

✨ ✨ Collection ✨ ✨

Automne



Un talisman pour **accueillir le changement, se délester et revenir à soi**

L'automne est une saison particulière.

La nature nous montre qu'il est possible de laisser tomber ce qui n'a plus besoin d'être porté, sans pour autant perdre sa beauté ni sa force.

Les arbres laissent leurs feuilles se détacher.

La lumière change.

Le rythme ralentit.

La nature se prépare à une nouvelle étape.

Le Talisman d'Automne a été créé dans cette énergie.

Il accompagne symboliquement les périodes où l'on ressent le besoin de faire le ménage, de laisser aller, de se recentrer et de préparer doucement la suite.

Il peut être utilisé comme un rappel quotidien de cette intention :
Je laisse partir ce qui n'a plus besoin de m'accompagner et je fais de la place pour ce qui vient.

CE QUI COMPOSE TON TALISMAN

Chaque ingrédient a été choisi pour sa symbolique et pour l'énergie que son histoire, sa matière et sa présence peuvent représenter.

SHUNGITE — La base

La shungite constitue la base du talisman.

Elle est souvent associée symboliquement à la protection, à l'ancrage et à la purification.

Dans ce talisman, elle représente le retour à soi et la capacité de rester solidement enraciné alors que tout autour de nous est en mouvement. L'automne nous rappelle que changer ne signifie pas perdre nos racines.

Intention :

Je reste ancré(e) pendant que j'évolue.

CUIVRE — La circulation et la transformation

Le cuivre accompagne symboliquement la notion de circulation, de mouvement et de transformation.

Dans le Talisman d'Automne, il vient rappeler que laisser aller ne signifie pas rester immobile.

On peut fermer une porte tout en continuant d'avancer.

Intention :

Je laisse circuler ce qui doit partir et j'accueille ce qui doit venir.



CÈDRE — La force et les racines

Le cèdre est depuis longtemps associé à la force, à la protection et aux racines profondes.

C'est un arbre qui évoque la stabilité et la résistance.

Dans ce talisman, il représente cette force intérieure qui nous permet de traverser les changements sans perdre notre centre.

Intention :

Je demeure solide, même lorsque ma vie se transforme.



LAURIER — La confiance et la victoire intérieure

Le laurier porte une riche symbolique historique.

Il est notamment associé à la victoire, à la réussite, à la reconnaissance et à l'accomplissement.

Ici, il représente les étapes que nous avons déjà franchies et la capacité de reconnaître notre propre chemin.

Parce que parfois, avant de penser à ce qui vient ensuite, il est important de regarder tout ce que nous avons déjà accompli.

Intention :

Je reconnais mon chemin et je fais confiance à la suite.

CANNELLE — La chaleur et l'abondance

La cannelle évoque immédiatement la chaleur, le réconfort et l'énergie chaleureuse de l'automne.

Symboliquement, elle est souvent associée à l'abondance, à la prospérité, à la vitalité et à l'attraction de ce que l'on souhaite voir grandir.

Dans ce talisman, elle apporte une dimension plus chaleureuse à l'automne : après avoir laissé partir, on peut aussi commencer à réfléchir à ce que l'on souhaite nourrir.

Intention :
Je crée de l'espace pour ce que je souhaite voir grandir.



PÉTALES DE ROSE — Le cœur et la douceur

Les pétales de rose apportent la douceur.
Ils représentent symboliquement l'amour, la compassion, la beauté et
l'amour de soi.
Parce que laisser aller n'a pas besoin d'être une expérience dure ou
brutale.

On peut tourner une page avec douceur.
On peut se pardonner.
On peut honorer ce qui a été avant de continuer.

Intention :
Je me libère avec douceur et bienveillance envers moi-même.



UNE POINTE DE POIVRE — Le courage de passer à l'action

Une petite pointe de poivre vient compléter le mélange.

Symboliquement, le poivre représente la force, le mouvement, le courage et l'énergie nécessaire pour ne pas rester figé. Il apporte cette petite étincelle qui rappelle que prendre une décision, laisser aller ou changer une habitude demande parfois du courage.

Intention :

J'ose avancer, même lorsque le prochain pas me demande du courage.



LA GRANDE INTENTION DU TALISMAN

Le Talisman d'Automne rassemble donc plusieurs dimensions :
Ancrage + protection + transformation + confiance + chaleur +
douceur + courage.

Il peut accompagner une période où tu ressens le besoin de :



tourner une page



faire du tri dans tes pensées ou tes habitudes



te détacher de ce qui ne te correspond plus



retrouver ton ancrage

 te recentrer sur toi
 préparer un nouveau chapitre
 honorer le chemin déjà parcouru
 créer de l'espace pour la suite
Il ne s'agit pas de forcer le changement.
Il s'agit plutôt de l'accompagner consciemment.

RITUEL DU TALISMAN D'AUTOMNE

Tu peux faire ce rituel au moment où tu reçois ton talisman, ou simplement lorsque tu ressens que tu as besoin de tourner une page.

1. Trouve un endroit tranquille

Installe-toi quelques minutes avec ton talisman.

Tu peux le prendre dans tes mains ou simplement le déposer devant toi.

Respire lentement.

2. Observe ce que tu souhaites laisser aller

Pose-toi cette question :

« Qu'est-ce que je porte encore et qui n'a plus besoin de m'accompagner? »

Cela peut être une habitude, une peur, une vieille croyance, une situation, une relation, une déception ou simplement une façon de fonctionner.

Tu n'as pas besoin de tout régler aujourd'hui.

Choisis simplement une chose.

3. Formule ton intention

Prends ton talisman dans tes mains et répète intérieurement ou à voix haute :

« Comme les arbres laissent tomber leurs feuilles, je choisis de laisser aller ce qui n'a plus besoin de m'accompagner.

Je remercie ce qui m'a appris quelque chose.

Je garde ce qui me nourrit.

Je libère ce qui est devenu trop lourd.

Je fais de la place pour la suite.
Je reste ancré(e), confiant(e) et ouvert(e) à ce qui vient. »

4. Respire et imagine

Ferme les yeux.

À chaque expiration, imagine que tu déposes un peu de ce que tu
souhaites laisser derrière.

À chaque inspiration, imagine que tu fais de la place pour quelque
chose de nouveau.

Il n'est pas nécessaire de savoir exactement ce qui viendra ensuite.
Il suffit parfois de créer l'espace.

5. Garde ton talisman près de toi

Tu peux ensuite placer ton talisman dans un endroit où tu le verras
régulièrement :

- ✨ sur ta table de chevet
- ✨ dans ton espace de travail
- ✨ près de ton entrée
- ✨ dans ton sac

✨ dans ta voiture
ou dans tout endroit qui a une signification pour toi.
Chaque fois que tu le regardes, prends quelques secondes pour
revenir à ton intention.

UN PETIT RITUEL POUR TOUT L'AUTOMNE

Tu peux également utiliser ton talisman comme un rappel saisonnier.
À chaque fois que tu sens que quelque chose devient lourd, pose-toi
trois questions :

Qu'est-ce que je peux laisser aller?

Qu'est-ce que je souhaite conserver?

Qu'est-ce que je souhaite créer maintenant?

L'automne n'est pas seulement la saison où les choses tombent.
C'est aussi la saison où la nature prépare silencieusement la prochaine
étape.

Ton talisman peut être là pour te rappeler que toi aussi, tu as le droit
de ralentir, de faire du tri, de te recentrer et de préparer la suite.

TA PHRASE-ANCRAGE

Tu peux choisir une phrase personnelle à associer à ton talisman.

Par exemple :

« Je laisse aller avec gratitude et j'accueille avec confiance. »

Ou simplement :

« Je fais de la place pour la suite. »

Chaque fois que tu tiens ton talisman, répète cette phrase.

Avec le temps, le talisman devient ainsi un symbole concret de ton intention.

Son intention :

Laisser aller. Se recentrer. S'ancrer. Faire de la place. Préparer la suite.



Parce que parfois, il faut accepter de laisser tomber quelques feuilles pour permettre à une nouvelle saison de commencer.