » ou « comment je me sens aimé.e par toi ».
- Et écrivez sur « comment je te montre que je t'aime ».



Image par : Bru-nO de Pixabay

● Citation

“ Lorsque vos yeux me parlent, c'est mon cœur qui vous écoute. ”

Michel Vaner

★ Quelques jeux de cartes

Il existe des jeux de cartes que vous pouvez utiliser pour nourrir vos rituels de communication. En voici quelques-uns que j'ai testés et proposés :

- **Toi & Moi de Frédérique Epelly.** Aux Editions du Souffle d'Or .
<https://www.souffledor.fr/jeux-relationnels/1624-cartes-toi-et-moi-3660341216569.html>
- **Antisava des Joyeux Audacieux. Edition Originale.** Ce jeu n'est plus fabriqué mais vous retrouverez sur le site l'ensemble des cartes et questions sur le site :
<https://lesjoyeuxaudacieux.mystrikingly.com/>
- **L'Art de Chérir de Valentine d'Aulnois-Wang.**
https://www.mtoncouple.com/cadeau_couple/jeu-art-de-cherir/

Partie 8

Rituels de refuge– réconfort



Rituels de refuge-réconfort

Lorsque l'un des membres du couple, ou le couple lui-même, est frappé de difficultés, ou traverse des périodes de tourment, d'agitation, de désarroi, le couple peut alors devenir un espace de ressources où l'on vient se déposer, se reposer, trouver du réconfort ou reprendre des forces. Aménager ce genre de rituel peut à la fois être ressourçant pour celui.celle qui en a besoin et aussi pour nourrir l'intimité du couple, même quand la détresse ou la tristesse sont là.

Si vivre des épreuves ensemble peut être fondateur pour la relation, cela permet surtout d'être moins seul.e. Même si l'autre ne peut ressentir à l'identique ce que l'on vit, sa présence, même — et surtout — silencieuse parfois, n'a pas de prix. C'est ce qui nous est offert par l'autre qui fait que l'on peut traverser l'adversité avec peut-être un peu moins d'âpreté.

Des moments simples qui font beaucoup par la sincérité et le soutien apportés.



Image par : Congerdesign de Pixabay

Citation

“ Être profondément aimé vous donne de la force, aimer profondément vous donne du courage. ”

Lao Tseu

★ Soutien des mains

Après l'ouverture du rituel, vous vous installez en face à face. Vous pouvez prendre un moment pour fermer les yeux et vous recentrer sur votre besoin d'être soutenu.e pour l'un.e et l'envie de soutenir pour l'autre. Vous ouvrirez ensuite les yeux et prendrez un temps pour vous connecter du regard.

Vous qui allez offrir votre soutien, présentez vos mains paumes vers le haut. Vos bras sont le long de votre corps et les coudes pliés à la perpendiculaire à peu près. Il vaut mieux que vos avant-bras soient posés sur vos cuisses ou genoux afin de ne pas vous fatiguer à “tenir”.

Une fois ces mains tendues sans attente aucune, vous qui avez besoin d'être soutenu.e allez déposer vos mains dos contre les paumes des mains qui les accueillent. Restez ainsi à vous laisser aller dans cet accueil. A partir de vos mains qui se relâchent, vous pouvez sentir cette énergie d'accueil inconditionnel, cette disponibilité comme une sensation qui peut parcourir l'ensemble de votre corps. Respirez, laissez-vous porter. Vous n'êtes plus seul.e.

Restez ainsi plusieurs minutes. La personne qui aura reçu le soutien retirera ses mains lentement lorsqu'elle en sentira le besoin. Concluez votre rituel dans la douceur et la lenteur.

Partie 9

Rituels de retrouvailles



Rituels de retrouvailles

La relation a besoin de respirations, la symbiose permanente étant toxique. Nous avons tous besoin de moments de présence, parfois intenses, et de moments de retrait, d'espace, de solitude. En fonction de nos activités, nous sommes aussi amené à vivre des moments séparés. Or, pendant ce temps, chacun·e a vécu ce qu'il·elle devait vivre. Rappelons-nous que nous sommes avant tout des individus singuliers qui vivons pour nous-même et pas uniquement le membre d'un couple. **Se retrouver lorsque l'on s'est séparé un moment, de quelques heures à plusieurs jours, peut être important pour votre couple.** C'est pourquoi un rituel de retrouvailles vous permettra de vous reconnecter, de vous "syntoniser" en terme de présence, d'énergie, de contact.

Pour vous retrouver, il convient, dans un premier temps, de vous préparer. Chacun·e est invité·e à penser que l'autre a aussi vécu une partie de sa vie pendant ce laps de temps. Parfois certain·es se fourvoient en ne se mettant pas à la place de l'autre et en imaginant que cet autre sera ravi·e et disponible pour l'accueillir pleinement. Or, la vie n'est pas un conte de fée et, a priori, il n'y a aucune raison pour que votre partenaire soit disponible, voire à disposition, au moment où vous rentrez. Chacun devra faire ce chemin de se mettre dans les chaussures de l'autre, et non de rester uniquement dans les siennes. En même temps, il convient de sentir de quoi l'on aurait besoin pour ces retrouvailles. Ainsi le rituel, pourra être modulé en fonction de différents scénarios sur lesquels vous vous accorderez.



Image par : StockSnap de Pixabay

Citation

“ Les retrouvailles sont des moments magiques où le temps s'arrête. ”

Inconnu

De quoi ai-je besoin pour ces retrouvailles ? Il y a des besoins à reconnaître afin de ne pas créer de tension ou de frustration. Reconnaître la part que chacun fait dans le couple quelle qu'en soit la forme (emploi, enfants + devoirs, courses, repas, ménage, travaux, bricolage...). Que ces contributions soient équitables et réciproques est le meilleur moyen pour que la relation soit fluide. S'il y a un déséquilibre dans l'organisation du couple, de la famille, du foyer, des rancœurs vont apparaître. Difficile de se retrouver pleinement lorsque l'on est encombré·e d'amertume, de ressentiment ou de reproches.

De la même manière, certain·es vont avoir besoin d'une forme de sas pour se rendre disponible pour rencontrer l'autre. C'est à prendre en compte dans la temporalité.

Ainsi, avant de construire votre rituel de retrouvailles, faites le point sur vos besoins.

Rituels de retrouvailles

Attention à l'impatience : les retrouvailles n'ont pas forcément à être immédiates. Et plus vous en prenez soin, moins vous aurez besoin de vous précipiter car cela sera plus nourrissant pour vous et pour la relation. Il s'agit ici de prendre d'abord soin de vous avant de retrouver votre partenaire : " de quoi ai-je besoin pour me rendre disponible pour t'accueillir et vivre un moment de retrouvailles avec toi ? "

La clarification et la prise en compte de vos besoins fera partie de la préparation. Même si, une fois sur place, ces derniers pourront évoluer en fonction de votre actualité (il conviendra alors de prévenir votre partenaire), cette préparation (par un échange de messages ou d'appels) vous mettra déjà dans les conditions du respect de vous et de l'autre.

Par exemple, vous pourriez avoir besoin d'un sas, besoin de calme, besoin de dormir, besoin de ranger vos affaires, besoin d'achever une tâche, besoin de prendre une douche, besoin de prendre l'air, besoin de bouger, besoin d'aménager un cadre propice, etc.



Image par : StockSnap de Pixabay

Citation

“ Il en va souvent ainsi, c'est dans le silence que se retrouvent les gens qui s'aiment si fort que leur amour, au moment des retrouvailles, devient un monde à part entière. ”

Gilles Dumay, dit Thomas Day

Un rituel de retrouvailles peut se composer de plusieurs parties.

Voici ce que je vous propose :

- **Ouverture du rituel** d'une façon qui vous convient (bougie, temps de silence, regard, contact des mains, etc),
- Prenez un moment pour **exprimer votre ressenti ici et maintenant**,
- Prenez un moment pour **exprimer de la gratitude et de la reconnaissance** sur ce que l'autre apporte dans la relation, le couple, la famille, le foyer, etc. Par ex. : « J'apprécie xxx que tu fais pour moi/nous... et je t'en remercie. » ,
- **Moment de connexion** (voyez les propositions de rituels dans le chapitre consacré),
- **Moment pour exprimer ce dont vous avez envie** avec l'autre pour les heures à venir (sachant que l'expression d'une envie ne signifie pas pour autant sa réalisation),
- **Moment de silence, d'intégration**,
- **Clôture du rituel.**

Partie 10

Rituels de célébration



Rituels de célébration

Prenez-vous le temps de célébrer les belles choses que vous vivez ? Les bonnes nouvelles, vos succès, vos victoires, le lever comme le coucher du soleil, l'arrivée du printemps, le beau temps, la pluie ou la neige, les sourires et les joies de vos enfants, votre bonne santé et celle de vos proches, un anniversaire, un achat longtemps différé, une promotion professionnelle, une augmentation, un diplôme, la disponibilité d'un produit que vous souhaitiez, une contrariété qui se dissipe, un différend qui se résout... La vie est parsemée de jolies fleurs et la gratitude semble les attirer sur votre chemin. C'est pourquoi, il me semble important de célébrer le maximum de choses.

Et célébrer votre amour, votre relation, votre connexion, la qualité de votre communication, la résolution de vos difficultés, l'épanouissement de votre intimité et de votre sexualité... est tout aussi important que célébrer la vie. Cela vient renforcer votre lien précieux.

Je vous invite donc à le faire à la moindre occasion.

Il paraît que célébrer est excellent pour la santé physique et psychique de par les hormones et neurotransmetteurs que cela fait sécréter. Alors, à faire sans modération aucune !

Un rituel de célébration ce n'est pas forcément ouvrir une bouteille de champagne à chaque fois (tout le monde n'en buvant pas d'ailleurs), ni faire une énorme fête. C'est tout simplement s'offrir une gratification, se faire un cadeau, prendre déjà un moment pour être pleinement conscient·e de ce que vous ressentez et le faire ensemble.



Image par : ktphotography de Pixabay

Citation

“ Notre temps sur cette terre est sacré, et nous devons célébrer chaque moment. ”

Paulo Coelho

★ Quelques idées pour célébrer :

- Regardez-vous, prenez-vous dans les bras et serrez-vous fort,
- Criez, riez, sautez, dansez,
- Faites-vous des cadeaux,
- Faites une surprise au bénéficiaire (une sortie, une visite, un cadeau, pique-nique... dans un endroit insolite, etc),
- Ecrivez une petite lettre de félicitation et glissez-la sous l'oreiller de l'autre,
- Ecrivez une chanson sur une mélodie connue et chantez-la ou déclamez un poème de votre invention,

Partie 11

Rituels de régulation



Rituels de régulation

La relation est faite de hauts et de bas, d'accords et de désaccords. Ce qui est important, c'est de pouvoir s'accorder de nouveau sans mettre sous le tapis ce qui a été difficile, compliqué, douloureux pour vous. Dans la relation, il y a besoin de réguler ce qui se passe. Pour cela, il convient de co-crée un espace d'expression sécurisée pour pouvoir déposer ce qui s'est passé pour vous. Ici encore, nous ne sommes pas dans le reproche, mais dans l'expression des ressentis. Il n'y a qu'à cet endroit que vous pouvez être entendu·e. Il s'agit alors de parler en JE, en nommant l'impact que ce qu'a dit ou fait l'autre a eu sur vous. Vous pourrez alors demander à l'autre ce qu'il ressent à vous entendre vous exprimer ainsi.

Vous découvrirez ici différentes formes de régulation. Cependant, si votre couple rencontre de véritables difficultés, une thérapie de couple peut offrir un cadre propice.

Je précise que l'on ne peut pas réguler au moment d'une crise où les émotions sont très aiguës et les partenaires très sensibles. Il est d'abord nécessaire que les émotions diminuent en intensité, charge à chacun de trouver la forme – non violente – qui lui convient, avant de faire un rituel de régulation. Oser dire les choses est délicat car souvent l'on craint de blesser l'autre ou d'être blessé·e par sa réaction. C'est pourquoi, encadrer cette expression par un rituel remet déjà de la sécurité et du lien à un endroit fragilisé. Emotions et vulnérabilité au rendez-vous !



Image par : NoName_13 de Pixabay

Citation

“ On peut être maître de ce que l'on pense,
jamais de ce que l'on ressent. ”

Eric-Emmanuel Schmitt

★ La CNV en rituel

La Communication Non Violente^[4] nous offre une perspective de communication relationnelle riche et vraie. Elle est particulièrement utile pour réguler ce qui peut encombrer la relation. Elle est saine parce qu'elle nous permet de revenir à nous, à nos ressentis, et à nos besoins afin d'exprimer clairement ce qui se passe pour nous, en en prenant la responsabilité. On n'est alors pas du tout dans le reproche qui accuse, mais dans le dévoilement, l'ouverture au partage et à l'ajustement.

[4] D'Ansembourg T., *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, Ed. de L'Homme, 2001

Rituels de régulation

Il s'agit pour l'émetteur d'identifier dans un premier temps ce qu'il a ressenti dans une situation où l'autre a eu tel comportement ou telles paroles. Derrière le sentiment mis à jour se cache un besoin qui demande à être considéré (pas forcément satisfait). Ayant clarifié son besoin, l'émetteur pourra alors réfléchir à une demande à formuler. Ces éléments clarifiés, il pourra alors faire une demande de régulation. La clé de cette méthode est de toujours parler en son nom, en JE, jamais en TU accusatoire et de rester factuel.

Ouvrez l'espace rituel à votre convenance, installez-vous face à face et mettez-vous en contact par le regard, le toucher, la respiration pendant quelques instants. Au signal convenu ensemble, le premier va relater ce qu'il a observé, et son sentiment. Par exemple, « quand je vois/entends..., je me sens... ». Ensuite, il nomme le besoin qui est activé dans la situation, « en fait, j'ai besoin de... ». Puis il formule une demande claire « je voudrais savoir si tu serais d'accord pour... ». Une discussion peut être engagée pour voir ensemble ce qui peut être ajusté dans la demande.



Image par : SookyuanAn de Pixabay

Citation

“ Ce que nous apprend la Communication Non Violente, c'est à vivre avec nos proches des relations plus intimes et plus profondes, à échanger dans une joie sans cesse renouvelée, à ne pas laisser devoir, obligation, culpabilité, honte ou toute autre motivation destructrice guider nos relations. ”

Marshall Rosenberg

L'autre peut également faire part de ses sentiments/besoins/demandes. Veuillez à respecter un rythme posé, vous êtes dans le cadre d'un rituel, non d'une négociation.

Quand vous avez trouvé un ajustement ou un accord, trouvez une jolie manière de vous mettre en contact et clôturez le rituel.

★ Rituel d'hygiène relationnelle ^[5]

Voici un petit exercice d'hygiène relationnelle lorsqu'il y a des crispations, pour éviter de ressasser les petites choses qui ne vont pas.

Une fois par semaine ou par mois, choisissez un moment tranquille dans un lieu de la maison ou ailleurs, au calme.

[5] MUNIER C. Le couple, l'intimité et la sexualité, Editions Le Souffle d'Or, 2021, p188 et 189

Rituels de régulation

Installez-vous face à face et prenez un temps de silence et de regard. Vous pouvez établir une connexion physique comme de vous tenir les mains ou poser la vôtre sur le cœur de l'autre pendant que vous vous regardez. Un Namasté ou un signe de tête peut signifier que vous êtes prêt pour la séquence.

Vous allez prendre ce temps d'accordage pendant 30 minutes ou plus si besoin est.

- Le premier prend 10 minutes pour exprimer ce qu'il vit, ce qu'il ressent, ce qui ne va pas. Pendant ce temps, l'autre l'écoute sans l'interrompre, respire et sent ce que ça lui fait.
- Après ce temps, inversez les rôles. Vous pouvez nommer votre ressenti, revenir sur ce qui n'a pas été dans la semaine **sans réagir ni surenchérir** sur le propos que vous venez d'entendre.
- Pendant les 10 dernières minutes, vous pouvez parler ensemble sans animosité.
- Enfin, je vous invite à inventer une jolie façon de clore ce moment.



Image par : lucasmartins —Fotos de Pixabay

Citation

“ Mais dans un couple il ne suffit pas de parler, encore faut-il s'entendre. ”

Jean-Paul Dubois

Partie 12

Rituels de deuil et de séparation



Rituels de deuil et séparation

Les rituels, ou actes symboliques, proposés ici ne concernent pas une éventuelle séparation entre vous. Il sont relatifs à des deuils qui tardent à s'achever selon vous, des situations délicates dont vous pouvez être l'objet que vous souhaitez terminer pour vous-même ou enfin de relations (présentes ou anciennes) auxquelles vous souhaitez mettre fin. Il s'agit de vous libérer de ce qui vous encombre, franchir un cap, aller de l'avant, laisser derrière vous afin de retrouver de la paix. **Si la situation concerne votre couple, construisez et vivez le rituel ensemble.**

Voici quelques idées d'actes symboliques que vous pouvez faire pour clore un deuil, un processus, une relation en vous-même, dans le cadre d'un rituel que vous ouvrirez et fermerez à votre convenance. Vous pouvez accompagner ces actes de textes ou de prières. Faites appel à votre créativité, à votre imagination et même à votre humour !

- Prenez une corde et faites un nœud solide qui représente la situation, l'imbroglio, le conflit, puis coupez-le. Disposez des morceaux restants comme bon vous semble (nature, poubelle, feu, etc...). Si vous les laissez en nature, choisissez une corde en matière naturelle ;



Image par : geralt de Pixabay

Citation

“ Ce n'est pas si simple de dire «au revoir et merci»! C'est extrêmement compliqué, très douloureux parfois. ”

Juliette Greco

- Brûlez une vieille photo après avoir écrit au dos ce dont vous vous voulez vous libérer ;
- Prenez un galet ou caillou dans lequel vous “imprimez” par vos mains ce dont vous voulez vous séparer et allez le jeter à la mer, dans la nature, dans les bois, etc... ;
- **Fausse couche, IVG** : fabriquez un fœtus en argile ou autre, donnez-lui un prénom et enterrez-le. Parallèlement, écrivez une lettre qui sera lue à voix haute puis brûlée et dont les cendres seront disposées à côté du fœtus dans la terre. Plantez un arbre au même endroit.

Partie 13

Rituels d'amour et d'intimité



Rituels d'amour et d'intimité

Ces rituels sont à mettre au cœur de votre couple. Ils vont vous aider à approfondir votre relation, votre intimité, nourrir votre amour, ouvrir encore davantage votre cœur.

★ Rituel de compassion inspiré de Luis Ansa ("La voie du sentir")

Vous ouvrez le rituel à votre façon : bougie, centration, respiration, connexion par le regard. Je vous invite à vous saluer respectueusement d'un Namasté ou d'une inclination de votre tête ou de toute autre manière appropriée.

Prenez le temps de vous regarder quelques instants, tranquillement, sans attendre ni chercher, juste présent à vous-même qui regardez l'autre et qui êtes regardé·e. Vous accueillez ce regard comme vous êtes accueilli dans ce regard.

Puis fermez les yeux et respirez.

Pendant 15 minutes, dans cette lumière tamisée, vous pensez à votre bien-aimé·e avec compassion, dans un amour bienveillant. Sentez-vous intensément concerné·e, passionné·e, touché·e par cet être que vous aimez.



Image par : jakovzadro1 de Pixabay

Citation

“ L'amour est la réponse à toutes les questions, il est la lumière qui éclaire tous les chemins, il est la paix qui règne dans le cœur. ”

Antoine de Saint-Exupéry

Vous choisirez qui commence. La personne qui commence va déverser sur l'autre, à partir de son cœur, énergétiquement, cette émotion d'amour, de compassion. Et ce, pendant plusieurs secondes. Puis, tout en recevant cet amour, l'autre va, à son tour, envoyer à son·sa partenaire cet amour, cette compassion.

Les deux compassions vont se croiser. A ce moment, il se crée, dans l'aura de chacun, une nouvelle mémoire, un nouvel égrégore. C'est un champ qui n'appartient pas à ce monde, c'est un espace de compassion ; c'est-à-dire que là, maintenant, l'amour commence à œuvrer, en vous, entre vous, et autour.

Rituels d'amour et d'intimité

Au bout de quelques minutes, prenez une grande respiration et retirez-vous doucement de cet espace énergétique que vous venez de créer ensemble, comme si vous reculiez sur la pointe des pieds, avec délicatesse.

Ce faisant, vous laissez faire l'amour et c'est ainsi que l'enchantement peut vous transporter dans les choses les plus anodines.

Prenez une autre grande respiration et lentement, ouvrez les yeux, vers le sol d'abord. Puis remontez lentement jusqu'à vous regarder quelques instants. Remerciez-vous et clôturez ce rituel de la façon qu'il vous convient.

Dans les minutes et heures qui suivent, laissez cette douce enveloppe vous accompagner dans vos activités.

Vous pouvez effectuer ce rituel à l'envie. Il n'y a pas d'effets indésirables !



Image par : theproofphotography de Pixabay

Citation

“ L'amour est une chose sacrée, il est un don de Dieu, il est un lien qui unit deux âmes, il est un feu qui brûle dans le cœur. ”

François Mauriac

★ Relaxation : la tête dans les mains de l'autre

Un rituel très simple et très nourrissant.

Ouvrez le rituel à votre convenance.

Celui qui va tenir la tête s'installe confortablement. Le receveur s'allonge et dépose sa tête entre les mains du donneur. Fermez les yeux.

Tous les deux, prenez le temps de vous relaxer et de respirer profondément.

Puis inversez les positions.

10 à 15 minutes chacun. Clôturez à votre façon.

Rituels d'amour et d'intimité

★ Rituel de la joie

Matériel : 2 cailloux noirs, 2 cailloux blancs et un bol.

Installé·e·s face à face, prenez chacun·e un caillou noir et tenez-le serré dans votre main. En faisant cela, imaginez que vous imprimez les lourdeurs, les contraintes ou entraves qui affectent votre relation afin de vous permettre de vivre davantage dans la légèreté du jeu, la joie, l'érotisme et l'amour dans la vie de tous les jours. Une fois fait, déposez les cailloux dans le bol, à votre rythme.

Puis, prenez chacun·e un caillou blanc et imprimez-y tout ce que vous souhaitez de bon, de positif dans votre relation.

Une fois ceci fait, offrez le caillou à votre partenaire en lui disant que cette pierre est un gage d'alliance, de soutien pour amener et cultiver la joie, la chance, le jeu, l'érotisme et l'amour au quotidien dans votre vie ensemble. Vous irez tous les deux enterrer les cailloux noirs dans la terre en lui demandant de recycler ces énergies.



Image par : allessandro de Pixabay

Citation

“ L'amour est une joie qui demande plus d'attention qu'une autre, parce qu'elle est la plus grande de toutes. ”

Blaise Pascal

★ Les mots d'amour

Vous allez ouvrir le rituel à votre convenance et prendre un temps de recentrage puis de connexion ensemble. Convenez d'un timing d'environ 15 minutes chacun.

Pour ce rituel, la position est importante. L'un·e est calé·e contre le mur ou un support solide, les jambes allongées. L'autre s'installe la tête sur les cuisses et entouré·e des bras du premier. Il est important de vous regarder pendant ce rituel. Les yeux peuvent se fermer parfois, mais revenez régulièrement en contact par le regard.

La personne qui tient l'autre va lui dire, pendant 15 minutes tous les mots d'amour, de tendresse, d'affection qui lui vient de son cœur. Elle peut répéter. La personne qui reçoit écoute et ressent. A la fin, prenez un petit temps de silence. Puis vous inverserez les rôles.

A la toute fin, accordez-vous un temps d'intégration avant de clore.

Partie 14

Rituels érotico–sensuels



Rituels érotico-sensuels

Il s'agit de nourrir l'Eros dans votre couple. La sensualité, l'érotisme font partie de la sexualité au sens large du terme. Ces rituels vous invitent à découvrir et mettre en œuvre de belles façons d'entretenir votre communication intime, votre complicité coquine, votre désir, et, bien sûr, votre sexualité.

Je ne vous propose pas de jeux érotiques, ce n'est pas l'objet de ce fascicule. Vous trouverez en librairie ou sur internet de nombreux ouvrages dédiés. Ici, je vous propose des jeux et invitations à susciter et nourrir l'érotisme dans votre relation ; le plus possible au quotidien. Cependant, vous pouvez vous appuyer sur ces propositions pour développer vos propres jeux érotiques. En effet, votre couple a la capacité d'inventer ce qui est bon pour lui. En effet, à travers tous les rituels précédents, la confiance, l'intimité et l'audace ont pu trouver un espace d'épanouissement. Cela sera le terreau de votre érotisme.



Image par : Bernswaelz de Pixabay

Citation

“ La pudeur est un voile dont on s'habille par amour pour une seule personne devant qui on est impudique. ”

Hubert Aquin

★ La balade érotique

Ce rituel peut être effectué en marchant, au cours d'une promenade. Cette modalité où l'on ne se regarde pas, ou à de brefs instants, permet de libérer la parole, de dévoiler de l'intime, sans se sentir sous le regard de l'autre et la pression que cela pourrait induire. Vous choisirez qui va commencer et mettez un chrono. 20 minutes chacun.

Pendant que l'un·e va parler, l'autre va juste écouter sans commenter. Ou éventuellement demander une précision, si quelque chose n'est pas clair.

Pendant 20 minutes, la première personne va raconter les plus beaux moments de sa vie sensuelle et sexuelle avec son·sa partenaire. Au bout des 20 minutes, vous inversez les rôles.

A la fin, restez dans le silence un moment à savourez ces confidences que vous avez livrées et que vous avez reçues. Laissez votre cœur et votre corps tout entier s'en imprégner tout en profitant de la promenade et de la nature, écrin de vos partages.

Rituels érotico–sensuels

★ La boîte à idées

L'éros peut se nicher en chacun de nous : des idées, des images, des envies, des désirs que, parfois nous n'osons pas exprimer à l'autre. Alors, je vous invite à enrichir vos envies par des lectures de livres érotiques, de jeux, des écoutes de podcasts ou des visionnages de films (érotiques et non pornographiques) ou de séries. Tirez de toute votre moisson, ajoutée à votre imaginaire, des idées à proposer. Des plus simples aux scénarios les plus fous ! Votre audace, votre confiance dans votre relation et l'intimité que vous aurez tissée avec tous ces rituels précédents seront vos guides.

Parallèlement, je vous propose de fabriquer une jolie boîte à idées (décorée d'images coquines, par exemple). Vous mettrez dans cette boîte vos idées écrites sur de petits papiers de couleurs. Et vous pourrez en tirer une au sort à réaliser au cours d'un rituel.



Image par : SarahRichterArt de Pixabay

Citation

“ La sensualité, c'est la mobilisation maximale des sens : on observe l'autre intensément et on écoute ses moindres bruits. ”

Milan Kundera

Partie 15

Le Tantra et les massages



Le Tantra

Le Tantra est un chemin de conscience et de connaissance de soi par l'expérience. Une voie de spiritualisation de l'être. L'éveil de l'énergie et notamment de l'énergie sexuelle — appelée aussi énergie vitale — est au centre de certaines pratiques tantriques, non pas pour générer de l'excitation, mais pour la faire circuler dans le corps et les centres énergétiques appelés Chakras. Cet éveil énergétique va de pair avec l'ouverture à la présence, à la conscience de ce qui est là, maintenant, dans l'instant présent, en soi et avec l'autre. Ces pratiques sont sacrées et peuvent donner l'occasion à des prises de conscience, des émergences émotionnelles, voire des guérisons, c'est pourquoi elles sont encadrées par des rituels qui contiennent et canalisent les processus vivants à l'œuvre. Au cœur : la lenteur, la respiration, le toucher, le mouvement, la présence, l'ouverture du cœur, l'amour et un infini respect.

« *Le Tantra passe forcément par la plongée dans le sensoriel, l'émotionnel, le psychologique, le relationnel, le mental et le spirituel (en tant que vie intérieure), pour débusquer tant les pièges (de l'ego blessé par l'histoire) que les pépites (du cœur et de la reliance avec une dimension plus grande que soi) inhérentes à notre nature à la fois humaine, animale et divine.* » Pour en savoir davantage, je vous invite à lire mon ouvrage "Le Couple, l'Intimité et la Sexualité", page 274 et suivantes.



Citation

« C'est cela le secret tantrique ; entrer en communion profonde avec la réalité de notre vie telle qu'elle est. »

Daniel Odier

Quelques recommandations

Le temps de préparation est tout aussi important que celui du rituel et que celui de l'intégration. En effet, ses effets se prolongent dans les heures et les jours qui suivent. Vous débuterez le rituel en ouvrant cet espace-temps dans le visible et l'invisible et vous le clôturerez, comme pour fermer l'espace-temps sacré que vous avez partagé, avant de passer à d'autres activités, même s'il s'agit de faire l'amour. Rappelez-vous, vous allez vivre ensemble un moment précieux, un partage authentique, intime et sincère. Prenez-en soin. Dans la mesure où la plupart des rituels qui suivent engagent le souffle, le toucher et le corps, il convient, avant chacun d'eux, de vous y préparer physiquement soigneusement, à savoir : vous doucher, avoir une haleine fraîche et des ongles courts.

Le Tantra

Pour les grands rituels, il est important aussi de vous y préparer énergétiquement avec une pratique de connexion, de respiration, d'ouverture à vous et à l'autre. Et surtout, veillez à ce que vous ne soyez pas dérangés. Sur ce point, la création de votre espace sacré est encore plus importante que dans les précédents rituels, il convient d'en prendre soin.

La musique est importante pour ces moments sacrés, car elle porte le rituel et vous soutient tout au long. Choisissez de la musique douce ou sensuelle, selon votre rituel.

La nudité

La nudité ne va pas de soi, chacun ayant un rapport au dévoilement de son corps et à celui de l'autre singulier, relatif à son histoire, à sa culture, à ses représentations. C'est pourquoi, dans le cadre de ces rituels, je vous invite à la sacrifier. Le support d'une musique douce peut être utile.



Image par : SuicideOmen de Pixabay

Citation

« La nudité est l'éloquence de la chair. »

Anonyme

Une fois le rituel ouvert, mettez-vous debout, face à face. Respirez et choisissez qui commencera.

Je vous propose d'aller chercher à l'intérieur de vous, dans votre cœur, dans votre source d'amour, quelque chose à offrir, une qualité, un mot d'amour, à dire à votre partenaire. Quand vous l'avez trouvé, ôtez un vêtement et offrez-lui en exprimant cette qualité. Par exemple : « En te présentant ce vêtement, je t'offre ma douceur, je t'offre ma beauté, ma tendresse, ma puissance, ma force protectrice... ».

Déposez le vêtement dans les mains de votre partenaire qui peut le déposer au sol. Ce dernier va retirer un de ses vêtements et vous le présenter avec sa qualité. Et ainsi de suite, lentement, jusqu'à ce que vous soyez tous les deux nus.

Prenez le temps de vous regarder — pas uniquement dans les yeux — et de vous sentir honoré·e de pouvoir ainsi contempler le corps de votre partenaire, avec amour. Respirez, vous partagez un moment vraiment précieux.

Le Tantra

★ La respiration de base ou flûte intérieure

Cette respiration (ou les variantes) est une manière d'activer l'énergie sexuelle et de la faire circuler dans le corps du 1er au dernier chakra. Elle a également des vertus modératrices lorsqu'il y a trop d'énergie ou d'agitation. Elle permet aussi de stimuler les capacités de chacun des centres énergétiques. Ces derniers sont liés à des glandes endocrines. Cette respiration est la bienvenue avant toute autre pratique tantrique.

Cette pratique fait intervenir à la fois le souffle, le mouvement, la posture et la contraction du périnée.

Vous vous installez en position du lotus, à genoux, voire sur une chaise. Le dos le plus droit possible. L'idée est que le bassin soit mobile et le corps souple.

La contraction du périnée, couplée à la respiration va comme "pomper" l'énergie sexuelle dans le chakra racine et cette énergie sera conduite à travers le canal intérieur "Sushumna", en passant par les chakras via la respiration. Vous pouvez également visualiser chacun des chakras au passage du souffle.



Image par : MaFrank de Pixabay

Citation

“ Dans la nudité des tantra, toutes les situations de la vie sont une occasion privilégiée pour nous mener à l'essentiel. ”

Eric Baret

La bouche s'arrondit pour former comme un petit canal et l'on inspire en produisant un léger sifflement, comme si l'on aspirait par une paille.

Le processus est le suivant : à l'inspire, vous allez serrer le périnée quelques instants, cambrer le bas du dos, imaginer que votre souffle monte, à travers un canal qui traverse votre corps jusqu'au sommet de la tête, en passant par chaque chakra. A l'expire, le souffle redescend, le périnée est détendu et vous arrondissez le bas du dos.

Selon votre confort et votre perception, vous pouvez aussi choisir de serrer le périnée à l'expire et le garder relâché à l'inspire. Expérimentez les deux pour sentir ce qui vous convient le mieux. Au fur et à mesure de la pratique, laissez l'ensemble de votre corps trouver son propre mouvement, comme une ondulation.

Vous pouvez effectuer cette pratique plusieurs minutes et vous arrêter pour sentir les effets.

Vous pouvez faire cette pratique face à face ou installés ensemble comme sur l'image (position dite du Yabyum) en contact avec votre souffle.

Les massages

Au cœur de l'intimité, le massage est un moment tout particulier de rencontre des corps et des cœurs. Par la présence qu'il requiert, la concentration et l'intention, il conduit les êtres à se sentir dans un état d'ouverture propice à l'échange profond. Sensuel, énergétique, le toucher étant au centre du rituel, chacun donne et reçoit en même temps, le receveur étant aussi actif par sa présence, notamment dans le regard, que le donneur. Rappelez-vous que les mains sont le prolongement de votre cœur et de votre intention et que ce qui se passe en vous est perçu par l'autre.

Pour les pratiques de massage, prenez plutôt des huiles végétales neutres, sans parfums de synthèse et surtout ne mettez jamais d'huiles essentielles sur les parties génitales. Je vous invite toujours à créer votre espace sacré et à ritualiser la nudité.



Image par : EvaMichalkova de Pixabay

Citation

“ Le massage est l'art de donner à l'autre le bien-être que l'on souhaite pour soi-même. ”

Matsunaga Shigeru

★ Massage des pieds

Voici un rituel de massage relativement court, facile à insérer dans la vie au quotidien, qui fait beaucoup de bien. Utilisez l'huile qui vous convient. Vous pouvez ajouter dans de l'huile végétale un peu d'HE de lavande pour renforcer la détente. Prévoyez également des lingettes.

La personne qui reçoit est assise et soutenue au niveau du dos. La personne qui donne lui fait face, assise en tailleur, une serviette sur les genoux pour se protéger de l'huile. Ce doux rituel consiste à masser un pied après l'autre comme si c'était la partie la plus délicate du corps de son·sa partenaire puis, au bout de 2, 3 minutes, masser de manière plus appuyée, plus profonde, comme pour dénouer les éventuelles tensions logées. Vous déposerez ensuite ce pied de côté pour masser l'autre. Consacrez environ 10 minutes par pied.

A l'issue, vous essuiez doucement les pieds avec une lingette pour éviter de tâcher votre environnement. Inversez les rôles.

A la fin, remerciez-vous et clôturez le rituel.

Les massages

★ Massage plume et papillon

Pour effectuer ce massage, vous devez vous procurer une plume ou un petit plumeau. Cela ajoute un ingrédient érotique à la douceur du contact. Les plumes les plus douces sont celles d'autruche ou de paon.

Créez votre espace sacré, ouvrez votre rituel, et après un temps de centration, de respiration, vous pouvez procéder à la nudité ritualisée (ou non, comme vous le souhaitez). La personne qui reçoit s'installe sur le ventre pour commencer. Avec la plume, vous allez caresser l'ensemble du corps de votre partenaire en passant partout, des endroits les plus accessibles aux moins accessibles. Vous qui recevez cette douce caresse, laissez-vous sentir. En général, ces plumes ne chatouillent pas, mais cela peut arriver. Si c'est le cas, vous pouvez mettre fin à l'expérience... Il n'y a pas d'enjeux autres que de jouer. Sinon, au bout d'un moment, vous pourrez, sur l'invitation de votre partenaire, vous retourner et continuer de profiter. A la fin, vous pouvez soit inverser, soit clore, soit poursuivre en remplaçant la plume par la pulpe des doigts et recommencer. Le toucher est très subtil, qui offre d'une infinie délicatesse, comme les ailes d'un papillon. Passez partout.



Citation

“ Le massage, c'est une danse silencieuse du corps, un langage de réconfort qui parle directement à l'âme. ”

Anonyme

★ Massage 4 éléments

Voici un petit massage qui s'effectue sur le dos et les fesses, si vous le souhaitez.

Quatre éléments pour quatre types de touchers. Quatre minutes chacun, dans l'ordre suivant :

Terre : massage, pression et pétrissage plutôt tonique, à pleine main.

Feu : frictions et percussions toniques.

Air : effleurement comme avec une plume, souffle.

Eau : caresses légères, petits tapotements comme des gouttes de pluie.

Les massages

★ Massage fusion défusion

Voici un massage à l'huile qui alterne des moments de partages et de retours à soi.

Après avoir installé votre espace sacré, protégé le support et ouvert le rituel, votre huile à proximité, prenez un moment pour vous recentrer. Vous savez que vous allez vivre des moments de connexion, tantôt avec vous-même, tantôt avec l'autre. C'est là tout l'enjeu de ce massage, ne pas se perdre dans la fusion.

Vous commencez par vous faire un auto-massage sur l'ensemble de votre corps, tout doucement, petit à petit, en vous enduisant d'huile. Au bout d'un moment, vous allez progressivement à la rencontre du corps de votre partenaire et vous massez mutuellement. Au bout d'un moment, revenez ensuite à vous, à l'auto-massage, riche de ce que vous venez de vivre, comme pour l'intégrer en vous avec vos caresses.

Ainsi, vous allez vous donner à vous-même, comme vous allez donner à l'autre et recevoir de vous-même comme recevoir de l'autre. Vous explorez dans le massage vos deux polarités, alternativement pour à la fin, rester ensemble.



Citation

“ Il n'y a pas de plus grand plaisir que de donner et de recevoir un massage sensuel, car c'est dans l'échange d'énergie et de toucher que se trouve la vraie connexion. ”

Thich Nhat Hanh

Voilà, ainsi s'achève ce voyage au pays des rituels, de la relation, de l'intimité et de l'amour. J'espère que vous pourrez profiter pleinement et régulièrement des bienfaits qu'ils peuvent vous apporter. De nombreux autres rituels vous attendent dans la version intégrale !

J'ai vraiment à cœur qu'à travers ces moments précieux vous puissiez amener et entretenir la magie dans votre couple et ainsi nourrir votre quotidien, portés par la puissance des partages intimes.

Maintenant, c'est à vous de jouer !

Je suis Gestalt-thérapeute, sexothérapeute, thérapeute de couple, superviseuse et formatrice. J'anime des groupes de femmes, des stages de Tantra et de Sexualité Sacrée depuis près de quinze ans et j'ai pu mesurer combien les rituels étaient importants. Ce qui m'anime profondément, c'est d'accompagner les femmes et les hommes dans le rétablissement de leur intégrité et le déploiement de leur souveraineté afin qu'ils puissent aller à la rencontre de l'autre, plus libre, faire alliance grâce ou par delà leurs différences, et ainsi tisser des relations intimes, riches et épanouissantes, dans l'amour.



06 22 70 81 74

contact@carlottamunier.com

www.carlottamunier.com

Merçi

Et pour aller plus loin :

Sexualité Féminine, vers une intimité épanouie

La Sexualité Féminine est légère, joyeuse, sensuelle, ludique, folle, sauvage, créative, douce, lente, profonde, subtile, relationnelle, amoureuse, extatique, multi-orgasmique, secrète, discrète, mystérieuse, inattendue, imprévisible, puissante, émouvante ...

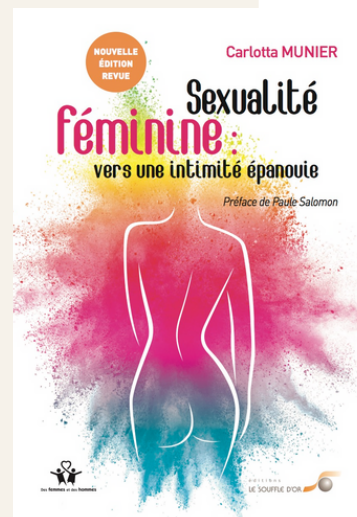
Et la vôtre ? La sexualité est d'abord un espace de rencontre de soi avec soi, d'intimité et de relation à soi.

Sexualité Masculine : Puissance et Vulnérabilité

La Sexualité masculine. Cette sexualité qui s'apprend et chemine tout au long de la vie emprunte un chemin initiatique pour devenir un Homme vrai, vivant et debout qui ouvre son cœur et embrasse le monde. Dressé sur ses deux pieds et dans l'affirmation de sa saine puissance, il se trouve enfin à sa place aux côtés de la Femme. Et ensemble, ils peuvent danser entre Ciel et Terre et co-construire un monde nouveau.

Le couple, l'intimité et la sexualité

L'amour à deux et la relation sont explorés en profondeur pour déceler ce qui nous empêche de vivre ce que nous voulons vivre avec l'autre, mettre à jour nos représentations et nos enjeux pour s'en affranchir et laisser à chacun sa liberté d'être lui-même, dans une intimité qui se tisse progressivement, afin que la relation devienne un espace de croissance et d'épanouissement.



Editions du Souffle d'Or

INTIMITE ET CONNEXION

+ 30 RITUELS ET PRATIQUES
POUR PRENDRE SOIN
DE VOTRE COUPLE

PAR CARLOTTA MUNIER

Votre couple est important pour vous, pourtant, vous ne savez pas toujours comment relancer la flamme de la magie, de la complicité, de l'intimité, du désir.

Voici un ouvrage spécialement conçu pour inviter et cultiver la magie dans votre relation. Vous découvrirez une trentaine de rituels pour vous accompagner pas à pas dans l'installation d'une relation harmonieuse au quotidien par des rituels simples ou plus substantiels.



Carlotta MUNIER
ISBN : 978-2-9597827-4-8

