



TON KIT
RITUEL DE LECTURE

CRÉÉ PAR ARTEMIS RICHARDS
www.artemisrichards.com

BIENVENUE



Bienvenue dans le monde
d'une auteure mystico-psycho-punk !

Mystico, parce que je marche depuis toujours avec le mystère et le sacré.

Psycho, parce que j'explore les profondeurs de l'âme humaine.

Punk, parce que je resterai une rebelle jusqu'à mon dernier souffle, refusant de me plier aux carcans qui étouffent la liberté intérieure.

J'écris depuis que je sais tenir un crayon. J'écris pour déposer, bousculer, questionner et me rappeler que la liberté de ressentir, penser et agir autrement est un acte sacré.

Si tu tiens ce kit entre tes mains, c'est que ton cœur a croisé le chemin de ***La Maman qui n'avait pas d'enfant*** et que tu viens de terminer sa lecture. Merci d'avoir parcouru ce chemin jusqu'au bout.

J'espère que chaque page aura éveillé en toi cette étincelle de joie, de guérison et de liberté.

Maintenant, bienvenue dans la pratique.

Entre. Ce monde est aussi le tien.

Artemis Richards

Ce document est destiné à un usage personnel uniquement.

© Artemis Richards – Tous droits réservés

Toute reproduction, diffusion ou modification, même partielle, est interdite sans autorisation écrite.

INTRODUCTION

Une lecture initiatique ne s'arrête jamais vraiment à la dernière page : elle continue de vivre en toi, de se déployer dans ton quotidien, d'infuser tes pensées et ton cœur.

J'ai imaginé ce kit comme un rituel à part entière pour prolonger ton voyage intérieur, comme un pont entre l'histoire et ta vie concrète. Chaque fois que tu le souhaites, il t'aidera à réactiver l'amour et la joie que le conte a éveillés en toi.

Aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de partir au bout du monde pour revivre des instants de sérénité. Bien sûr, je sais que ce n'est pas toujours facile. Ce kit est une manière de revenir à la nature, au corps, à la respiration et aux émotions que tu viens d'explorer.

Pour revenir au corps, la simplicité est de reprendre conscience de nos cinq sens. Partons donc ensemble dans une exploration intime, sensorielle et sacrée. Prends ton temps et laisse-toi guider.

Commençons simplement : éteins les notifications de ton téléphone et pose-le à portée de main.

Ce voyage est le tien, et il commence ici.

DÉMARRE LA DÉTENTE

Commençons avec le son. Bien avant l'invention de la musique, les êtres humains vivaient déjà au rythme des bruits de la nature. Le chant des oiseaux, le bruit du vent dans les arbres, le murmure des rivières et le son des vagues de l'océan ont toujours fait partie de l'existence humaine. Leurs bienfaits sur la santé physique et mentale ne sont plus à démontrer.

Parfois en rentrant chez soi, nous avons besoin d'un sas entre l'activité et la détente. Tu peux mettre ta musique préférée ou écouter une des playlist que j'ai conçues pour toi. Ne cherche pas à aller jusqu'au bout de la playlist. Écoute simplement jusqu'à ce que quelque chose se dépose en toi.

Maintenant, laisse la musique ouvrir les portes de ton imaginaire. C'est la seule utilisation de ton téléphone autorisée pendant ce moment, pas besoin de revenir au Moyen-Âge, restons ancré.es dans nos temps si particuliers.

- La première playlist compte une heure de chansons d'artistes pop pour ralentir le rythme intérieur en douceur. → [YouTube](#) | [Deezer](#)
- Si tu es déjà bien relax, la deuxième (30 minutes) contient une sélection de musiques inspirantes. → [YouTube](#) | [Deezer](#)
- Les liens externes s'ouvrent dans votre navigateur. Le Rituel vous attendra ici à votre retour.
- Quelques précautions : ajuste le volume au début, puis laisse faire. Si besoin, éteins l'écran. Sur Deezer, tu peux désactiver la lecture automatique dans les paramètres. Tu peux commencer à préparer ton espace.





PRÉPARE TON ESPACE

Pendant que la musique diffuse ses ondes bienfaisantes, explorons le toucher, l'odorat et le goût :

- Prépare ta boisson chaude préférée : café ou cacao, thé ou tisane... Respire son fumet et prends le temps de sentir tous ses arômes.



- Allume une bougie et si tu en as, prends une pierre naturelle en main (quartz rose, améthyste). Plonge ton regard dans la flamme et malaxe la pierre, puis pose-la près de toi.
- Choisis un coin confortable et tranquille comme ton canapé avec un bon plaid, un fauteuil au bord de la fenêtre, une terrasse avec des plantes, ton lit... Là où tu te sens bien, à l'aise et détendue.
- Une fois bien installée, prends une gorgée de ta boisson, et savoure le goût du liquide dans ta bouche, passer dans ta gorge et glisser dans ton œsophage.

MÉDITE UN INSTANT

Chaque fois que tu veux retrouver l'esprit du conte, retrouve la sensation de ta respiration.

- Ferme les yeux, pose une main sur ton ventre, une main sur ton cœur.
- Inspire profondément par le nez, expire doucement par la bouche. Prends conscience de l'air qui entre et qui sort. Tu vois, il n'y a rien à faire pour être qui tu es. Juste respire...en conscience.
- Ancre ton intention de prendre ce moment de douceur et de détente pour toi et répète intérieurement :
« Je m'offre ce moment pour moi. Je m'ouvre à la beauté, à la guérison et à la joie cachée dans ces pages. »
- Lorsque tu te sens apaisée, ouvre ton livre au hasard ou reviens sur un passage qui t'a marquée.



Il n'y a rien à réussir ici. Juste être là.

ÉCRIS TES ÉMOTIONS

« L'écriture est un miroir : ce que tu vois dans ces pages est aussi ce que tu portes en toi. »

Après ce moment de lecture, prends le temps nécessaire pour laisser les mots infuser en toi et pour ressentir tes émotions. Réponds aux questions proposées comme un dialogue entre ton expérience de lecture et ton propre chemin.

Lorsque tu te sens prête, prends 5 minutes pour noter dans un carnet :

- En quoi ce passage m'a touchée ? Pourquoi ?
- Quelle émotion a résonné dans mon corps ?
- Qu'est-ce que ce passage m'apprend ?
- Ai-je reconnu une part de moi ? Laquelle ? Qu'a-t-elle envie de me dire ?
- Quel geste simple puis-je faire demain pour être plus en lien avec moi-même ?
- Si je devais offrir une phrase du livre à une amie, laquelle choisirais-je ?



Tes Notes

CLÔTURE TON RITUEL

À la fin de ce rituel, je t'invite à

- choisir une phrase, une image ou un mot qui résonne encore, et le garder comme un talisman pour ta journée,
- fermer doucement ton livre et respirer profondément,
- t'offrir un instant de gratitude comme un sourire, un fredonnement... pour toi-même. Remercie-toi de t'être autorisée et d'avoir profité de ce bon moment.

Tes Notes



UN DERNIER PETIT MOT

Ce rituel n'appartient pas qu'au conte ***La Maman qui n'a pas d'enfant*** : il peut devenir une pratique régulière. Tu peux aussi choisir de l'inscrire dans ton agenda, comme un rendez-vous sacré avec toi-même. Souviens-toi que ces rituels ne sont pas de simples pauses, mais de véritables portes ouvertes vers ton monde intérieur.

Plus tu ancreras ces instants de paix et de sérénité dans ton quotidien, plus tu prendras conscience de ta respiration et de la force tranquille qu'elle porte en elle, et plus tu retrouveras le chemin de ton essence, de ta Petite Fille Joyeuse et de cette énergie créatrice qui ne demande qu'à s'exprimer.

Prends encore quelques instants pour revenir à toi. Respire. Sens ce qui est là. Et quand le moment est juste, referme doucement ce passage.

**Chaque mouvement, chaque souffle, chaque silence
que tu t'offres devient
un acte d'amour envers toi-même.**



PARTAGE TON EXPÉRIENCE

J'espère que ce rituel de lecture t'a offert un espace pour souffler, ressentir, ou simplement revenir un instant à toi.

Ton expérience est précieuse.

Si une chanson t'a accompagnée plus que les autres...

Si un mot, une sensation, ou une image reste en toi...

Parfois, ce qui a été vécu a besoin de se déposer. Tu peux le faire ICI.

Ce rituel n'est qu'un seuil.

Si tu préfères ne rien déposer, tu peux simplement poursuivre ton chemin.

J'écris aussi pour celles qui avancent sans bruit, mais avec une lucidité intacte.

L'Odyssée d'une femme sauvage est un autre espace pour continuer.

Tu peux les découvrir ici.

Merci

Je te souhaite le meilleur,
À bientôt !



par
Artemis Richards

artemisrichards.com

 [Les chroniques de L'Odyssée d'une femme sauvage](#)

 [Artemis Richards](#)

Ce document est destiné à un usage personnel uniquement.

© Artemis Richards - Tous droits réservés

Toute reproduction, diffusion ou modification, même partielle, est interdite sans autorisation écrite.