

CONTRAT AVEC SOI-MÊME

Pour mettre au monde une nouvelle réalité, il est essentiel de passer un contrat le plus clair qu'il soit... avec toi-même ! Il atteste de ta volonté et de ton engagement à fournir les efforts nécessaires pour réaliser tes intentions profondes, **avec douceur et détermination.**

POURQUOI CE RITUEL ?

Signer un contrat avec soi-même, ce n'est pas un simple geste symbolique : c'est un acte puissant qui active à la fois le cerveau, le corps et l'inconscient.

Les neurosciences montrent que l'engagement écrit et ritualisé ancre l'intention dans la mémoire profonde, mobilise le système nerveux et parle directement au langage symbolique de l'inconscient.

Ce type d'acte crée un point de bascule : il marque un passage, il crée un portail de transformation réel. Ici, tu choisis de ne plus seulement penser ta transformation — tu l'incarnes.

Le cerveau ne fait pas toujours la différence entre symbolique et "réel" : un rituel vécu avec présence est traité comme un événement réel, et peut donc amorcer **une reconfiguration intérieure.**

Le cerveau encode les expériences non seulement par la pensée, mais surtout par l'expérience multisensorielle.

Lorsque tu écris, formules à haute voix, ou ritualises, tu engages à la fois les aires motrices, le système limbique (émotionnel) et le cortex préfrontal (prise de décision). C'est donc un acte global qui ancre une décision dans plusieurs parties du cerveau.

CONTRAT AVEC SOI-MÊME

Fais donc de ce moment un portail de transformation, un rituel, avec un peu de musique ou du silence, dans un lieu spécial ou simplement chez toi, bref...
Rends ce moment spécial, peu importe ce que cela veut dire pour toi.

Inspire-toi du contrat ci-dessous et ajoute-y des éléments si tu le souhaites.

Garde précieusement ce contrat et surtout à portée de main, pour que tu puisses le relire tout au long du parcours, surtout dans les moments de challenges.

Fais ton premier pas avec foi. Tu n'as pas besoin de voir tout l'escalier, monte déjà sur la première marche.
Martin Luther King, Fils

INSPIRATION

« Moi, XX, je m'engage aujourd'hui dans un processus de transformation profonde, sincère et exigeante. Je choisis de marcher vers l'incarnation de mes intentions les plus authentiques, avec courage, clarté et ouverture.

Je comprends que ce chemin peut faire émerger des émotions, des résistances et des zones d'inconfort. Et je choisis de les traverser, non comme des obstacles, mais comme des invitations vers ma libération.

Je m'engage à m'accompagner avec tendresse, présence et soin, quels que soient les défis ou les résultats. Je suis prêt·e à me rencontrer, à me révéler, et à exprimer mes vérités, pour mettre au monde une nouvelle réalité.

Ce contrat est un acte sacré.

Il marque un tournant, celui du retour à l'union en moi, et autour de moi. »

Dater et signer :