UNE HISTOIRE · UN REGARD · UN PASSAGE

Retrouver mon espace

Se délester de l'invisible pour retrouver l'harmonie,
en soi et autour de soi.

Carnet d'accompagnement

Un parcours gratuit de La Plume et l'Écorce.

LA PLUME ET L'ÉCORCE

Porteuses de mémoires, semeuses d'histoires

LE SEUIL

Quand l’invisible se fait sentir

Nous avons presque tous déjà vécu cette étrange sensation…
Entrer dans une pièce et ressentir soudainement un malaise, une oppression ou une lourdeur, sans nécessairement pouvoir en expliquer la raison.

Parfois, cette sensation nous accompagne même après avoir quitté un lieu ou rencontré certaines personnes.

Dans l’approche énergétique, on considère que les émotions, les pensées et les événements peuvent laisser des empreintes bien après leur passage.

Un peu comme une moufette qui, pour se défendre, projette son odeur. Même lorsqu’elle s’est éloignée, son odeur demeure perceptible dans l’air. On ne la voit pas, mais on la sent.

Et si les impressions énergétiques pouvaient elles aussi laisser des traces invisibles ?

Et si une nouvelle énergie pouvait venir diluer celles qui nous semblent lourdes, comme une eau claire qui traverse les couleurs d’une aquarelle ?

C’est ce que nous t’invitons à explorer dans ce parcours.

Un moment pour observer ce que tu ressens, laisser symboliquement certaines empreintes s’atténuer et accueillir une nouvelle harmonie, en toi comme autour de toi.

Avant de commencer

Choisis un endroit tranquille où tu pourras prendre quelques instants pour toi. Prends également de quoi écrire. Si tu possèdes Fleur d’Encens, tu pourras garder ton vaporisateur à proximité pour le rituel, mais aucun produit n’est nécessaire pour vivre ce parcours.

L'HISTOIRE

Libella

Une métaphore pour retrouver son espace

Libella était une libellule heureuse. Son grand plaisir était de capter la lumière du soleil avec ses ailes et de voir ses couleurs préférées s'y refléter. Elle était très fière de ses ailes et, chaque fois qu'elle les secouait, elle avait l'impression de pouvoir distribuer un peu de ses belles couleurs autour d'elle pour faire du bien.

Ce matin-là, alors qu'elle traversait la forêt, son attention fut attirée par un son inquiétant. Elle découvrit deux écureuils se disputant la même noix, alors qu'il y en avait des tas d'autres autour d'eux.

Pourquoi se chicaner ainsi ?

Cette question tournait en boucle dans sa tête jusqu'à ce qu'une sensation d'inquiétude attire son regard sur sa gauche.

Il y avait un attroupement de plusieurs petites familles de lapins. Leur tension était palpable. Les lapins inquiets parlaient d'un renard qui avait été aperçu et qui avait fait des ravages chez les mulots.

Comme ça devait être inquiétant pour eux !

Complètement déconcentrée et traînant encore avec elle un sentiment d'inquiétude, elle fonça dans une abeille qui rapportait du pollen. L'abeille, mécontente d'avoir perdu sa récolte, la réprimanda.

Une immense fatigue la submergea.

La journée se poursuivit, mais Libella se sentait de moins en moins légère, comme si ses ailes, qui l'avaient toujours portée si facilement, étaient maintenant devenues un poids.

C'est alors qu'elle remarqua de nouvelles couleurs, totalement différentes de celles qu'elle avait l'habitude de porter et qu'elle aimait tant.

Elle battit des ailes pour essayer de les chasser. À son grand désarroi, au lieu de faire disparaître les couleurs dont elle ne voulait plus, ce sont les siennes qui disparaissaient.

Ses belles couleurs tendres, chaleureuses et douces, représentant son caractère aimable et généreux, se diluaient dans l'air.

Plus inquiétant encore, à mesure que les couleurs qui représentaient son être disparaissaient, elles laissaient derrière elles des espaces libres dans lesquels venaient s'installer de nouvelles couleurs, plus sombres, plus lourdes et moins harmonieuses.

Ne sachant que faire ni où aller, elle eut l'idée de se réfugier près d'un plan d'eau pour essayer de laver ses ailes, mais rien ne fonctionna.

Elle se mit à sangloter. À chaque soubresaut de ses pleurs, ses ailes battaient l'eau, créant des sillons.

C'est à ce moment qu'un être magnifique sortit de l'eau.

La créature interpella Libella :

— Que fais-tu à créer une telle dysharmonie dans mon sommeil ?

Libella ne comprit pas.

Voyant son désarroi, Ondine reprit :

— En bougeant tes ailes dans l'eau, tu crées une onde. Mais cette onde est remplie de ta colère. Elle n'envoie donc pas de l'harmonie, mais de la dysharmonie.

La colère de Libella augmenta.

— Depuis quand est-il mauvais de vivre ses émotions ? Et en plus, j'ai raison d'être en colère !

Ondine considéra ses paroles, puis posa son regard sur l'eau. Elle remarqua les ondulations qu'elle venait elle-même de provoquer en réagissant si vivement à la présence de Libella.

— Tu as bien raison. Je me suis mise en colère sans comprendre ta peine. Peux-tu m'expliquer ce qui te trouble tant ?

Un peu interloquée par ce revirement, Libella ne sut d'abord quoi répondre.

— Eh bien, mes couleurs disparaissent au profit d'autres que je n'aime pas. En plus, je me sens épuisée et anxieuse sans savoir pourquoi.

— Je comprends mieux ce qui t'inquiète.

Ondine réfléchit un instant. Elle souhaitait sincèrement soulager la détresse de Libella, mais aspirait également à retrouver la tranquillité de son étang.

— Je vais faire quelque chose pour toi. Je vais t'asperger de mon eau magique. Elle va nettoyer tes ailes de toutes les couleurs qui s'y trouvent. Tu pourras ensuite les recolorer à ton goût.

Libella accepta, malgré quelques doutes.

Ondine fit un geste étrange de ses mains, puis une pluie fine se déposa délicatement sur les ailes de Libella. Comme par enchantement, les couleurs s'estompèrent, tels des pigments d'aquarelle se diluant dans l'eau, jusqu'à laisser une toile vierge.

Libella, à la fois encore contrariée par l'agacement qu'elle avait perçu chez Ondine et heureuse de retrouver ses ailes débarrassées de leurs couleurs sombres, essaya de leur redonner ses belles couleurs.

Mais sa joie fut de courte durée. Malgré ses efforts, de nouvelles couleurs inopportunes apparurent, certaines plus foncées encore qu'auparavant.

Découragée, Libella retourna voir Ondine.

— Ça n'a pas fonctionné ! Tu m'as donné de faux espoirs et maintenant, c'est pire !

Ondine examina les nouvelles teintes, perplexe.

— Je comprends ta déception. Mais raconte-moi, que s'est-il passé après ton départ ?

Libella hésita. Elle n'était pas très à l'aise de lui révéler qu'elle avait été contrariée.

— Eh bien… même si j'étais heureuse d'avoir retrouvé une toile vierge, quelque chose continuait à me déranger. Je repensais à notre rencontre.

— À notre rencontre ? demanda Ondine, surprise.

— Oui. J'avais l'impression que tu voulais surtout te débarrasser de moi. Que je te dérangeais avec mes problèmes.

Ondine resta silencieuse un instant. Elle se souvint de son sommeil interrompu et de son désir de retrouver rapidement la tranquillité de son étang.

— Tu n'avais pas complètement tort, Libella. Je voulais sincèrement t'aider, mais j'avoue que j'avais aussi très envie de retrouver mon calme.

— Alors, ces nouvelles couleurs viennent de toi ? demanda Libella.

— Peut-être que mon agacement t'a touchée. Mais depuis notre rencontre, y as-tu souvent repensé ?

— Oh oui ! Je n'arrêtais pas de me demander pourquoi je t'avais tant dérangée.

À ces mots, Libella remarqua qu'une des couleurs de ses ailes s'assombrissait légèrement.

— Regarde ! s'exclama-t-elle. Ça recommence !

Ondine s'approcha doucement.

— À quoi pensais-tu à l'instant ?

— À ton agacement… et à ce que j'ai ressenti lorsque tu m'as accueillie.

Libella suivit des yeux la couleur qui venait de s'assombrir.

— Attends… Chaque fois que je repense à notre rencontre, cette couleur semble devenir plus foncée !

Ondine observa le phénomène à son tour.

— C'est curieux… T'est-il arrivé autre chose aujourd'hui qui t'ait préoccupée ?

Libella réfléchit. Elle se remémora alors sa journée dans la forêt.

— Ce matin, j'ai vu deux écureuils se disputer une noix. Leur querelle m'est restée en tête…

Libella s'interrompit, surprise par ce qu'elle venait de réaliser.

— Et ce n'est pas tout ! J'ai ensuite croisé plusieurs familles de lapins qui parlaient d'un renard ayant fait des ravages chez les mulots. Ils semblaient tellement inquiets que je me suis mise à m'inquiéter pour eux ! Puis j'ai foncé dans une abeille qui m'a réprimandée parce qu'elle avait perdu son pollen.

Elle réfléchit un instant.

— Et pourtant, toutes ces rencontres sont terminées depuis longtemps… On dirait que j'ai emporté un peu de chacune d'elles avec moi.

Ondine demanda :

— Et pendant que tu repensais à toutes ces rencontres, que se passait-il avec tes couleurs ?

— Elles devenaient de plus en plus sombres… et je me sentais de plus en plus lourde.

Ondine sourit doucement.

— Tu n'as pas choisi les événements qui ont traversé ta journée, Libella. Tu n'as pas davantage invité ces couleurs à se déposer sur tes ailes. Mais tu possèdes un pouvoir que tu ignores peut-être encore : celui de choisir la place que tu souhaites leur accorder maintenant.

Libella hésita.

— Mais comment faire ? Je ne peux quand même pas m'empêcher de ressentir des émotions !

— Bien sûr que non ! Et pourquoi le voudrais-tu ? répondit Ondine. Ton inquiétude pour les lapins montre que tu te soucies des autres. Mais as-tu besoin de continuer à porter leur inquiétude pour leur vouloir du bien ?

Libella réfléchit.

— Je suppose que non…

Puis, après un instant, elle ajouta :

— Et toi, tu as été agacée par ma présence. Pourtant, ton eau est redevenue calme.

Ondine contempla son étang.

— C'est vrai. Au début, tes pleurs ont troublé mon eau et mon agacement n'a fait qu'ajouter des vagues aux tiennes. Mais lorsque j'ai pris le temps de t'écouter et de comprendre ce que tu vivais, j'ai cessé d'entretenir ma contrariété. Peu à peu, les vagues se sont apaisées.

Elle observa un instant Libella.

— Mais je réalise maintenant que, même si mon eau avait retrouvé son calme, tu étais repartie en portant une partie de mon agacement.

Libella contempla un instant la surface paisible de l'étang.

— C'est vrai… Ton eau avait retrouvé son calme, mais moi, j'avais continué à porter ton agacement, même après t'avoir quittée.

Ondine sourit.

— Et voilà quelque chose que nous venons de découvrir ensemble.

Libella considéra ses ailes d'un œil nouveau. Elle comprenait maintenant comment, sans même s'en rendre compte, elle avait laissé certaines préoccupations prendre de plus en plus de place.

Et si elle pouvait redevenir plus légère en accordant davantage de place à ce qui lui fait du bien plutôt qu'à ce qui la dérange ?

Elle reprit donc le processus avec l'aide d'Ondine. Cette dernière aspergea de nouveau ses ailes de son eau magique, estompant doucement les couleurs qui l'alourdissaient.

Mais cette fois, Libella comprenait qu'elle avait aussi un rôle à jouer.

Elle commença à porter davantage attention à ce qui lui faisait du bien. Un rayon de soleil, le parfum d'une fleur, le sourire d'un ami… Petit à petit, ses belles couleurs reprirent leur place.

Et plus ses ailes se remplissaient de ces couleurs bienfaisantes, moins il restait d'espace pour que les autres viennent s'y installer.

Un jour, alors qu'elle s'élançait dans les airs, Libella réalisa que ses ailes étaient redevenues légères. Ses couleurs préférées avaient même gagné en éclat, rayonnant plus intensément que jamais.

Et lorsqu'une couleur moins agréable apparaissait, au lieu de chercher à la chasser, elle prenait le temps de l'observer et de se demander ce qu'elle cherchait à lui signaler. Elle pouvait alors choisir d'y porter attention ou de ramener doucement son regard vers ce qui lui faisait du bien.

Au fil du temps, les couleurs sombres devinrent des alertes bienfaitrices plutôt qu'un poids.

À chacun son propre pouvoir de cultiver les couleurs qui lui font du bien, même si l'extérieur vient déranger notre équilibre.

Une métaphore pour faire du bien — La Plume et l'Écorce

PREMIER REGARD

Mon espace, aujourd’hui

Accorde-toi un moment pour observer, sans chercher à expliquer immédiatement ce que tu ressens. Une ambiance peut simplement te sembler inconfortable, sans que tu saches pourquoi.

Quel espace aimerais-tu explorer ?

Est-ce ton propre état intérieur, après une journée ou une rencontre ? Une pièce, une maison, un bureau ou un autre lieu dans lequel tu aimerais te sentir autrement ?

Si l’atmosphère avait une couleur, laquelle apparaîtrait ? Serait-elle opaque, vive, diffuse, chargée ou légère ?

Qu’est-ce qui me semble pesant ici, maintenant ? Qu’aimerais-je voir s’atténuer ? Comment aimerais-je me sentir dans cet espace ?

Mon premier regard

AVANT LE PASSAGE

Un geste, à ton rythme

Le rituel peut se vivre pour toi ou pour un lieu. La visualisation est au cœur de cette expérience : Fleur d'Encens en est un compagnon facultatif.

Pour soi

Si tu as Fleur d'Encens, tu peux accompagner ce moment d'une vaporisation au-dessus de toi, comme un geste symbolique pour laisser s'alléger ce qui t'encombre.

Pour un lieu

Si tu explores l'atmosphère d'un lieu, tu peux choisir d'y vaporiser Fleur d'Encens, puis prendre un instant pour observer l'espace autour de toi.

Sans spagyrie

Tu peux accompagner l'image de la dilution d'un mouvement de la main, d'une respiration tranquille ou d'un vaporisateur d'eau dans un endroit approprié. Rien n'est obligatoire.

Pour découvrir la spagyrie

Pour en savoir plus sur la composition de Fleur d'Encens, son utilisation et les précautions à connaître, consulte le site de Distribution Bio-Énergie :

www.distributionbioenergie.com

LE PASSAGE

Quand les couleurs se diluent

Accorde-toi quelques instants pour revenir aux impressions que tu as observées précédemment.

Si tu le souhaites, ferme doucement les yeux.

Imagine maintenant que l'espace que tu as choisi apparaît devant toi, comme une grande feuille d'aquarelle.

Sur cette feuille, les impressions prennent des couleurs. Certaines sont à peine visibles, d'autres occupent davantage de place. Peut-être se mélangent-elles, se superposent-elles, formant des teintes que tu n'aurais jamais imaginées.

Prends un instant pour les observer.

Tu n'as pas besoin de connaître leur origine ni de comprendre pourquoi elles sont là.

Laisse simplement ton regard se poser sur les couleurs dont tu aimerais voir la présence s'atténuer.

Puis imagine qu'une eau claire commence à couler doucement sur la feuille.

> Prends maintenant le temps de vaporiser ta spagyrie, si tu as choisi de l'utiliser.

À son contact, les pigments les plus denses commencent à se disperser. Les contours s'adoucissent, les couleurs se diluent progressivement.

Observe ce mouvement. L'eau poursuit son chemin, entraînant avec elle les teintes que tu souhaites voir s'alléger.

Peu à peu, la feuille retrouve de la clarté. Les couleurs qui semblaient occuper tout l'espace deviennent plus discrètes, laissant apparaître des endroits encore vierges, prêts à accueillir de nouvelles nuances.

Prends le temps de contempler ce nouvel espace.

Et si cette nouvelle clarté pouvait maintenant accueillir les couleurs que tu choisis ?

Laisse émerger une couleur qui te fait du bien. Peut-être est-elle douce, chaleureuse ou lumineuse. Laisse-la prendre sa place, s'étendre à son rythme, sans rien forcer.

Remarque ce qui change lorsque tu accordes davantage d'espace à ce qui te nourrit.

Quand tu le souhaites, reviens doucement à l'endroit où tu te trouves.

LES NOUVELLES COULEURS

Ce que je choisis d’accueillir

Il n’est pas nécessaire de remplacer toutes les couleurs ni de parvenir à une feuille immaculée. Choisis simplement ce qui te paraît juste pour aujourd’hui.

Dans cet espace, j’aimerais accueillir…

Qu’ai-je envie de laisser prendre davantage de place dans mon espace, à partir d’aujourd’hui ?

UNE PETITE TRACE

Le geste qui accompagne mon intention

Un geste concret, même minuscule, peut accompagner ce que tu choisis de cultiver : aérer une pièce, ranger un objet, prendre quelques minutes de silence, mettre une musique douce ou simplement te reposer.

Mon petit geste

La couleur que je choisis d'emporter

POUR PROLONGER L'EXPÉRIENCE

Préserver son espace avec Ondée

Retrouver son espace est une chose. Apprendre à le préserver en est une autre.

Si Fleur d'Encens accompagne symboliquement le nettoyage de ton espace, Ondée peut venir compléter cette démarche par une intention de protection et de préservation, selon la présentation qu'en fait Distribution Bio-Énergie.

Imagine une enveloppe douce et lumineuse autour de toi. Non pas une barrière qui t'isole du monde, mais un espace dans lequel tu peux accueillir les autres sans nécessairement porter ce qui leur appartient.

Si tu possèdes Ondée, tu peux l'associer à cette intention de préservation. Pour découvrir sa composition et ses utilisations, retrouve sa présentation sur le site de Distribution Bio-Énergie.

Qu'est-ce qui m'aiderait à préserver l'espace que je viens de retrouver ?

UNE OUVERTURE

Mon espace peut évoluer

Les couleurs de ton espace ont peut-être changé au fil de cette expérience. Certaines se sont adoucies, d'autres ont laissé place à de nouvelles nuances.

Prends un instant pour accueillir ce que tu ressens maintenant.

Souviens-toi que tu peux revenir à cet espace chaque fois que tu en éprouves le besoin. Comme une fenêtre que l'on ouvre pour laisser entrer l'air frais, ce rituel peut devenir une occasion de renouveler ton regard et tes intentions.

Et si l'harmonie commençait simplement par l'espace que tu choisis de lui offrir ?

Le mot que je garde

Pour continuer l'histoire

La Plume et l'Écorce réunit récits, métaphores, Clefs et parcours pour ouvrir de nouveaux regards, à son propre rythme.

Découvre La Plume : www.laplumeetlecorce.com

LA PLUME ET L'ÉCORCE

Porteuses de mémoires, semeuses d'histoires