REGARDER LE CHEMIN PARCOURU,
ACCUEILLIR CE QUI VIENT

RITUEL D'AUTOMNE

Un temps pour ralentir, se déposer et se retrouver.





Bienvenue

Les jours raccourcissent, la lumière se fait plus douce et la nature commence à laisser tomber ses feuilles.

L'automne nous invite à ralentir, à revenir à l'essentiel, à nous tourner un peu plus vers l'intérieur.

Et si nous nous accordions, nous aussi, un instant pour faire une pause ?

Je t'invite à t'installer confortablement, dans ton cocon. Prépare-toi une boisson chaude, prends un carnet ou quelques feuilles, allume une bougie si tu en as envie. Tu peux mettre la playlist qui accompagne ce rituel, ou simplement profiter du silence.

Ce moment est pour toi.

Tu peux écrire quelques mots ou remplir des pages entières. Tu peux aussi laisser certaines questions de côté. Laisse-toi simplement guider par ce qui résonne en toi, ici et maintenant.

Prends une profonde inspiration. Tu peux commencer.

Léna

Le chemin parcouru

Depuis le début de l'année 2026, la vie a semé bien des choses sur ton chemin.

Certaines étaient attendues, d'autres sont arrivées sans prévenir. Il y a peut-être eu des joies, des découvertes, des défis, des changements, des moments de doute ou de grandes petites victoires.

Avant de regarder ce qui reste à faire, je t'invite à reconnaître ce qui est déjà là.

Prends un instant pour regarder ces neuf premiers mois.

Qu'as-tu fait, créé, terminé ou osé, même si cela peut sembler petit à tes yeux ?

Quels enseignements la vie t'a offerts, ceux que tu as reçus avec joie comme ceux que tu aurais préféré éviter?

De quoi es-tu fière aujourd'hui ? Et quels moments as-tu envie de garder précieusement en mémoire ?

Ce que tu as traversé

Tout ce que nous traversons laisse une trace.

Certaines expériences nous nourrissent, d'autres nous bousculent. Parfois, nous comprenons ce qu'elles nous ont apporté seulement avec un peu de recul.

Il ne s'agit pas de trouver du positif dans chaque difficulté, ni de donner un sens à tout. Simplement de prendre le temps d'écouter ce que ton vécu te raconte aujourd'hui.

Qu'est-ce qui t'a demandé courage, patience, persévérance... et dont tu es sortie ?

Qu’as-tu découvert sur toi, tes besoins ou tes limites ?

Qu’est-ce qui a changé à l’intérieur de toi depuis le début de l’année, dans ta façon de voir, de ressentir, de réagir, de te choisir ?

Laisse les feuilles tomber

À l'automne, les arbres se délestent de leurs feuilles. Ils ne les retiennent pas. Ils les laissent partir, à leur rythme.

Les arbres ne se dépouillent pas parce qu'ils perdent quelque chose. Ils se dépouillent parce que ce qu'ils portaient a rempli son rôle, et que la saison qui vient demande de la légèreté…

Toi aussi, tu portes des choses qui ont rempli leur rôle. Des situations, des attentes, des « j'aurais dû », des habitudes, des peurs, des liens, des versions de toi qui t'ont été utiles un temps et qui pèsent aujourd'hui sur tes épaules.

Et si tu t'autorisais à les lâcher et à t'en libérer ?

Rituel de libération

Découpe dans une feuille de papier neuf petits morceaux, juste assez grands pour y écrire quelques mots.

Sur chaque morceau, écris UNE chose que tu choisis en conscience de laisser derrière toi. Laisse venir ce qui vient, même ce qui te surprend, même ce que tu n'aurais pas osé nommer il y a quelques mois…

Prends ensuite le temps de brûler chacun de ces morceaux de papier, en toute sécurité bien sûr, en prononçant ses mots à voix haute ou intérieurement : "Je te remercie, et je te laisse là".

Choisir ce que tu souhaites nourrir

L'automne n'est pas seulement une saison où l'on laisse tomber. C'est aussi un temps pour prendre soin de ce qui compte, protéger ses ressources et préparer doucement la suite.

Il reste quelques semaines avant la fin de l'année.

Tu peux simplement te demander ce que tu aimerais inviter davantage dans ta vie.

Qu'as-tu envie de te faire vivre d'ici la fin de l'année ?

Note par exemple les nouvelles routines, habitudes du quotidien, qui te mettent de bonne humeur ou te soutiennent, et aussi certaines étapes que tu désires peut-être franchir.

Qu’est-ce que tu aimerais ressentir plus souvent ? Quelles personnes, activités ou habitudes te font du bien ?

Qu’as-tu envie de continuer à faire grandir ? Quel petit geste concret pourrais-tu poser pour prendre soin de ce qui compte pour toi ?



Te remercier



Prends quelques instants pour relire ce que tu as écrit, si tu en as envie.

Observe ce qui revient, les mots qui te touchent, les envies qui émergent. Tu n'as pas besoin de prendre de grandes décisions aujourd'hui. Certaines réponses peuvent mûrir tranquillement, comme la terre qui se prépare à l'hiver.

Pose une main sur ton cœur, sur ton ventre ou simplement sur tes cuisses. Sens le contact de ton corps avec ce qui te soutient.

Prends une dernière respiration.

Merci de t'être offert ce moment. Puisses-tu traverser cette saison avec un peu plus de douceur envers toi-même. 🍂

Avec douceur,
Léna