

Ma note d' AVENTURE

La Newsletter de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon !



STÉPHANIE COUTOUX

**Sophrologue
Architecte d'idées
créatives & Colorées**

**contact@arbredevies.fr
06 27 79 24 59**

www.arbredevies.fr

La Lettre non envoyée...

ÉCRIT PAR STEPHANIE COUTOUX

La lettre non envoyée : est une technique très utile pour se libérer de nos ruminations ou de nos regrets.

Elle contient toutes les choses que nous aurions pu ou nous aurions voulu - dire à quelqu'un mais que, pour une raison ou une autre, nous n'avons pas dites !



L'Arbre de Vies... L'Esprit Papillon !

La Lettre non envoyée...

Cela peut-être à cause d'un manque de confiance, par peur des représailles ou des conséquences, pour protéger quelqu'un ou simplement parce que l'occasion ne s'est pas présentée...

Ainsi, écrire une lettre est justement l'opportunité d'exprimer tout ce que nous aurions aimé dire.

Elle peut être destinée à vos parents, à un.e ami.e à votre patron.ne, à un.e collègue, à votre enfant, à quelqu'un qui vous a heurté ou blessé et toute personne ayant influencé - ou influençant encore - votre vie de façon positive ou négative.

Mais elle peut également s'adresser à un évènement en particulier, à une blessure, une maladie, une période de vie...

Bien que cela puisse sembler étrange au départ, le fait de personnifier quelques chose d'abstrait peut aider à libérer plus facilement des émotions, des ressentiments à son sujet.

C'EST A VOUS !

1 - Commencez par adresser cette lettre à la personne, ou la chose, à qui vous écrivez, comme vous le feriez dans n'importe quelle lettre- Chère amie/Chère maladie/Cher Professeur...

2- En gardant cet interlocuteur en tête, écrivez ensuite tout ce que vous auriez aimé pouvoir lui dire, sans vous censurer, ni craindre son jugement, puisque vous n'enverrez de toute façon, jamais cette lettre !

3 - Lorsque vous aurez fini, laissez reposer cette lettre en lieu sûr durant quelques jours, puis relisez la.

Qu'observez-vous ? Comment vous sentez-vous ?

