

# LE MÉNAGE DES EXS

*Rituel de libération  
par l'écriture*

NATHALIE  
NADEAU



CHAMANE  
URBAINE



## *Faire le ménage!*

Lorsqu'une relation prend fin, que ce soit par notre volonté ou celle de l'autre, c'est parfois difficile à avaler... Cependant, par cette rupture, l'univers nous envoie simplement le message qu'il y a mieux pour nous. Ce n'est peut-être pas toujours clair comme de l'eau de roche au départ, mais c'est TOUJOURS pour le mieux.

Nous n'avons pas à être d'accord avec ce qui a été dit ou fait, mais en gardant certains sentiments ou ressentiments (colère, rancune, tristesse, déception...) ces liens invisibles nous reliant aux Exs font partie de l'empreinte énergétique que nous transmettons et dégageons autour de nous. Nous sommes toutes sensibles à ces vibrations. Instinctivement certaines personnes nous attirent et d'autres moins simplement parce qu'elle porte une vibration soit positive, soit un peu trop lourde et chargée.



Pour changer de vibration, il faut faire du ménage. Et pour faire du ménage, il faut d'abord voir la saleté!

Il s'agit donc de SE choisir, lâcher prise et couper les liens non-bénéfiques. Même si vous croyez que certaines personnes « méritent » votre ressentiment et votre colère, il est préférable de s'en détacher pour être plus neutre, SE libérer et laisser place à la nouveauté.

Par ce rituel, je vous invite à faire le ménage en toute simplicité. Nous laisserons aller sur papier ce qui doit être libéré, appris, transformé pour que vous puissiez retrouver votre totale liberté !

Exit la culpabilité, la colère et les ressentiments. Vous êtes parfaite telle que vous êtes en ce moment.

En évacuant tout sur papier, vos pensées se clarifieront, vous serez plus inspirée, plus confiante, et certainement plus détendue avec le temps.



# Vous aurez besoin de...

Allumettes ;



Chandelle ou lampion ;

*\*Pour représenter la lumière et la douceur qui vous accompagne tout au long du rituel.*



Encens à votre choix ;

*\*Pour purifier votre environnement et créer un espace propice à la guérison et la libération.*



Papier et crayon ;

*\*L'écriture en soit est une excellente auto-thérapie, si vous le pouvez, écrivez au crayon de plomb.*



Un récipient sécuritaire pour brûler vos feuilles à l'extérieur;

*\*Par le feu, un grand nettoyage prend forme et nous retournons le tout à l'univers en signe de lâcher prise ultime. Tant mieux si vous avez un foyer ! Sinon, un chaudron, une vieille tôle à biscuits, une chaudière de métal, un tas de pierres ou de terre feront très bien l'affaire. Allez-y avec prudence.*



Sel d'Epsom, ou sel de mer pour la fin du rituel.

*\*Excellent pour une purification finale et pour clore le rituel.*



# Le rituel

[Le rituel en audio par ici!](#)

Choisissez un moment où vous serez tranquille pendant un bon trois-quarts d'heure, et préparez votre espace pour créer une ambiance propice à la détente.

Allumez votre chandelle et l'encens, sortez papier et crayon !

Mains sur le cœur, récitez ceci :

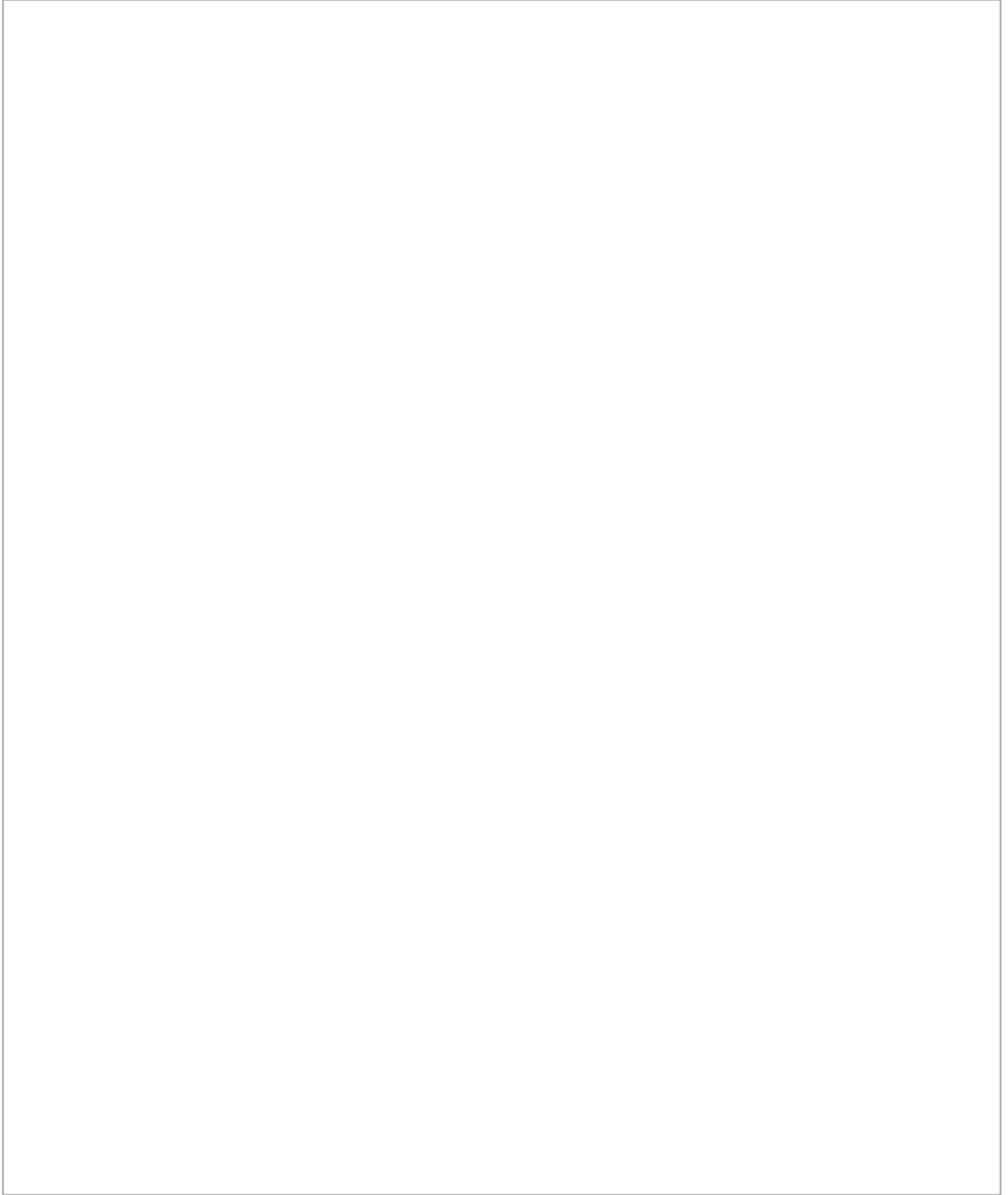
"Je demande que cette libération me soit totalement bénéfique aujourd'hui, que ce qui ne m'appartient plus soit complètement libéré, que je retrouve maintenant mon centre, ma joie et mon amour pour moi. Qu'il en soit ainsi pour le plus grand bien de tous."

Inscrivez le ou les EXs qui vous viennent en tête et pour qui vous en avez long à dire, et commençons le ménage... un Ex à la fois !

## *Premièrement...*

Tout d'abord, il faut sortir le méchant, tout ce que vous ressentez, tout ce qui vous a fait mal et tout ce que vous avez vécu en rapport à la rupture... Vous êtes-vous sentie trahie, blessée, abandonnée, diminuée, honteuse, responsable, coupable, etc... Que ce soit 1 paragraphe ou 3 pages, prenez un bon 5-10 minutes et faites le ménage!

*Suite ...*



## *Deuxièmement..*

Soyez honnête envers vous même, personne ne lira votre papier et écrivez comment vous vous sentiez vraiment dans la relation. Vous risquez de vous rendre compte qu'au final la relation ne vous convenait peut-être pas vraiment, que vous n'étiez pas tout à fait vous-même, que vous auriez aimé plus de souplesse, plus d'écoute, plus de partage, plus de complicité, de simplicité etc... Écrivez tout ce qui vous vient en tête.

*Suite ...*





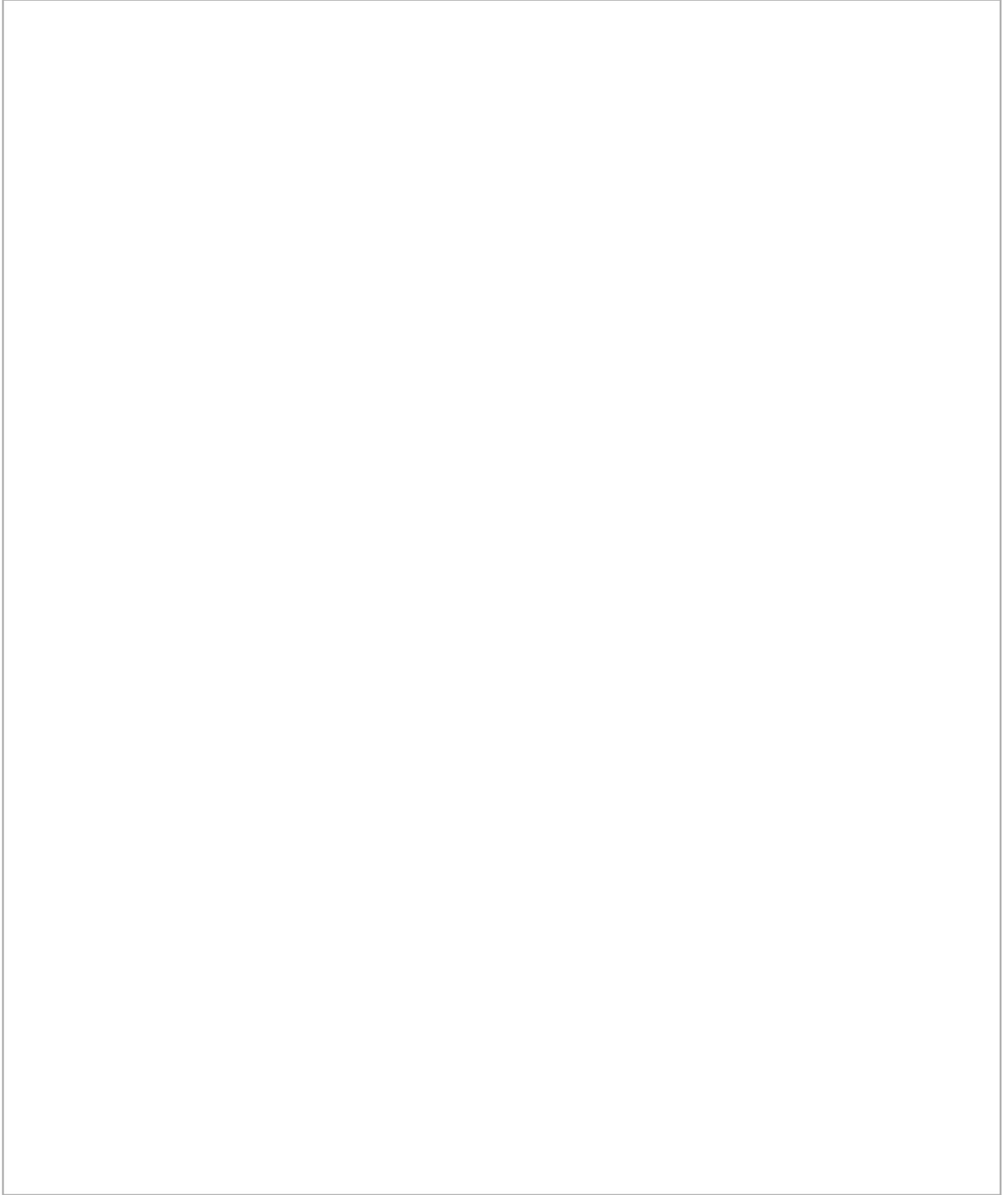
### *Troisièmement...*

Cette étape est primordiale car il y a toujours du bon à sortir de toute situation.

Écrivez maintenant ce que vous avez appris de cette relation, ce qu'il y a eu de bon, ce que vous avez compris sur vous-même, ce que vous ne voulez plus dorénavant, ce que vous voulez, ce qui fait maintenant parti de votre vie grâce à cette relation, des enfants, un chat, un chien, une maison, un nouveau sport, une ouverture sur le monde etc...

Soyez honnête. Une fois la colère passée, il y a toujours du bon quelque part.

*Suite ...*



# Finalement!

Déchirez et brûlez vos feuilles en signe de lâcher prise complet.  
Ne les gardez surtout pas ! On fait du ménage, on fait de la place, et on recommence pour un autre EX au besoin.

Terminez en vous lavant les mains à l'eau et au sel pour finaliser le nettoyage, sceller la libération et fermer le rituel.

Prenez trois grandes respirations et accueillez ce sentiment de renouveau!



Souvenez-vous que lorsqu'une relation prend fin, c'est TOUJOURS pour le meilleur.  
L'univers vous envoie simplement le message qu'il y a quelque chose de mieux pour vous, et c'est tant mieux!

Namaste





Nathalie Nadeau est Chamane urbaine, touche à tout patenteuse, artiste-peintre, voyageuse et fan de spiritualité branchée. Sa mission est de vous offrir des solutions mieux-être ludiques et élevantes, accessibles et praticables dans la réalité moderne d'aujourd'hui.

---

NATHALIE  
NADEAU



CHAMANE  
URBAINE

---

[www.nathalienadeau.com](http://www.nathalienadeau.com)