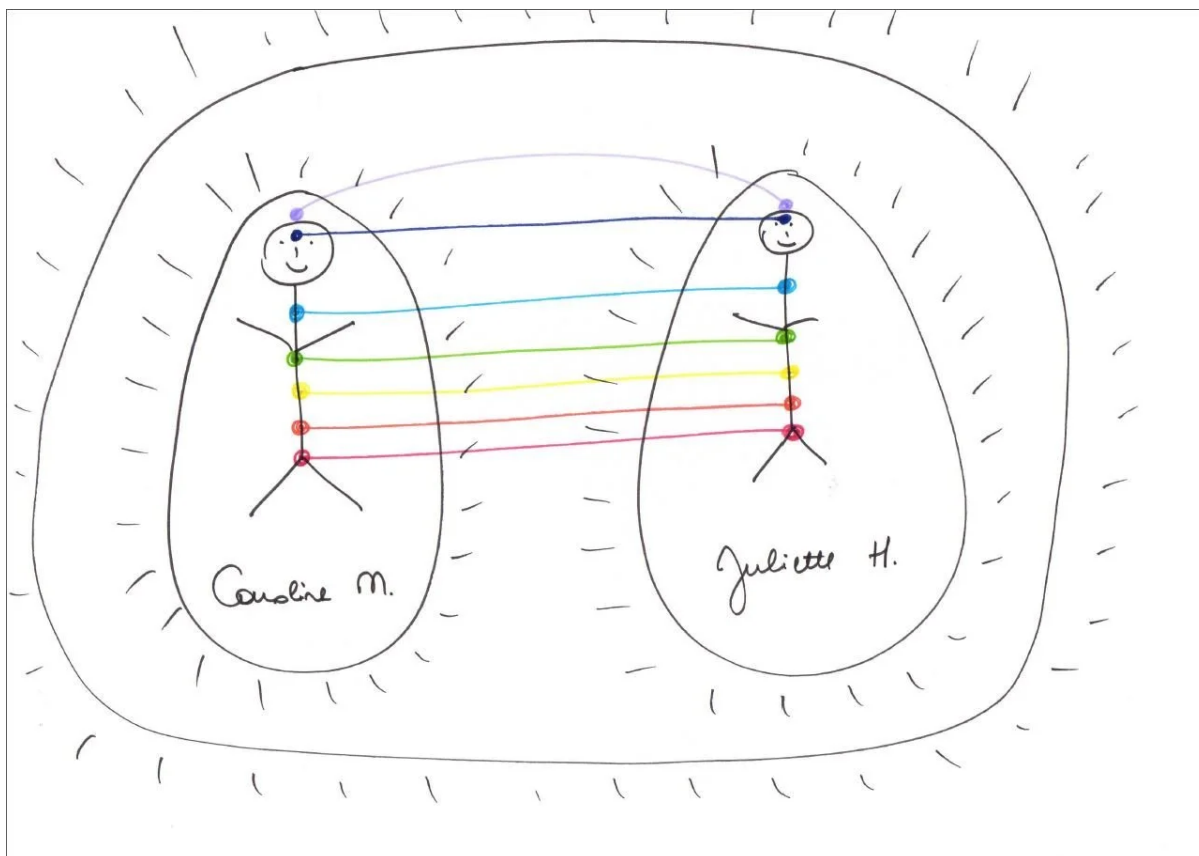




La technique des « **petits bonshommes allumettes** », créée par Jacques Martel, est un exercice de psychologie symbolique et énergétique simple mais puissant. Son but n'est pas de couper les liens d'affection, mais de **rompre les liens d'attachement toxiques** (dépendance, peur, contrôle, attentes) pour retrouver plus de liberté et de sérénité.

Voici comment pratiquer ce protocole, que ce soit pour une relation avec une personne ou pour une situation précise.

1. Pour les relations avec des personnes

Cet exercice se fait sur une feuille de papier blanche, avec un stylo et des ciseaux.

Les 7 étapes du protocole :

1. **Dessinez-vous** : À gauche de la feuille, dessinez-vous sous forme de "bonhomme allumette" (une tête, un corps, deux bras, deux jambes). Écrivez votre **Prénom** et l'initiale de votre **Nom** en dessous.

2. **Dessinez l'autre personne** : À droite de la feuille, dessinez l'autre personne de la même manière. Écrivez son **Prénom** et l'initiale de son **Nom**.
 3. **Cercle de lumière pour vous** : Tracez un cercle de lumière (avec des rayons, comme un soleil) autour de votre bonhomme pour signifier que vous voulez ce qu'il y a de mieux pour vous.
 4. **Cercle de lumière pour l'autre** : Tracez un cercle de lumière autour de l'autre personne pour signifier que vous voulez ce qu'il y a de mieux pour elle (peu importe ce que vous ressentez actuellement).
 5. **Cercle de lumière pour le "Nous"** : Tracez un grand cercle de lumière autour des deux bonshommes. Cela symbolise que vous souhaitez le meilleur pour la relation, sans dicter de résultat précis.
 6. **Tracez les liens d'attachement** : Reliez les deux personnages au niveau des **7 centres énergétiques** (chakras) : base de la colonne, bas-ventre, plexus solaire, cœur, gorge, entre les deux yeux et sommet du crâne.
 7. **Coupez !** C'est l'étape cruciale. Prenez vos ciseaux et coupez la feuille en deux verticalement, séparant les deux personnages. En le faisant, vous pouvez dire (mentalement ou à voix haute) : « *Je coupe les liens d'attachement conscients et inconscients qui m'empêchent d'être libre.* »
-

2. Pour les situations

On peut appliquer cette méthode pour se détacher d'une situation bloquante (un conflit au travail, une vente immobilière qui traîne, un état émotionnel comme la colère).

La variante pour une situation :

1. **Dessinez-vous à gauche** : Comme précédemment, avec votre nom.
 2. **Dessinez la situation à droite** : À la place d'un bonhomme, dessinez un **rectangle**. À l'intérieur, décrivez brièvement la situation (ex: "Mon conflit avec mon patron" ou "Mon déménagement").
 3. **Les cercles de lumière** : Faites un cercle de lumière autour de vous, un autour du rectangle, et un grand autour de l'ensemble.
 4. **Tracez les liens** : Reliez vos 7 centres énergétiques au rectangle de la situation.
 5. **Coupez** : Séparez physiquement votre image de celle de la situation.
-

Points clés à retenir

- **Intention** : L'exercice ne vise pas à faire disparaître la personne de votre vie, mais à nettoyer la relation. Si c'est une personne que vous aimez, cela permet de laisser place à l'amour pur en enlevant les "chaînes" émotionnelles.
- **Usage unique** : On ne fait l'exercice qu'une seule fois par personne ou par situation. Une fois la feuille coupée, vous pouvez jeter les morceaux à la poubelle, les brûler ou les enterrer : cela n'a pas d'importance, l'acte symbolique est déjà fait.

Pour une dépendance

L'objectif ici est de couper l'attachement émotionnel, le besoin compulsif ou la sensation de manque, et non de nier le produit ou le comportement lui-même.

- **À gauche** : Dessinez-vous (bonhomme allumette) avec votre prénom et l'initiale de votre nom.
- **À droite** : Dessinez un rectangle qui représente la dépendance. Écrivez à l'intérieur : « **Ma dépendance à [nom de la substance ou du comportement]** ».
- **Les cercles de lumière** : Un cercle autour de vous, un cercle autour du rectangle, et un grand cercle englobant les deux.
- **Les liens** : Tracez les 7 lignes reliant vos centres énergétiques au rectangle de la dépendance.
- **L'acte** : Coupez la feuille en deux. Cela symbolise que vous reprenez votre pouvoir personnel sur cet automatisme.

Note : Cet exercice est un soutien psychologique et énergétique pour aider le subconscient à lâcher prise, mais il intervient en complément d'un suivi adapté si la dépendance est lourde.

2. Pour vendre une maison (bloquée)

Souvent, une vente ne se fait pas parce qu'il reste des liens invisibles : des souvenirs, de la nostalgie, ou la peur de l'avenir. Le but est de "libérer" la maison pour qu'elle puisse appartenir à quelqu'un d'autre.

- **À gauche** : Dessinez-vous avec votre nom.
 - **À droite** : Dessinez un rectangle représentant la maison. Écrivez à l'intérieur : « **La vente de ma maison située à [Adresse]** ».
 - **Les cercles de lumière** : Un pour vous, un pour la vente de la maison, et un grand pour l'ensemble. On demande ici que la transaction se fasse au mieux pour tout le monde (vendeur et futur acheteur).
 - **Les liens** : Reliez vos 7 centres au rectangle de la vente.
 - **L'acte** : En coupant, visualisez que vous rendez sa liberté à la maison et que vous vous rendez disponible pour votre prochain lieu de vie.
-

Quelques conseils pour que cela fonctionne au mieux :

- **L'émotion** : Pendant que vous tracez les traits, essayez de ressentir ce que cette dépendance ou cette maison représente pour vous. Plus l'intention est consciente, plus le cerveau intègre le message.

- **Le détachement** : Une fois le papier coupé, ne vous demandez pas "quand" la maison sera vendue ou "si" l'envie de la dépendance va revenir. Considérez que le travail symbolique est terminé.
- **La bienveillance** : Même pour une dépendance qui vous fait souffrir, le cercle de lumière autour du rectangle est important. Il signifie que vous voulez que la situation se transforme de la manière la plus positive possible.