

La découverte de votre « site Nature »

La nature est le meilleur thérapeute. Elle a le pouvoir de guérison en intégrant comme un buvard les émotions négatives (on peut aussi lui confier les positives), et cela sans jugement. Elle a en mémoire toutes les énergies dont vous pouvez avoir besoin. Comme pour toutes les aides recues, la contrepartie est l'écoute active, le respect, la bienveillance inconditionnelle.

A vous de rechercher et de découvrir votre « site Nature », c'est-à-dire un endroit à l'écart des sentiers fréquentés, pas trop loin de chez vous, que vous ressentez comme un bon endroit pour vous. Cet endroit va devenir votre lieu de pause, de silence, de repos, de méditation, de ritualisation des étapes de votre deuil, et de tout ce que vous souhaitez en faire.

Pour cette étape sur le vide de la relation perdue, Déposez-y en conscience cet objet symbolique du vide de l'autre en vous, que vous venez de confectionner.

Remerciez la personne décédée pour la richesse de cette relation et remettez lui symboliquement, par le biais de la nature environnante, cet objet qui contient tout le vide qu'elle laisse dans votre espace intrapsychique et votre cœur.

Ainsi vous ne l'abandonnez pas, mais vous ritualisez de laisser ce vide temporairement, afin de laisser de la place aux autres émotions, à de nouvelles projections de vie, à du silence bienfaisant...

C'est à vous...