



Place et Rôle(s) dans la Famille

Les Triades Familiales



Exercices de Libération et Rituels de Réparation

Tous droits réservés – Reproduction même partielle interdite –

© 2015-2017 Laetitia Soin2Soi

Note préalable

- L'enfant excuse quasiment toujours ses parents (même les pires de parents) et même si c'est inconscient
 - Ex : syndrome de Stockholm
- Donc essayez d'être « neutre » durant cet exercice
- C'est-à-dire essayez d'incarner une position d'adulte (versus petit enfant) au démarrage de l'exercice

Exercice 1

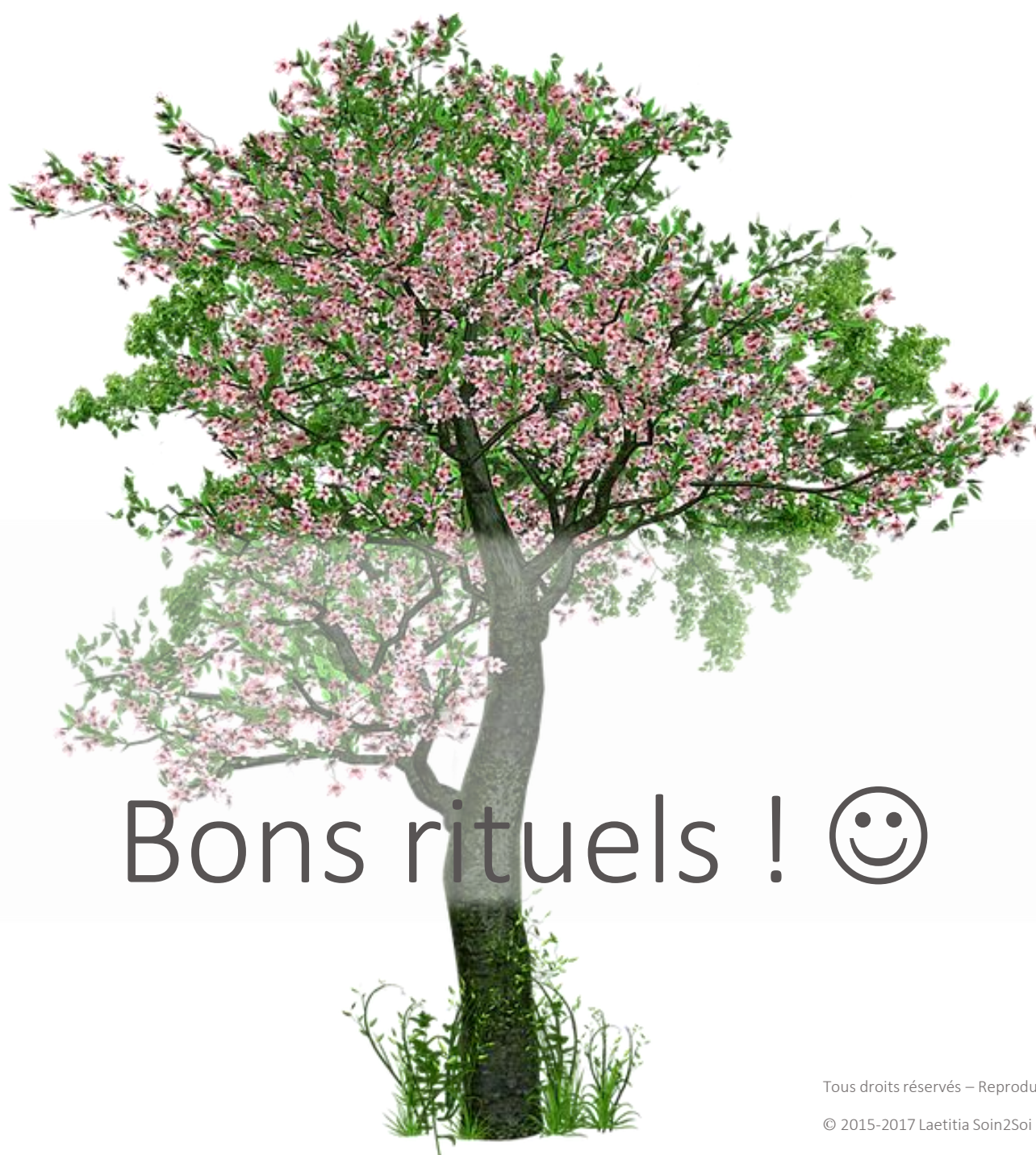
- Qu'est-ce qui vous a manqué dans vos relations avec chacun de vos 2 parents?
- Décrivez votre état d'être intérieur et vos émotions à cet instant
- Qu'auriez-vous aimé dans la relation:
 - Avec chacun de vos parents entre eux?
 - Entre chacun de vos parents et vous?
- Ne restez pas sur cet état, passez à la suite de l'exercice...

Exercice 2

- Rituel de purification
- Posez vos intentions : vous libérer des rôles qui vous font du mal, que vous aviez endossé sans le savoir pour répondre aux injonctions et projections de vos parents et qui vous ont restreint jusqu'à ce jour
- Par le Feu, brûlez les feuillets que vous venez d'écrire (c'est-à-dire d'extraire de vous : regrets, tristesse, colère, ressentiments...)
- Soyez pleinement conscient de tout ce qui se libère en vous (charges émotionnelles, poids sur le cœur, tensions qui s'évanouissent, respiration qui se délie, etc.)
- NB : prenez toutes les précautions relatives au Feu!

Exercice 3

- Imaginez maintenant **quelle aurait été votre Triade parfaite/idéale?**
- **Déclinez votre vision des parents idéaux et de la triade parfaite sur les 4 plans de vie:**
 - Émotionnel
 - Intellectuel
 - Créativité / libido
 - Matériel
- Laissez-vous aller à **imaginer le meilleur**, parler au présent (versus conditionnel), mettre de la couleur, des illustrations...! 😊
- **Ecrivez pour les garder en mémoire les sentiments et ressentis positifs que vous éprouvez maintenant**
(normalement ils sont tous positifs ; si tel n'était pas le cas, vous pourrez recommencer le processus jusqu'à vous sentir totalement « bien » et « en accord » avec votre triade idéale et vos parents idéaux)



Bons rituels ! 😊