

## Courrier pour libérer ce que je ne souhaite plus porter ...

Le but de cette lettre est de vous permettre de vous exprimer, de dire tout ce que vous n'avez pas pu dire, de vider votre sac.

Cette lettre est écrite aux personnes qui vous ont fait du mal, qui vous ont blessé, que la relation soit actuelle ou passée. C'est une démarche importante et efficace qui permet de sortir de son rôle de victime pour se libérer du passé. **On ne pardonne jamais pour les autres, mais pour soi ...**

Écrivez la lettre en racontant tout ce que vous avez vécu, et surtout comment vous l'avez vécu. Racontez vos émotions, ce que vous avez ressenti, vos blessures, vos impuissances.

Il peut être intéressant de s'exprimer en même temps à « voix haute » (*voire en chuchotant*) pour expulser hors de vous tout ce que vous n'avez pas pu ou oser dire.

Vous pouvez vous lâcher car cette lettre ne sera jamais lue. Elle vous permet de vider le sac qu'on vous a mis sur le dos en tant que victime, de noircir le papier de vos blessures ou de vos peines qui ne sont pas complètement évacuées. Vous avez le droit de tout dire !

Une fois terminée, prenez un temps pour faire le point sur ce que vous ressentez et demandez-vous si c'est suffisant. Si oui vous pouvez passer à l'étape suivante, si non prenez une pause et terminez votre lettre ultérieurement.

Pour clore cet acte de libération il est important d'écrire en bas de la lettre :

- **Je te pardonne** (*même si c'est compliqué à écrire, le pardon c'est pour vous, pour redonner à l'autre sa part, pour couper le lien entre vous et l'autre, pour laisser le passé à sa place*)
- **Je me pardonne** (*vous aviez fait comme vous aviez pu à cette époque, ne culpabilisez plus, aviez-vous vraiment d'autres choix ?? ...*)
- **Pardonne-moi** (*vous avez pu aussi blesser l'autre, les torts sont parfois partagés*)
- **Je t'aime, ou J'aime** (*je suis dans l'amour inconditionnel, dans la bienveillance*)
- **Merci** (*pour tout ce que ça peut m'apporter de positif, car un évènement n'est jamais exclusivement négatif, c'est une expérience qui vous a aussi permis d'apprendre*)
- **Adieu** (*à tout cela, je n'en veux plus*)

Dernière étape importante - Il ne reste plus qu'à détruire cette lettre de la façon qui vous parle le plus :

- **La brûler** (*notamment pour les personnes décédées*),
- **La déchirer** (*pour libérer la colère et l'inaction liée à la situation initiale*) **et la mettre dans les toilettes** (*comme une crasse à évacuer*),
- **L'enterrer dans un coin où vous n'irez plus,**
- **La mettre dans une rivière car l'eau dilue et lave,**
- **Ou tout autre moyen** qui vous convient symboliquement ...

*PS : Vous pouvez aussi faire ce genre de courrier pour exprimer des belles choses, que vous n'osez pas dire ou que vous n'avez pas pu dire (si la personne est décédée) et que vous regrettez de ne pas avoir pu exprimer en temps et en heure.*