

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

## Exercice 50: Les synchronicités.

### Objectifs ;

-  Pister son dialogue intime avec le Vivant
-  Se relier à soi et à plus grand que soi

### Pour comprendre la synchronicité.

**Podcast Métamorphose, Série „Ouvrir son coeur“, épisode 1 avec Jean Pierre Goux.**

<https://www.youtube.com/watch?v=hdmh2Vq4ulk>

**Podcast Métamorphose, Série „Ouvrir son coeur“, épisode 2 avec Jean Pierre Goux.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2YimAicv9wE>

**Podcast Métamorphose, ép 244, Un voyage vers Soi avec Jung, Frederic Lenoir.**

<https://www.youtube.com/watch?v=CMA5fQv8Mnl>

Isabelle Fontaine. (2021). *Transformez votre vie avec les synchronicités*, aux Editions Eyrolles.



### Exercice 1: Conter nos synchronicités pour reprendre nos forces de vie.



Cet exercice est inspiré d'un travail donné par ma psychanalyste junguienne et du „conte de pouvoir“ dans le livre de Joanna Macy et Molly Young Brown „*Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre.*“, éd Le Souffle d'Or, p 179 - 180.

1. Nous allons d'abord prendre 2 min pour pratiquer un body scan, ou une méditation centrée sur la respiration, dans l'objectif de revenir au corps.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). \*Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant\*, éd Le Souffle d'Or.](#)

2. A présent, pensez à quelque chose de positif qui est arrivée dans votre vie grâce à un choix que vous avez fait, ou à cause de quelque chose de vous avez dit ou ressenti.
3. Prenez le temps de choisir un moment en particulier, de décrire la scène, de la ressentir à nouveau.
4. A l'aide de votre carnet de voyage, décrivez ce souvenir et comment s'était pour vous, comment vous vous êtes senti.e, qu'est ce que cela vous a apporté, ...
5. Après avoir écrit cela, prenez un temps d'ancrage dans votre corps soit en utilisant la technique du papillon (vu ex 18) soit en mettant vos mains sur le ventre et le coeur, en repensant à ce souvenir et aux sensations agréables qu'il génère en vous.



## **Exercice 2: "Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous", Paul Eluard.**

Amusez vous à vous poser une question intérieure et au choix : ouvrez un livre au hasard et lisez les premières lignes, tirez une carte d'un tarot, ouvrez les yeux sur un endroit au hasard dans la nature, et notez ce que ces réponses vous font. Quel sens ou quel nouveau regard cela apporte à votre question initiale ?

### **Le saviez vous?**

Mohammed Kacimi et Rachid Koraïchi<sup>1</sup>, écrivains et artistes d'origine algérienne, ont consacré un livre sur une tradition unique et exclusivement féminine associant poésies et divination : la Bouqala.

Lors de réunions nocturnes et conviviales exclusivement féminines, les femmes d'Alger s'adonnent souvent à un jeu complexe dans lequel chaque convive dépose un bijou dans un bocal rempli d'eau par la maîtresse de maison. Puis, le bocal est pris et tourné 7 fois au-dessus de l'encens pendant que des

---

<sup>1</sup>Mohamed Kacimi el hassani & Rachid Koraïchi (2006). Bouqala : Chants des femmes d'Alger, éd Thierry Magnier. <https://www.fnac.com/a1517169/Mohamed-Kacimi-el-hassani-Bouqala>

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). \*Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant\*, éd Le Souffle d'Or.](#)

formules incantatoires sont récitées.

Chaque femme présente doit penser à une personne ou situation qui la préoccupe puis réciter un poème de son choix, motivée par la mémoire ou l'inspiration du moment.

Ensuite, une jeune fille est nommée pour sortir au hasard un bijou de l'eau qui désignera celle dont on interprétera le poème. Au regard de ses désirs, attentes et ambitions, on interprétera le choix du poème qu'elle a fait pour le projeter dans son avenir possible. De cette interprétation, nous ne saurons rien.

C'est un secret mystérieux du gynécée, celui que toute femme garde dans son cœur sans le partager avec ceux qui ne comprennent pas ses attentes ou qui voudraient lui en faire le reproche.

Une belle tradition presque initiatique qui touche un univers à part, celui des femmes d'Alger associant dans quelque chose de bien vivant la poésie, la culture, leurs désirs, leurs rêves et espoirs.

– Quelques poèmes d'amour de la « Bouqala, chants des femmes d'Alger » de Mohammed Kacimi et Rachid Koräichi, aux Editions Thierry Magnier :

- **« Une fenêtre face à une à une autre dérobée**

**Une gazelle du quartier s'y tient**

**Je veux lui offrir une coupe d'or**

**Avant de l'enlever. »**

- **Ramiers et tourterelles sur le dôme du hammam**

**Une blanche colombe se tenait sur la terrasse**

**J'ai baisé sa joue et lui mis une rose dans les cheveux. »**

- **« J'aimerais tant revoir ta gracieuse taille**

**Tes joues de roses et tes lèvres au goût de pomme**

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). \*Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant\*, éd Le Souffle d'Or.](#)

***Puissions-nous jouir d'une nuit***

***Avant de goûter au repos. »***