

RITUEL DE CLÔTURE

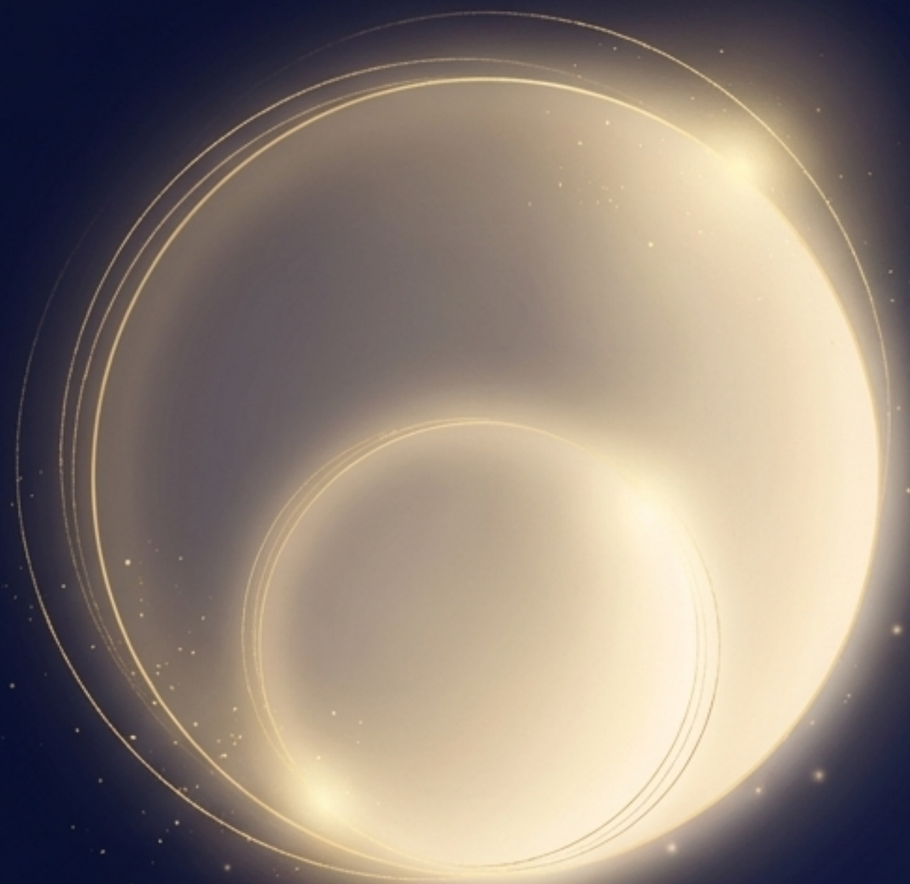
Recevoir ce qui m’a manqué

Blessures de filiation · Pack autonomie

À accomplir après les 5 étapes du carnet

Adeline Paolini
© www.adeline-paolini.com

NotebookLM



L’Intention du Rituel

Ce rituel s’adresse à l’enfant intérieur que tu portes — celui qui a attendu, qui a manqué, qui a parfois souffert seul. En faisant ce travail, tu as commencé à lui parler, à le voir, à lui tendre la main.

Ce rituel lui dit : l’attente est terminée. Tu mérites d’être comblé·e.

Fais-le dans un moment de douceur absolue envers toi-même.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Ton Autel Personnel

Ce dont tu as besoin
pour ce moment.



Une bougie

Une photo de toi enfant
(ou ton imagination)

Du papier et un stylo

Quelque chose de doux à tenir
(tissu, peluche, objet aimé)

Un verre d'eau ou
une tisane chaude

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Le Chemin du Rituel

Phase 1: L’Ouverture

Étape 1 : Préparer l'espace
Étape 2 : Rencontrer l'enfant

Phase 2: L’Échange

Étape 3 : Lui écrire
Étape 4 : Recevoir symboliquement

Phase 3: L’Ancrage

Étape 5 : La promesse
Étape 6 : Clore avec douceur

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Phase 1 : L'Ouverture

Étape 1 • Préparer l'espace

1. Installe-toi confortablement. Allume la bougie.
2. Pose la photo de toi enfant devant toi (ou imagine son visage).
3. Prends 3 respirations lentes.

Dis intérieurement : "Ce moment est pour moi.
Pour l'enfant que j'étais et pour l'adulte que je suis."

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Phase 1 : L’Ouverture



Étape 2 • Rencontrer l’enfant

Ferme les yeux. **Visualise l’enfant que tu étais**. Vois comment il ou elle se tient. **Approche-toi de lui**, dans ton imagination.

“ Je suis là. Je suis venu·e te chercher. Tu n’es plus seul·e. ”

Prends le temps de ressentir ce contact.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Phase 2 : L'Échange

Étape 3 • Lui écrire



Ouvre les yeux. Prends le papier. Écris une lettre à cet enfant — tout ce qu'il avait besoin d'entendre et que personne ne lui a peut-être jamais dit.

Sois généreux·se, précis·e, tendre. C'est toi qui peux lui dire maintenant. Prends tout le temps qu'il te faut.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Phase 2 : L'Échange

Étape 4 • Recevoir symboliquement

Prends l'objet doux dans tes mains. Ferme les yeux.

Imagine que ta lignée te tend ce dont tu avais besoin.

Laisse cela entrer dans ton corps.



© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Phase 3 : L'Ancrage

Étape 5 • La promesse



Dis à voix haute, lentement, et laisse ces mots résonner en toi :

Je promets à l'enfant que j'étais de prendre soin de lui. Je ne le laisserai plus seul. Chaque fois qu'une vieille douleur reviendra, je serai là pour lui dire : tu es en sécurité, tu es aimé·e.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Phase 3 : L’Ancrage

Étape 6 • Clore avec douceur

- Bois ton eau ou ta tisane lentement — un geste de soin concret envers ton corps.
- Souffle la bougie.
- Remercie l’enfant pour sa résilience — il t’a amené·e jusqu’ici.
- Garde la lettre quelque part de précieux.



© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

L’Intégration

Prends un instant avec toi-même.

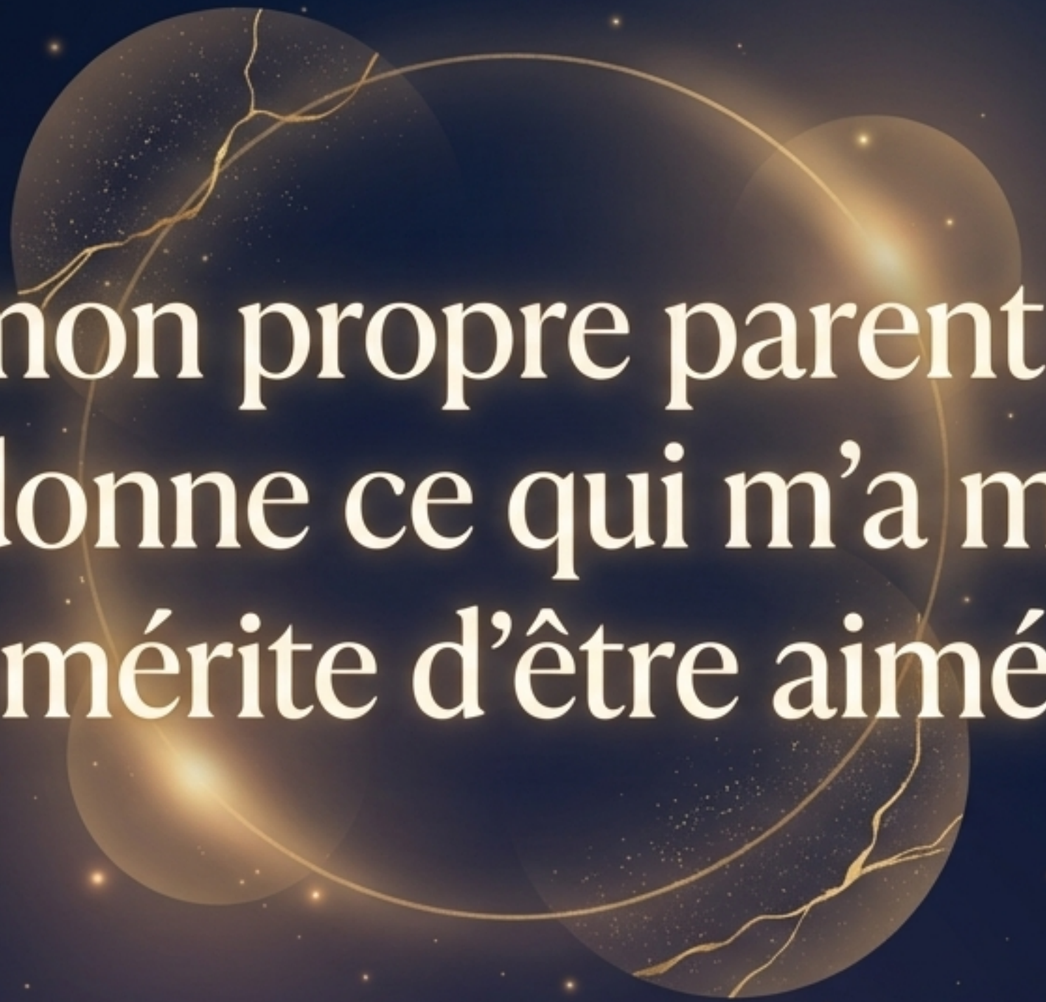


Qu’est-ce que l’enfant en toi avait besoin d’entendre, que tu as pu lui dire ce soir ?

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

✦ MA PHRASE D'ANCRAGE ✦



Je suis mon propre parent aimant.
Je me donne ce qui m'a manqué.
Je mérite d'être aimé·e.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

La Suite du Chemin

Reviens à cette lettre chaque fois que la blessure se réactive — et écris-en une nouvelle quand tu le sens.
Ce travail n'a pas de fin nette. Il s'approfondit à chaque fois.

Call To Action

Tu veux aller plus loin avec moi ?

Séance découverte offerte 30 min
adeline-paolini.com · 07 64 76 07 07

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM