

Le transgénérationnel, comment faire de mon bagage familial le plus soutenant des sacs de rando?



Quand nous décidons de faire chemin vers soi, nous nous frottons rapidement aux schémas familiaux, aux traumatismes intergénérationnels, aux croyances et aux secrets de nos lignés... nous tournons et retournons notre héritage comme un vieil harnais usé qui nous blesse et nous restreint. Alors bien souvent, nous nous amputons tout.e seule de larges tranches de cet héritage, "ceci appartient à mes ancêtres, non à moi, je n'accepte pas de m'en charger."

Et quel dommage, selon moi de procéder à une amputation, un rejet, là où il serait tellement plus harmonieux de procéder à une guérison pour retrouver toute la fonctionnalité de notre patrimoine...

Imaginons un moment que votre héritage intergénérationnel soit un sac, en l'état, il peut vous paraître usé, ou comme rempli de pierres, il peut vous sembler que dans une des poches se cache un fromage dont l'odeur pestilentielle vous pousse à un sentiment de profond dégoût. Vous pouvez également avoir l'impression qu'il est attaché par de nombreuses chaînes qui vous empêchent de vous sentir libre, ou encore que la carte qui s'y trouve vous condamne à aller dans des endroits dénués de bon sens... **vous savez pertinemment qu'il contient aussi des choses utiles**, comme des vêtements de rechanges, une tente, un livre rempli de belles histoires, un couteau et plein de petits outils qui servent à votre vie quotidienne...

<https://www.lesouffledemem.fr>

gaellejacquin@lesouffledemem.fr

~ 06 37 67 04 49 ~

Bien sûr vous pourriez avoir le désir simple et efficace de poser ce sac à terre et de continuer le chemin sans lui, comptant alors sur vos propres ressources pour poursuivre notre route... ce sera alors vous priver du reste de son contenu **car nos lignées d'un point de vue holistique, ont pour but de nous soutenir et non de nous retenir...**

Comment alors transformer le négatif en positif? Le vieux cuir en matière souple et solide, les pierres en perles magnifiques, le fromage odorant en mets savoureux? Et cette vieille carte en un GPS sans faille? Et bien tout simplement en portant un regard nouveau sur les événements traumatiques, en cherchant les déficits en amour subi par nos aïeux, en venant y implanter les informations qui leurs ont manquées dans ces temps aujourd'hui révolus et surtout, renouer les liens avec ceux, placés plus haut qui possédaient ces ressources et ces informations harmonieuses.

Comme si nous venions après coup apporter à un souvenir douloureux une vision plus large et emplie d'amour afin de l'éclairer d'une lumière nouvelle.

Alors pour accompagner ce moment de l'année où les voiles entre nous et nos ancêtres sont les plus fins je vous propose cette pratique, n'hésitez pas à enregistrer votre voix pour prendre des points de repères :

« Prenez le temps de vous ancrer profondément, d'entrer en contact conscient avec l'intégralité de votre corps. De respirer dans chacune de vos cellules.

Visualisez votre sac, laissez faire votre imagination, créez à vos côtés une poubelle et transférez-y tout ce qui est obsolète ou négatif non constructif. Si vous avez un fromage puant, pas de panique! visualisez un aspirateur de table hyper puissant et aspirez tout le fromage jusqu'à ce qu'il n'y en ai plus trace!

Une fois ce premier tour fait, visualisez ce qui le rend encore lourd ou inconfortable, et transformez par votre propre volonté ces choses.

Si vous butez sur quelque chose de trop coriace, visualisez un colis postal et mettez le dedans, puis renvoyez le dans le passé en demandant simplement que ce qui a besoin d'être conscientisé et harmonisé par vous puisse vous arriver par un biais simple, doux et clair.

Maintenant que votre sac contient que les choses utiles et essentielles à votre route, vous pouvez vous concentrer sur la nature même du sac. Prenez conscience qu'il a été réalisé par chacun de vos ancêtres, et que chacun de ces ancêtres y a mis tout son amour. Si vous sentez que certaines mailles manquent d'amour, prenez de votre propre amour pour renforcer cet endroit. Dites vous que cet ancêtre là a été empêché d'en donner, mais que vous, vous en avez tout à fait la capacité.

<https://www.lesouffledemem.fr>

gaellejacquin@lesouffledemem.fr

~ 06 37 67 04 49 ~

Ressentez la force de la matière, sa souplesse, sa résistance, son soutien, ancrez le profondément, sentez comme chaque espace de votre sac a été conçu par les expériences de vos aïeux et comme ils viennent renforcer les vôtres. Ressentez comme cette maille est là pour accueillir les affaires dont vous avez besoin pour votre propre route et comme vos ancêtres sont prêts à vous épauler en faisant rejaillir toutes leurs ressources selon vos besoins.

Imprégnez vous de cela encore un moment. Puis, placez l'aspirateur et la poubelle dans la lumière du soleil pour les dématérialiser.

Prenez conscience de tout votre corps, frottez vos mains, revenez tranquillement à l'ici et maintenant et sortez de la pratique. »

Gaëlle Jacquin



<https://www.lesouffledemem.fr>

gaellejacquin@lesouffledemem.fr

~ 06 37 67 04 49 ~