

## **2 MINUTES POUR GUERIR AVEC LES PETITS BONHOMMES ALLUMETTES DE J.MARTEL :**

### **Lâcher prise et se libérer des attachements conscients et inconscients**

(Site « B2ZEN » de Johann Yang-Ting)

Vous souhaitez vous libérer d'un attachement conscient et inconscient ?

Vous souhaitez résoudre un conflit avec quelqu'un ?

Vous voulez vous remettre d'une séparation ?

Vous souhaitez lâcher prise sur un projet ou une situation qui vous prend la tête ?

Voici un petit exercice simple, rapide et ludique (qui peut paraître étrange) mais aux résultats étonnants !

Il permet de lâcher prise et guérir en 2 minutes chrono !

Nous sommes tous connectés consciemment et inconsciemment aux autres et aux situations qui nous entourent, et cela à plusieurs niveaux.

Ces attachements peuvent nous faire souffrir, consciemment ou inconsciemment...

Ces attachements créent des conflits internes ou externes et une grande difficulté à lâcher prise.

Nous cherchons à contrôler d'autres personnes ou situations via ces attachements.

D'où l'intérêt de savoir « couper » ces attachements pour se libérer...

#### **Quand l'utiliser ?**

Cette technique peut s'utiliser autant avec des personnes qu'avec des situations ou des pensées.

On peut l'utiliser entre:

- Soi-même et une autre personne
- Soi-même et un autre état ou une autre partie de soi
- Soi-même et une situation
- Soi-même et une pensée
- Soi-même et du matériel
- etc.

### **Le soi est toujours au centre car c'est un travail interne !**

#### **Ca consiste en quoi ?**

Vous devez vous symboliser vous, l'autre (personne ou situation), les attachements qui vous lient (7 niveaux) et couper ces attachements.

**Dans le cas d'une personne, vous pouvez représenter l'autre avec un petit bonhomme allumette.**

**Dans le cas d'une situation, d'une pensée, d'un bien... vous pouvez le représenter par un rectangle.**

Très important, l'auteur explique que ces attachements ne représentent pas de l'amour.

Il ne s'agit pas de couper vos liens avec l'autre, mais de rompre la dépendance, le contrôle, en gros de lâcher prise pour vous libérer, il l'explique en détail dans une vidéo que vous trouverez sur Youtube

#### **De quoi avez-vous besoin ?**

Il vous suffit de prendre une feuille blanche, un crayon ou un stylo (si vous le souhaitez, des couleurs) et une paire de ciseaux.

Rien de plus ! C'est ça qui fait la puissance de l'exercice

**Le gros du travail est fait par votre inconscient car il est symbolique, vous n'avez rien d'autre à faire si ce n'est laisser travailler votre cerveau et vos émotions...**

Mon expérience personnelle:

Au début j'étais sceptique, comme beaucoup de personnes quand on leur parle de ça, surtout que ça semble bizarre au premier abord !

La première fois que je l'ai fait, j'ai tenté de résoudre un conflit avec moi-même : lâcher prise sur le contrôle et accepter que je ne puisse pas être toujours au top !

J'ai donc symbolisé deux moi:

Le moi au top / Le moi « faible » et « résigné »

Je l'ai fait aussi avec un moi en bonne santé et un moi fatigué.

J'ai répété l'exercice avec plusieurs conflits entre moi et moi-même.

Mon but était de lâcher prise sur le désir absolu de tout contrôler et être au meilleur niveau.

Sur le coup, il ne s'est rien passé. En revanche, aillant fait cela le soir, ma nuit a été agitée. J'ai fait beaucoup de rêves qui symbolisaient mon inconscient travaillant énormément sur ce conflit interne.

Au réveil, j'étais différent. Je ne savais pas trop comment expliquer mais quelque chose avait changé en moi et j'étais plus serein... J'avais lâché prise ! J'étais moins dur avec moi-même et je tolérais mieux les périodes creuses. Forcément, étant plus détaché, je me sentais mieux, et comme je me sentais mieux, je revenais au top beaucoup plus vite !

J'ai retenté l'expérience dans diverses situations:

Personnes qui m'agacent ou conflits.

Stress pour des enjeux (campagnes business, prises de parole en public, choix stratégiques...)

Ca ne fonctionne pas à tous les coups mais une guérison se fait toujours (mince ou majeure).

Je reste persuadé que notre inconscient a un rôle majeur dans notre vie, c'est un gros travail que je fais avec mes clients dans mes coachings, que ça soit des particuliers ou des entrepreneurs.

Quand vous regardez les ouvrages de Napoleon Hill, Tony Robbins ou encore Dale Carnegie, ils abordent beaucoup le rôle de l'inconscient, des affirmations internes et de nos relations avec qui nous sommes et qui nous devenons.

## LES PETITS BONHOMMES ALLUMETTES : SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES

(Site « les carnets du bien-être » de Jin Shin Jyutsu)



Je vous présente ici un outil pour **augmenter votre bien-être** en jouant sur votre émotionnel et sur votre subconscient. Cette **technique ludique** et extrêmement **simple** à appliquer permet de se libérer des **émotions négatives** en coupant les **liens d'attachement toxiques** : il s'agit de la technique des **petits bonhommes allumettes**. Elle peut être utilisée par tout le monde. Elle peut donner des **résultats étonnants** en termes de maîtrise de soi et d'apaisement.

La méthode des bonhommes allumettes a été mise au point par le thérapeute canadien québécois **Jacques Martel**. Elle consiste à couper les liens d'attachements que nous avons établis avec des personnes ou des situations. Les émotions négatives générées par ces liens nous empêchent de prendre du recul et de disposer de la sérénité nécessaire pour aborder ces personnes ou ces situations. Je vous la présente ici à la lumière de ma propre expérience et de l'utilisation que j'en ai faite.

## LA DIFFÉRENCE ENTRE L'AMOUR ET L'ATTACHEMENT

Il ne faut pas confondre l'amour et l'attachement. L'amour est un don de soi, désintéressé et détaché, qui consiste à partager réciproquement des sentiments sans vouloir contrôler l'autre et sans vouloir le changer. L'**amour** véritable doit être **inconditionnel** sans cela, ce n'est pas de l'amour mais de l'attachement. Or, l'**attachement** est un **lien toxique** qui entrave la relation et qui correspond à une volonté de contrôler autrui, d'imposer à l'autre nos exigences plutôt que de lui exprimer nos besoins. L'attachement génère des émotions négatives telles que la tristesse, la colère, l'envie, la haine, l'anxiété... Toutes ces émotions créent de la souffrance consciente ou inconsciente.

**Couper les liens** d'attachement que nous avons avec une personne ne remet pas en cause l'amour que nous lui portons. Au contraire, s'il y a de l'amour, la suppression des liens d'attachement ne fera que renforcer cet amour. Couper ces liens revient à **lâcher prise** sur une personne ou une situation pour nous permettre de prendre du recul et de nous libérer. Cela débouchera sur plus de liberté personnelle pour nous mais aussi pour l'autre personne. Nous serons plus disponibles pour aider ceux que nous aimons vraiment.

## SITUATIONS ÉMOTIONNELLEMENT DENSES

Je suis pratiquement certaine que vous connaissez tous au moins l'une des situations que je vais décrire ici, ou du moins que vous avez vécu une situation comparable.

Cela évoque-t-il quelque chose pour vous si je dis :

« – Je m'inquiète pour l'avenir de mon fils de 16 ans ! Il ne travaille pas au lycée, ses notes sont déplorables, il se fiche de tout, ça me mets en colère et c'est une bataille incessante pour le forcer à travailler. Que va-t-il devenir plus tard ? »

« – Je suis excédée par le comportement de mon mari ! Il ne participe pas à la vie de la famille, dès qu'il a 5 minutes il part son club de badminton. Il trouve tous les prétextes pour éviter la maison, il s'est porté volontaire pour s'occuper de la prochaine manifestation du club et ça lui prend tout son temps ! »

« – Non mais quel abruti mon boss ! Il s'imagine quoi ? Il se pavane avec sa nouvelle bagnole pendant qu'il nous demande de faire des efforts parce que la boîte est en difficultés ! Je peux plus le supporter ! »

« – Je suis vraiment très affecté par les problèmes de mon meilleur ami. Il se bat contre un cancer depuis plus de 6 mois et là, il perd le moral, il baisse les bras. Je trouve cette maladie tellement injuste, il n'a pas mérité ça, je ne sais pas comment l'aider à s'en sortir... »

« – Ça fait 50 fois que je dis au voisin de ne pas se garer en face de mon portail parce que ça m'empêche de sortir la voiture de ma cour, et malgré ça il continue ! Il m'horripile ! Je vais lui faire bouffer sa voiture moi ! »

« – Je vois bien que ma fille a des problèmes avec son copain... Je lui ai dit qu'elle devrait le quitter mais elle ne m'écoute pas ! Je ne sais pas quoi faire pour la convaincre, je me fais énormément de soucis pour elle ! Ça m'empêche même de dormir. »

« – J'ai une présentation à faire la semaine prochaine devant les élèves du collège de ma fille et j'ai énormément le trac. Je n'aurais pas dû me lancer dans ce projet ! Et si ça ne se passe pas comme j'ai prévu ? Et s'ils posent des questions ? Et si je ne sais pas répondre ? J'angoisse ! »

« – J'ai mis la maison en vente il y a deux mois et je n'ai reçu aucun contact. Ça me préoccupe parce que j'ai absolument besoin de réussir à la vendre rapidement. Je ne peux pas continuer à faire les trajets avec mon nouveau boulot : ça fait bien trop de route ! Qu'est-ce que je vais faire si je ne réussis pas à la vendre ? »

« – Ma belle-mère ? J'ai carrément coupé les ponts ! C'est une vraie langue de vipère. Ça fait des années que je ne lui parle plus et je m'en porte très bien. Rien que de penser à elle ça me met en rogne ! »

« – Je pense souvent à mon frère... Depuis qu'il est décédé dans l'accident, je me sens responsable... Si seulement je ne lui avais pas prêté ma voiture ce jour-là, il ne serait pas mort ! »

« – Ma fille ? Je ne sais pas... je n'ai plus de nouvelles... elle ne veut plus me voir. J'ai essayé plusieurs fois de la contacter mais elle refuse même de me parler au téléphone ! Je suis tellement triste... »

« – Je ne pourrai jamais vivre sans ma femme ! Ça fait plus d'un an que nous sommes divorcés mais je continue d'espérer qu'elle va revenir... elle va se rendre compte que c'était une bêtise de me quitter... »

Ces situations sont les résultats de nos relations personnelles avec le monde qui nous entoure. Nous sommes **connectés** consciemment ou inconsciemment **aux personnes** qui gravitent dans notre vie et **aux situations** que nous traversons quotidiennement. A chaque fois que nous rencontrons une personne nous établissons des liens avec elle. De même, à chaque fois que nous sommes confrontés à une situation, celle-ci nous impacte plus ou moins fortement. Ces liens que nous tissons sont toxiques pour notre bien-être. Ce sont des **liens d'attachement**. Lorsque nous établissons ces liens, c'est un peu comme si nous laissons auprès de ces personnes ou de ces situations un petit peu de nous, un petit peu de notre énergie vitale. Et comme le dit si bien l'expression « les petits ruisseaux font les grandes rivières », à force de petites pertes d'énergie ici et là, c'est une quantité considérable d'**énergie vitale** qui finit par nous faire défaut. Alors, l'**épuisement émotionnel** nous guette.

La solution ? Couper les robinets et arrêter les fuites !

C'est l'objet de la méthode des petits bonhommes allumettes que je vous présente aujourd'hui.

## PRINCIPES DE BASE

Cet exercice fait appel aux **capacités** de votre **subconscient**. Celui-ci a une immense capacité à retenir ce que vous écrivez. Pour cette raison, **il est important d'écrire** et pas uniquement de penser l'exercice.

D'autre part, votre **cerveau** ne fait **aucune distinction** entre ce qui est **réel**, ce qui est **virtuel**, ce qui est **imaginaire** et ce qui est **symbolique**. Admettons que vous raffoliez du chocolat (je sais de quoi je parle) : lorsque vous voyez une boîte de chocolat vous salivez (c'est le réel) et lorsque vous pensez à cette boîte vous salivez également (c'est l'imaginaire). Si maintenant vous voyez au cinéma une publicité pour vos chocolats préférés avec en prime des lunettes 3D sur le nez vous allez aussi saliver (c'est le virtuel). Si vous rangez toujours vos chocolats dans une boîte en métal verte, la simple vue de cette boîte déclenchera une salivation (c'est le symbolique). Pourtant, la salivation est un processus physiologique qui permet de préparer les aliments à la digestion, or la digestion n'aura lieu que dans le cas réel ! Mais notre système nerveux lance l'ordre de produire de la salive sans faire la différence entre le réel, l'imaginaire, le virtuel et le symbolique. Cette incapacité de distinction va être très utile dans la technique des bonhommes allumettes.

Un autre principe à respecter pour cette méthode des bonhommes allumettes est de ne faire l'exercice qu'avec des **personnes** où des **situations** pour lesquelles vous êtes **directement impliqués** ! Chacun conduit sa vie et personne n'est supposé intervenir dans votre vie pour en modifier le cours de même que vous n'avez pas à intervenir dans celle des autres. Si vous avez deux amis fâchés à mort et qu'il vous vient l'idée de favoriser leur réconciliation en faisant cet exercice, abstenez-vous !

Cela reviendrait à vouloir les contrôler, ce qui serait contre-productif puisque nous avons vu précédemment que cette technique vise à couper les liens d'attachement pour justement se libérer de toute forme de contrôle exercé sur autrui. Vous ne devez utiliser cette technique qu'en la centrant sur **vous-même** : vous-même par rapport à une autre personne ou vous-même par rapport à une situation que vous vivez personnellement. Si une situation entre deux personnes vous préoccupe (vos deux amis fâchés à mort), alors vous pouvez faire l'exercice entre vous-même et la situation et/ou entre vous-même et chacune des deux personnes tour à tour. En aucun cas vous ne faites l'exercice des bonhommes allumettes entre vos deux amis puisque vous n'êtes pas directement impliqué.

Pour les plus curieux d'entre vous, sachez que les liens d'attachement sont reliés aux sept **principaux centres d'énergie du corps**. Ces centres d'énergie sont appelés « chakras » dans les écoles de yoga indiennes. Ils sont localisés le long d'un canal énergétique principal situé dans la colonne vertébrale, au centre de la moelle épinière et qui remonte depuis le sacrum jusqu'au sommet de la tête.

Il n'est pas nécessaire de connaître cela pour appliquer la technique des bonhommes allumettes. Pour utiliser l'exercice et pour qu'il fonctionne, il n'est pas non plus important de croire ou de ne pas croire en l'existence de ces centres d'énergie.

Nous sommes donc reliés aux autres et aux situations par nos chakras. Chaque chakra correspond à une localisation corporelle précise et à un niveau de conscience. Chacun de ces sept centres d'énergie est relié à une glande endocrine ayant pour effet de régulariser le fonctionnement de vos organes et des systèmes de votre corps.

Chakra	Localisation	Niveau de conscience	Couleur associée
Racine	Organes génitaux, périnée, sacrum	Besoins primaires (nourriture, logement...)	<b>Rouge</b>
Sacré	Sous le nombril	Créativité et sexualité	<b>Orange</b>
Plexus solaire	Épigastre	Émotions	<b>Jaune</b>
Cœur	Entre les seins, sur le sternum	Amour	<b>Vert</b>
Gorge	A la base du cou	Communication et affirmation de soi	<b>Bleu</b>
Troisième œil	Entre les sourcils	Intellect	<b>Indigo</b>
Couronne	Au sommet de la tête	Sagesse et intuition	<b>Violet</b>

### COMMENT PROCÉDER ?

Vous devez en premier vous dessiner **vous**, dessiner ensuite **l'autre** (personne ou situation), symboliser les **attachements** qui vous lient (7 niveaux) puis **couper** ces attachements.

#### MATÉRIEL REQUIS

Vous avez besoin d'une **feuille blanche**, d'un **crayon** ou d'un **stylo** (si vous le souhaitez les couleurs correspondant à chaque chakra) et d'une **paire de ciseaux**. La majeure partie du travail est faite par votre **subconscient** puisqu'elle est symbolique. Laissez donc travailler votre cerveau et vos émotions...

#### MÉTHODOLOGIE DES BONHOMMES ALLUMETTES

- 1) **Dessinez-vous** comme un petit bonhomme allumette sur la partie gauche de la feuille : la tête, les yeux, le nez, la bouche, le corps, les bras, les jambes. Écrivez en dessous votre prénom et les initiales de votre nom de famille. Le bonhomme allumette c'est celui de vos premiers dessins d'enfant... souvenez-vous ! Pas besoin donc d'avoir fait l'école des beaux-arts pour se lancer !
- 2) **Dessinez la deuxième personne** à côté sur la partie droite de la feuille et écrivez en-dessous le prénom de cette personne et l'initiale de son nom de famille.
- 3) **Tracez un cercle de lumière** (à la manière des soleils de vos dessins d'enfant) autour de votre bonhomme pour symboliser que vous souhaitez ce qu'il y a de mieux pour vous-même.
- 4) **Tracez un cercle de lumière** autour du deuxième bonhomme pour symboliser que vous souhaitez ce qu'il y a de mieux pour cette personne.

5) **Tracez un cercle de lumière** autour des deux bonhommes, en rajoutant des petits rayons de lumière qui symbolisent que vous souhaitez, ce qu'il y a de mieux pour vous deux, **sans donner d'intention précise** en laissant faire votre subconscient. Peut-être que ce qu'il y a de mieux pour vous et votre patron c'est que vous n'ayez plus aucun contact, que vous changiez de travail, ou bien peut être que ce qu'il y a de mieux c'est que vous arriviez à renouer la communication pour vous entendre à nouveau. Vous n'en savez rien, donc vous ne mettez aucune intention précise.

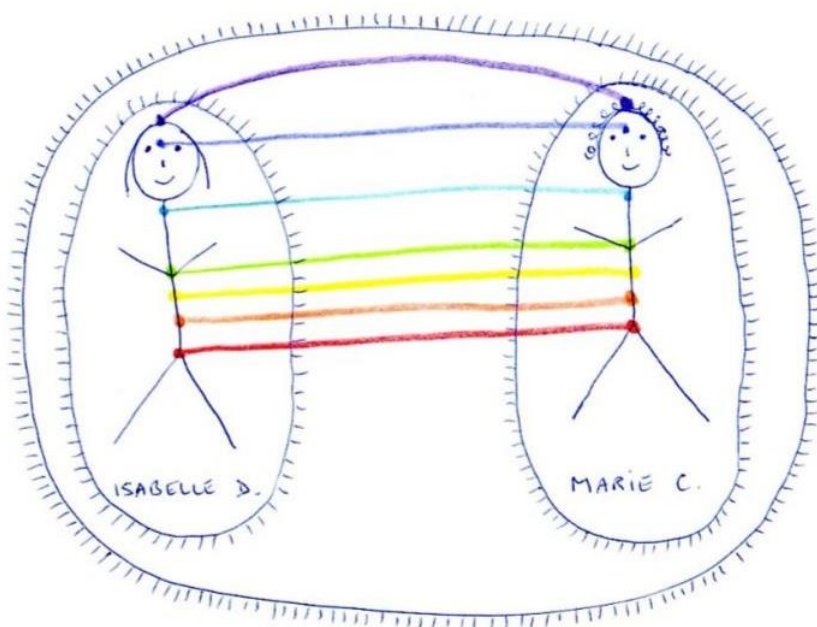
6) **Tracez ensuite les lignes d'attachement** conscientes ou inconscientes entre les deux bonhommes au niveau des différents centres d'énergie (chakras).

Il doit y avoir **7 lignes** qui relient les 7 chakras, c'est à dire, de bas en haut :

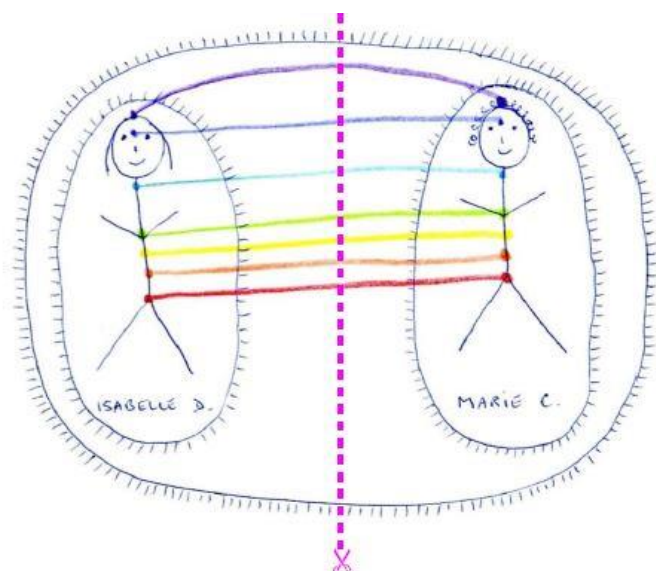
- chakra racine
- chakra sacré
- chakra du plexus solaire
- chakra du cœur
- chakra de la gorge
- chakra du 3ème œil
- chakra couronne

Vous pouvez les faire de la couleur correspondante (selon votre humeur du moment et selon que vous disposez des crayons de couleur ou des feutres nécessaires) mais ce n'est pas une obligation.

Vous obtenez ceci :



7) Avec les ciseaux, **découpez** la feuille de papier au niveau des lignes d'attachement.



Et c'est tout. Vous faites ce que vous voulez des deux morceaux de papier : vous les jetez à la poubelle, vous les passez au broyeur, vous les brûlez en disant « Vos problèmes sont vos problèmes et je ne les endosse pas ! », ce qui peut ajouter une dimension symbolique supplémentaire. Faites vraiment comme vous le sentez.

Le fait de faire l'exercice des bonhommes allumettes va vous permettre de vous libérer consciemment ou inconsciemment des liens d'attachement que vous trimblez après vous. Vous pourrez percevoir immédiatement ou plus tard des changements plus ou moins importants dans votre ressenti. Du fait que l'exercice va vous permettre de modifier votre attitude vis à vis de l'autre en levant le contrôle que vous exercez sur lui, vous verrez également l'autre changer d'attitude à votre égard. L'ensemble sera bénéfique à la relation entre les deux.

## DANS QUELS CAS L'UTILISER ?

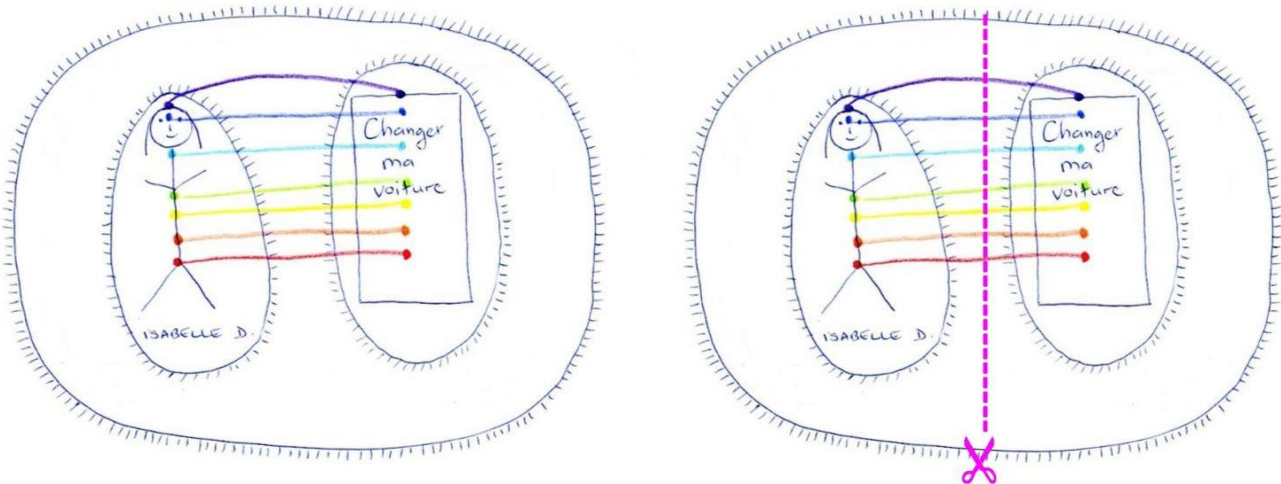
Vous pouvez vous servir de cet exercice des bonhommes allumettes avec toute personne qui entretient une relation avec vous-même directement (amicale, amoureuse, familiale, professionnelle ou sociale).

Vous pouvez faire l'exercice avec une personne décédée, le fait qu'elle ne soit plus en vie n'empêche pas que vous puissiez encore souffrir en ressentant des émotions négatives en lien avec cette ancienne relation.

Vous pouvez aussi utiliser la technique des bonhommes allumettes pour améliorer un point personnel : vous pouvez représenter à l'aide des bonhommes allumettes deux facettes de vous-même (par exemple « vous en bonne santé » et « vous malade », ou bien « vous serein » et « vous angoissé », ...) cela pour travailler sur un aspect de vous dont vous voulez vous détacher ou pour régler un problème personnel.

Enfin vous pouvez appliquer l'exercice à une situation qui vous pèse ou dans laquelle vous vous sentez enlisé parce que votre subconscient refuse le changement. En demandant ce qu'il y a de mieux pour vous, vous pouvez vous détacher émotionnellement de cette situation et permettre à d'autres solutions d'arriver à vous parce que vous vous rendez disponible : vous serez de nouveau à l'écoute. Dans ce cas, vous dessinez à gauche un bonhomme allumette qui vous représente comme précédemment et vous devez représenter à droite la situation sous la forme d'un rectangle vertical à l'intérieur duquel vous décrivez cette situation qui vous concerne directement et pour laquelle vous souhaitez faire l'exercice.

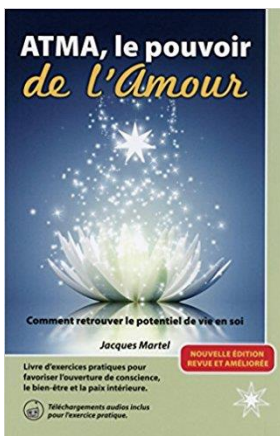
**Exemples de situations** : vente de votre maison, perte de votre emploi, divorce d'avec votre conjoint...  
Vous obtenez :



Cet article est plutôt long mais je tenais à vous présenter le plus précisément possible cette technique des bonhommes allumettes. Vous ne risquez rien à l'essayer. Bon exercice à tous !

Dessins: Isabelle Ducau

Exercice issu du livre « **Atma, le pouvoir de l'Amour** » de Jacques Martel



(\*\*\*Téléchargements audio inclus\*\*\*)

Broché – 9 octobre 2013

# Les bonshommes allumettes, ma technique pour aller plus loin

Publié par Gwenola Soler site : <http://resonance-infinie.overblog.com>

A chaque fois que je remarque que :

- une émotion ou une situation me déplaît ou m'atteint émotionnellement,
- plusieurs personnes me font remarquer un trait de caractère ou une habitude dissonants chez moi,
- l'Univers m'envoie plusieurs fois le même message sur ce que je dois améliorer chez moi ou dans ma vie...

Je note l'info sur une liste (ah la liste, le retour !) et je la travaille ensuite avec les bonshommes allumettes.

Du coup, je me fais des sessions régulières de bonshommes allumettes par cargos entiers ! Sauf que si vous en faites plus de 3 ou 4 d'affilée, vous allez vite vous rendre compte que ça fatigue énormément et que vous pouvez ressentir des désagréments (je vous parle de ça de façon plus détaillée à la fin de cet article).

Alors pour pouvoir tenir la distance, j'ai approfondie la technique de Jacques (oui, à force, nous sommes devenus intimes ^^). Voici comment :

1. J'allume une bougie
2. Je fais brûler de l'encens (le Nag Champa est très bien) ou je diffuse de l'huile essentielle de Litsée citronnée (aussi surnommée l'huile des anges). Personnellement, je préfère utiliser la diffusion d'huile essentielle parce que j'ai remarqué que la fumée d'encens désagrège la vibration de ce que je suis en train d'envoyer alors que la vapeur de l'huile essentielle l'accompagne vers un plan supérieur. Je trouve l'huile essentielle plus légère vibratoirement donc il me semble que le travail se fait plus en douceur.
3. Je me centre sur mon coeur et suis pleinement en conscience sur ce que je suis en train de faire.
4. J'utilise les couleurs de crayons ou de feutres adaptées aux chakras : rouge pour le racine (1er), orange pour le sacré (2ème), jaune pour le solaire (3ème), vert pour le coeur (4ème), bleu clair pour la gorge (5ème), bleu foncé ou indigo pour le front (6ème) et violet pour le coronal (7ème).
5. Je coupe les liens en visualisant bien que je remets à l'Univers le soin de dénouer les noeuds entravants, quitte à l'exprimer oralement. Je suis en pleine confiance sur ce que cela va entraîner de positif dans ma vie.
6. Je brûle les papiers par sujet en utilisant des allumettes : donc moi + sujet n°1 (2 morceaux de la même feuille) puis moi + sujet n°2... et j'observe à chaque fois comment ça brûle. Est-ce que la feuille s'est enflammée tout de suite ? Est-ce que j'ai dû utiliser plusieurs allumettes ? Est-ce qu'il a fallu rallumer les papiers ? Est-ce que ça se consume d'un trait de façon fluide ? Est-ce que ça fume beaucoup ou pas du tout ?
7. Si les feuilles ont mal brûlé, si leur combustion n'a pas été fluide, je renote le sujet sur une nouvelle liste : le travail n'est pas tout à fait terminé et il va être utile de faire un nouveau passage. Si en revanche les feuilles ont bien brûlé, que je n'ai utilisé qu'une allumette et qu'il n'y a pas eu de fumée ou très peu, j'ai terminé avec cette personne ou cette problématique, je peux passer à la suite !

## Un outil simple mais extrêmement puissant !

Lorsque l'on utilise cette méthode, on peut donc ressentir certains désagréments :

- maux de tête
- angoisses
- pleurs
- tremblements
- peurs
- vertiges
- nausées...

## **J'ai deux anecdotes assez remarquables à ce sujet :**

- L'une de mes amies a déclaré une forte fièvre après avoir "bonhommisé" tous les membres de sa famille !
- Et une autre de mes amies a vu des marques apparaître sur ses chevilles alors qu'elle venait de dénouer une dette karmique d'attache (type sort d'attachement) avec une autre personne. J'avais eu la vision préalable de fers à ses chevilles qui la liaient à cette autre personne et une fois la feuille brûlée, les marques se sont comme matérialisées sur sa peau. Une façon pour l'énergie de confirmer mes ressentis sûrement. Bien sûr dans ce cas, il faut refaire les bonshommes allumettes pour être sûr que le lien entravant est véritablement coupé.

## **Quels résultats peut-on en attendre dans sa vie ?**

Il n'y a pas de résultat particulier à attendre de cette démarche : comme toute action en lien avec la spiritualité et le développement personnel, l'important est de semer avec confiance.

Pour autant, de par mon expérience, j'ai pu constater une amélioration fulgurante de certaines relations, un sentiment de légèreté voire de liberté une fois l'exercice terminé, une évolution positive et rapide de certaines situations qui semblaient bloquées.

Quoi qu'il en soit, et même si vous ne voyez pas de changement remarquable immédiatement, rappelez-vous que l'énergie agit souvent sur des plans très subtils qui échappent à notre connaissance et à notre compréhension du moment. Dans ce cas, restez vigilant, l'Univers vous enverra un signe tôt ou tard de "mission accomplie" ou "mission à revoir" ;)

---

## **Pour réussir l'exercice, il faut comprendre la différence entre amour et attachement**

Quand il s'agit de sagesse, les occidentaux empruntent souvent le chemin de l'orient : bouddhisme, hindouisme, zen, etc... La différence entre amour et attachement n'échappe pas à cette règle. En occident, les deux ne font qu'un. On parle bien de « moitié » pour décrire son amour véritable : « j'ai trouvé ma moitié ». Croyance induite dans cette phrase redoutable: sans l'autre, nous sommes incomplets.

Mathieu Ricard a tenté de démontrer dans son livre « plaidoyer pour le bonheur » :

« L'amour altruiste pourrait être comparé au son pur d'un verre de cristal et l'attachement au doigt qui se pose sur le bord du verre et en étouffe le son. Reconnaissons d'emblée que la notion d'amour dénué d'attachement est relativement étrangère à la mentalité occidentale. Ne pas être attaché ne signifie pas que l'on aime moins une personne, mais que l'on n'est pas essentiellement préoccupé par l'amour de soi à travers l'amour que l'on prétend donner à l'autre. L'amour altruiste est la joie de partager la vie de ceux qui nous entourent, amis, compagnes, compagnons, femme ou mari, et de contribuer à leur bonheur. On les aime pour ce qu'ils sont et non pas à travers le prisme déformant de l'égoïsme. Au lieu d'être attaché à l'autre, on est concerné par son bonheur; plutôt que vouloir le posséder, on se sent responsable de son bien-être; au lieu d'attendre anxieusement une gratification de sa part, on sait recevoir avec joie son amour réciproque ».

Ainsi, l'attachement serait une forme de possession de l'être ou de l'objet aimé. Le lien affectif se doublerait d'une pancarte « propriété privée », dictée par l'égo et non le cœur. L'autre m'appartient, et s'il m'échappe, je ne suis plus que la moitié de moi ».

L'amour quant à lui prend vie dans le cœur. Un sentiment fort, inconditionnel ou presque, avec un postulat de départ évident : il faut d'abord s'aimer soi pour ne pas réduire l'autre à un pansement. Si cet amour de soi existe, l'autre n'est que bonheur. Il n'incarne ni une guérison de blessure, ni un apaisement des peurs.

**Se détacher d'une personne ne veut pas dire cesser d'aimer. Au contraire, on rend la relation meilleure, puisqu'elle est plus libre. Sous ses apparences naïves, la technique du bonhomme allumette recèle des bienfaits immenses :**

- **vouloir se libérer est un pas vers l'amour de soi, car cela implique ; je veux aller mieux, je veux prendre soin de moi, je mérite mieux.**
- **Identifier les liens toxiques met en valeur ce qui est bon pour soi**
- **Se détacher d'un ex, d'un patron, d'une situation permet de s'affirmer**
- **Bonus : Quand les liens d'attachement sont défaits, la situation se débloque.**