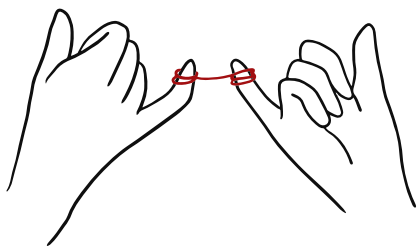


JESSIE BIRRA

Rituels pour Aimer Autrement



DU GUIDE DES BLESSURES D'ÂMES EN AMOUR

Rituels pour aimer au-delà des blessures

Pourquoi des rituels dans le couple ?

Le couple est un lieu vivant. Un espace de miroir, d'intensité, de beauté... et parfois de confusion, de repli, ou de lutte.

Ce que nous avons rarement appris, c'est **comment prendre soin du lien**.

On sait (à peu près) comment s'aimer. Mais pas toujours **comment se retrouver** quand on est blessé(e), ou **comment nourrir l'amour** au quotidien, sans se perdre.

C'est là que les **rituels** prennent tout leur sens.

Qu'est-ce qu'un rituel ?

Un rituel, c'est un **geste symbolique**, un **moment sacré**, un **temps à part**.

Ce n'est pas magique.

Mais c'est puissant.

Parce qu'il permet de :

- **Marquer une intention** (revenir en lien, écouter, réparer, créer)
- **Sortir du quotidien automatique** pour entrer dans une présence plus profonde
- **Donner une forme à l'invisible** (l'amour, la peur, le pardon...)
- Et **cocréer un espace où l'on se regarde autrement**

Pourquoi ces rituels peuvent changer votre relation

Les rituels proposés ici sont simples, concrets, accessibles.

Ils ne demandent aucun "*niveau*" spirituel ou émotionnel.

Seulement une présence. Une ouverture. Une envie d'essayer autrement.

Ils permettent :

- De **réparer en douceur les effets des blessures d'âme dans le couple**
- De **créer un langage commun** quand les mots ne suffisent plus
- De **se sentir en sécurité** pour dire, entendre, ressentir
- Et parfois... simplement de **se retrouver**, là où le lien s'était un peu perdu

Une invitation, pas une obligation

Vous n'avez **aucune obligation** de faire tous les rituels.

Vous pouvez en choisir un seul. En adapter d'autres. Les vivre à votre façon.

Ces rituels sont **des propositions**, pas des prescriptions.

Ils peuvent devenir un rendez-vous hebdomadaire, un moment spontané, un soutien après un conflit... ou une simple inspiration.

Faites-les vôtres.

Avec ce que vous êtes, là où vous en êtes.

Et si derrière l'un d'eux...

il y avait un espace pour aimer autrement ?

Un rituel par semaine pendant 1 mois, à vivre à deux

Ces rituels sont des espaces d'amour conscient. Des invitations à se voir, se rejoindre, se rechoisir. Ils ne réparent pas tout, mais ils réouvrent le chemin du lien, au-delà des protections.

Semaine 1 : “Je te redécouvre”

Intention : Se rencontrer à nouveau, avec curiosité et tendresse.

Rituel :

- Chacun choisit en secret **3 objets du quotidien** ou de la maison (aucun achat nécessaire) qui évoquent :
 1. **Un souvenir doux que vous aimeriez revivre ensemble**
 2. **Une qualité de l'autre que vous aimez, mais que vous ne nommez pas souvent**
 3. **Ce que vous aimeriez nourrir ensemble dans les mois à venir**
 - À tour de rôle, déposez vos objets devant l'autre, en silence. Puis prenez le temps de les présenter, **comme si vous racontiez une petite histoire** pour chaque objet. Riez, ressentez, laissez monter ce qui vient.
 - Terminez en vous regardant dans les yeux, et vous pouvez vous dire : **“Je suis heureux/se de te redécouvrir ici, aujourd'hui.”**
-

Semaine 2 : Sans armure

Intention : Lâcher le contrôle, pour ressentir autrement.

Rituel :

- Chacun se bande les yeux à tour de rôle. Celui qui voit devient le **guide**, l'autre se laisse guider, en silence ou avec des mots doux, à travers la pièce. Vous pouvez ajouter une musique d'ambiance si vous le souhaitez.
- L'idée n'est pas de “faire un parcours” mais d'**explorer la confiance, le lâcher-prise, la sécurité.**

- À la fin, la personne guidée dit simplement :
“Ce que j’ai senti sans mes repères, c’est...”
- Puis chacun écrit une phrase sur un post-it :
→ “Ce que j’aimerais déposer pour aimer plus librement, c’est...”
- Collez-les côte à côte sur un miroir ou un mur.
Laissez ces mots visibles quelques jours, comme un petit **espace de libération et de rappel**.

Semaine 3 : “Nos repères”

Intention : Revenir à ce qui vous relie au quotidien, et poser des repères simples pour rester connectés.

Rituel :

- Prenez un moment ensemble (30 min max), installez-vous avec un carnet ou une feuille.
- Ensemble, complétez à deux la phrase :
“Ce qui nous fait du bien, c’est...”
Écrivez tout ce qui vous vient, même les petites choses :
“Boire un café ensemble sans téléphone”, “se dire bonjour avec un vrai regard”,
“rire devant une série nulle”, “se toucher l’épaule quand on passe”, etc.
- Puis chacun choisit **2 à 3 rituels de lien simples** à remettre dans votre quotidien cette semaine.
Exemple :
→ “Je m’engage à te dire une chose positive chaque jour.”
→ “Je te ferai un câlin en rentrant sans rien demander.”
→ “Je te regarderai vraiment quand tu me parles.”
- Notez-les dans un petit coin visible ou discret (post-it, carnet, note partagée).
- À la fin de la semaine, reprenez 5 minutes pour dire :
“Ce qui a changé pour moi cette semaine, c’est...”

Semaine 4 : “Ce que nous choisissons d’incarner”

Intention : Créer ensemble un espace symbolique pour incarner ce que vous voulez nourrir dans votre relation.

Rituel :

- Choisissez un petit endroit dans la maison qui vous plaît à tous les deux : une étagère, une table, un coin discret ou visible.
 - Ensemble, **créez un autel de votre lien** :
 - Disposez-y des objets, images, mots, photos ou symboles qui représentent :
 - **Ce que vous voulez vivre ensemble**
 - **Des qualités à cultiver dans votre lien (joie, confiance, liberté, ancrage...)**
 - **Des projets ou élans à poser (voyage, se soutenir, créer quelque chose, etc.)**
 - Vous pouvez écrire chacun une ou deux phrases d’engagement symbolique, du style :
 - *“Je choisis de nourrir la sécurité entre nous.”*
 - *“Je veux marcher avec toi dans la joie, même au milieu des tempêtes.”*
 - Allumez une bougie (ou placez-en une) pour marquer ce moment d’ancrage. Laissez l’autel en place quelques jours ou semaines, et revenez-y quand vous sentez que le lien a besoin d’un rappel.
-

✨ Ces rituels peuvent être refaits, réinventés, adaptés. Ils sont un point de départ pour un lien plus conscient, plus présent, plus aimant.

Rituel bonus : Créer notre bâton de parole

Intention :

Créer un objet symbolique à deux, qui servira à **désamorcer les conflits, favoriser l'écoute, et instaurer un espace sacré de parole consciente.**

Rituel : “Notre bâton de paix”

Matériel :

- Une branche trouvée en nature (ou un objet fin et allongé)
- Ficelles, rubans, plumes, perles, tissus, tout ce qui vous parle
- Une feuille blanche et un stylo

Déroulé :

1. Choisir ensemble le bâton

Partez en balade, ou choisissez un objet qui vous appelle. Il devient **le support de votre engagement à vous écouter vraiment.**

2. Décorer ensemble

Chaque personne ajoute un ou plusieurs éléments :

- un ruban pour représenter la douceur
- une plume pour le souffle, l'espace
- une perle pour une qualité qu'on veut apporter (écoute, calme, sincérité...)

3. Écrire une “charte du bâton” (ensemble)

Sur une feuille, notez :

“Quand l'un de nous tient ce bâton, il a le droit de parler sans être interrompu.

L'autre s'engage à écouter sans réagir, jusqu'à ce que le bâton passe de main.”

4. Rituel de scellage

Lisez votre charte à voix haute. Allumez une bougie. Dites :

“Ce bâton est notre espace de paix.

Quand les mots blessent, il sera notre refuge.

Quand les silences enferment, il nous aidera à nous retrouver.”

5. Utilisation ensuite

Posez-le dans un lieu visible. Quand la tension monte :

- Proposez un “*moment bâton*”
- L'un parle, l'autre écoute, puis on inverse
- Pas de solution immédiate à chercher : juste **entendre et être entendu**

7 Rituels bonus pour aimer autrement

Rituel : Les lettres qu'on ne s'est jamais dites

Intention : Libérer le non-dit, les blessures anciennes, les poids invisibles.

Rituel :

- Chacun écrit une lettre à l'autre, sans filtre mais avec amour :

"Ce que j'aurais voulu que tu saches..."

"Ce que je n'ai jamais osé te dire, c'est..."

- Chacun choisit ensuite : lire sa lettre à l'autre ou la remettre en main propre, ou simplement la déposer sur un autel commun.
- Possibilité : brûler ou enterrer la lettre ensemble, comme un acte de libération.

Rituel : Nos parts blessées se rencontrent

Intention : Voir l'enfant blessé en l'autre et lui parler avec compassion.

Rituel :

- Chacun prend un temps pour ressentir quelle part blessée réagit le plus dans la relation (ex : peur d'être abandonné(e), rejeté(e)...)
- Parle au nom de cette part, à la première personne :

"Moi, la petite fille / le petit garçon en moi, je me sens... quand tu..."

- L'autre répond depuis sa part adulte :

"Je t'entends. Je ne suis pas ton passé. Je suis ici pour t'aimer. (et laisser les mots venir spontanément)"

- Inversez les rôles.

Rituel : Notre ancrage

Intention : Créer une base commune pour se sécuriser dans les moments de tempête.

Rituel :

- Chacun écrit sur une feuille :

3 choses qui le rassurent dans le lien (gestes, mots, attitudes)

3 choses qui le déstabilisent

- Échangez vos feuilles. Lisez-les en silence.
- Ensemble, posez une clause d'ancrage par exemple :

"Quand ça monte, on se regarde. Quand on doute, on se touche. Quand on a peur, on respire ensemble."

- Choisissez un petit objet symbolique commun (pierre, galet, bijou) qui représentera cette clause. Posez-le dans un lieu visible.

Rituel : Recontacter notre désir sacré

Intention : Ramener de la tendresse et de la conscience dans l'intimité.

Rituel :

- Chacun partage ce qui le fait se sentir aimé(e) dans le corps, au-delà de la sexualité.
- Puis : ce qu'il aimerait offrir / recevoir dans l'intimité, sans exigence.
- Choisissez un geste doux et non sexuel à vivre ensemble : *massage des mains, regard, mot sur la peau, danse lente...*
- Posez une intention par exemple :

"Je veux que notre corps soit un espace sûr, pas une zone d'attente ou de jugement."

Rituel : L'offrande du lien

Intention : S'offrir, chacun à son tour, un rendez-vous préparé avec cœur... pour nourrir le lien sans attendre, sans expliquer, juste en étant là.

Rituel :

Décidez ensemble de vous offrir **un rendez-vous symbolique chacun votre tour**, une fois par semaine, une fois par mois ou à votre propre rythme.

Le principe :

- L'un prépare un moment simple, tendre, symbolique... pour l'autre.
- La semaine suivante, c'est l'autre qui prend le relais.
 - Pas besoin de se surpasser. Pas besoin de faire "grand".
 - Juste **offrir un espace de présence, de soin, de lien.**

Quelques idées :

- **Créer une ambiance spéciale pour une soirée "juste nous"**
→ Lumière tamisée, playlist intime, repas maison ou à emporter, mot d'accueil posé à table
- **Enregistrer un message audio d'amour à écouter en secret**
→ Une lettre vocale, un souvenir raconté, un "je t'aime" inattendu
- **Écrire une lettre d'amour**
→ Non pas une lettre classique, mais une lettre du présent : "Ce que je vois en toi aujourd'hui... Ce que j'aime dans ce que nous vivons..."
- **Préparer un pique-nique intérieur ou extérieur en surprise**
→ Dans le salon, au bord d'une rivière, sur un balcon, avec une nappe, des bougies, des attentions
- **Inviter l'autre à un moment de soin**
→ Massage plus long, bain préparé, moment sensoriel avec huiles, musique, toucher lent...
- **Créer un mini "livre de nous"**
→ Une page : "Ce que j'ai appris grâce à toi", une page : "Ce que j'aimerais vivre avec toi", etc.

Quand vous vivez ce moment :

Recevez-le **sans commentaire immédiat** mais comme un **cadeau sacré**.
Laissez l'intention circuler.

Puis, à la fin partagez simplement une phrase comme :

"Merci pour ce moment. Je me suis senti(e) choisi(e)."

Rituel : Je te choisis ici

Intention : Libérer l'ombre des relations passées pour créer un espace de confiance, d'engagement et de présence.

Rituel :

Asseyez-vous ensemble, dans un espace calme.

Allumez une bougie au centre, symbole du lien présent.

Chacun prend une feuille et écrit — sans nommer personne — les **traces laissées par d'anciennes relations** qui peuvent encore peser comme :

- des peurs,
- des doutes,
- des mécanismes qu'on souhaite laisser derrière.

Puis, à tour de rôle, lisez uniquement cette phrase à voix haute :

"Je laisse cela derrière moi, pour faire de la place pour ce lien, pour nous."

L'autre peut répondre, dans une posture de présence :

“Je t'accueille ici, tel/le que tu es maintenant.”

Prenez un court moment de silence ensemble, puis regardez-vous.
Et chacun dit, avec simplicité :

“Je te choisis, ici et maintenant.”

Vous pouvez brûler vos papiers ensemble, ou les enterrer.
L'essentiel est le **geste symbolique** : vous laisser derrière ce qui appartient au passé,
pour **marcher plus légers vers votre couple**.

À faire seul(e) – Rituel personnel : Se libérer de ses relations passées

Intention : Honorer les relations passées, reconnaître ce qu'elles ont apporté, et laisser partir ce qui n'a plus besoin d'être porté dans le présent.

Rituel :

Installe-toi dans un lieu calme, où tu ne seras pas dérangé(e).
Allume une bougie, pose-toi avec un carnet, et respire doucement.
Tu peux t'imaginer dans un **espace sacré en toi**, comme une clairière où tu viens déposer ce qui pèse encore.

Dans ton carnet, écris en te laissant guider par ces phrases :

1. *“Je remercie cette relation pour...”*
(Ce qu'elle t'a appris, ce qu'elle t'a permis de vivre, de comprendre, de dépasser...)
2. *“Ce que j'ai encore gardé en moi malgré moi, c'est...”*
(Des peurs ? Des croyances ? Des blessures ? Des comparaisons silencieuses ?)
3. *“Ce que je choisis de laisser partir aujourd'hui, c'est...”*
(Sois honnête, mais doux/ce. Tu n'as pas besoin de tout comprendre, juste de nommer.)
4. *“Ce que je me souhaite pour la suite, c'est...”*

Quand tu as terminé, relis doucement ce que tu as écrit. Puis, recopie sur un petit papier **uniquement ce que tu veux libérer**.
Plie-le avec conscience.

Tu peux maintenant, selon ton intuition :

- **le brûler**, en disant :
“Merci pour ce que tu m'as appris. Je te rends à ton histoire. Je me rends à la mienne.”
- **l'enterrer**, pour le rendre à la terre.

Tu peux ensuite prendre un moment pour te recentrer sur ton présent.
Pense à la personne avec qui tu es aujourd'hui en couple.

Et dis simplement, à haute voix ou intérieurement :

“Je suis là, maintenant.

Je choisis d'avancer avec elle / lui, sans laisser le passé prendre trop de place.”

Puis souffle doucement, comme pour marquer un passage.

Mot de la fin

Ces rituels sont des gestes simples.

Des instants pour revenir à l'essentiel : **se retrouver, en présence dans l'amour, dans le lien.**

Même un seul rituel peut ouvrir un passage.

Un espace où l'on s'écoute autrement.

Où l'on se choisit à nouveau.

Laissez-les vivre à votre rythme, comme on prend soin d'un feu qu'on ne veut pas laisser s'éteindre.

Et souvenez-vous :

aimer autrement, c'est déjà commencer à guérir.

Jessie Birra