

Les bonshommes allumettes

Cette technique, créée par Jacques Martel, est utilisable par tous, même les enfants, dans toute situation, qu'elle soit négative (inconfort, conflit, déception, frustration ...) ou positive (pour acquérir plus de liberté par exemple).

« Cette technique devient un outil de développement personnel afin de mieux me connaître et de m'apporter davantage de sagesse, de liberté et d'amour inconditionnel. En utilisant cette technique de façon régulière, je décide consciemment de dénouer les chaînes que j'ai créées face aux autres, ces dépendances conscientes ou inconscientes qui me freinent et m'empêchent de vivre la liberté totale que je mérite. »

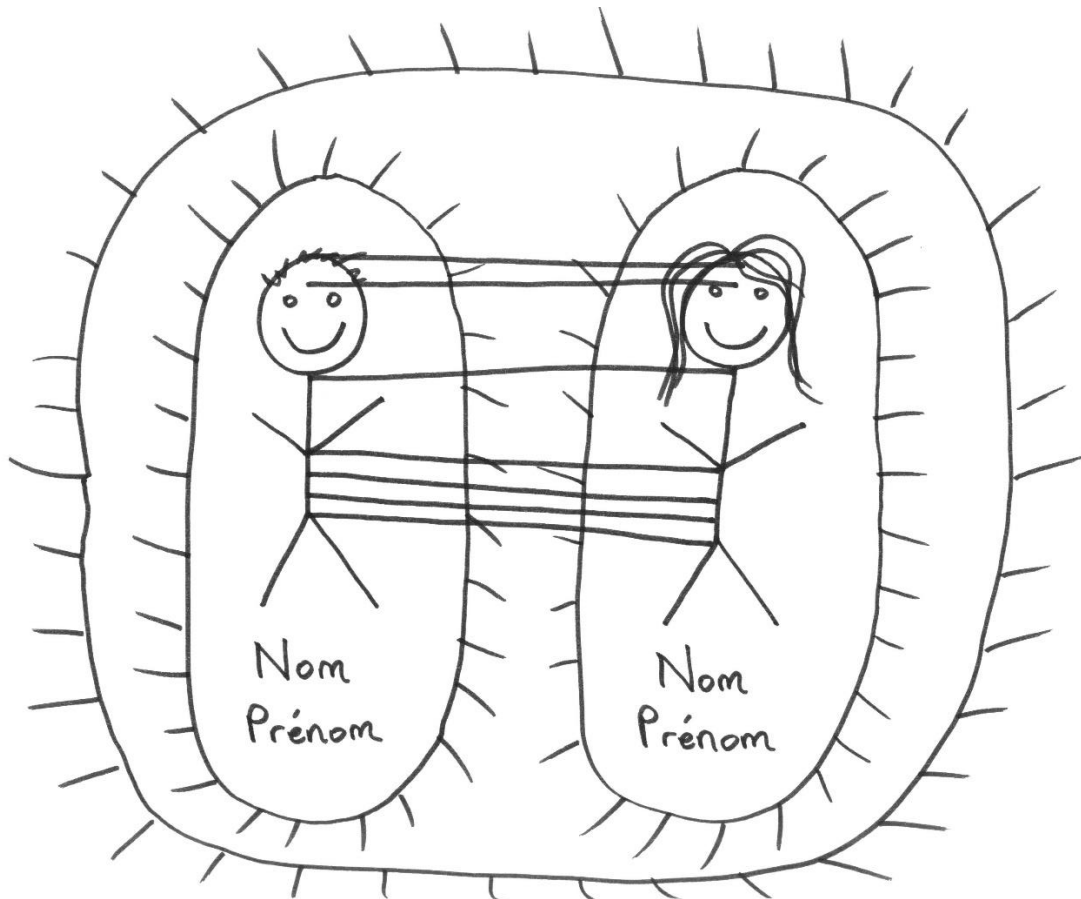
5 règles essentielles sont à respecter pour une efficacité maximale :

- Je veux ce qu'il y a de meilleur pour moi, pour l'autre personne et pour nous deux.
- Faire la technique par écrit (le subconscient retient 90 % ce que je visualise et surtout ce que j'écris, aidant ainsi à manifester ce que je veux. Mon subconscient travaille pour moi).
- Respecter l'ordre des 7 étapes décrites plus loin.
- Je me dessine toujours en premier et ensuite l'autre personne ou la situation. Ne jamais faire la technique pour 2 autres personnes sans que j'y sois inclus.
- M'assurer, lorsque je trace les lignes d'attachement et de dépendances, qu'il y en a bien 7.

1. Les 7 étapes pour le détachement d'avec une personne

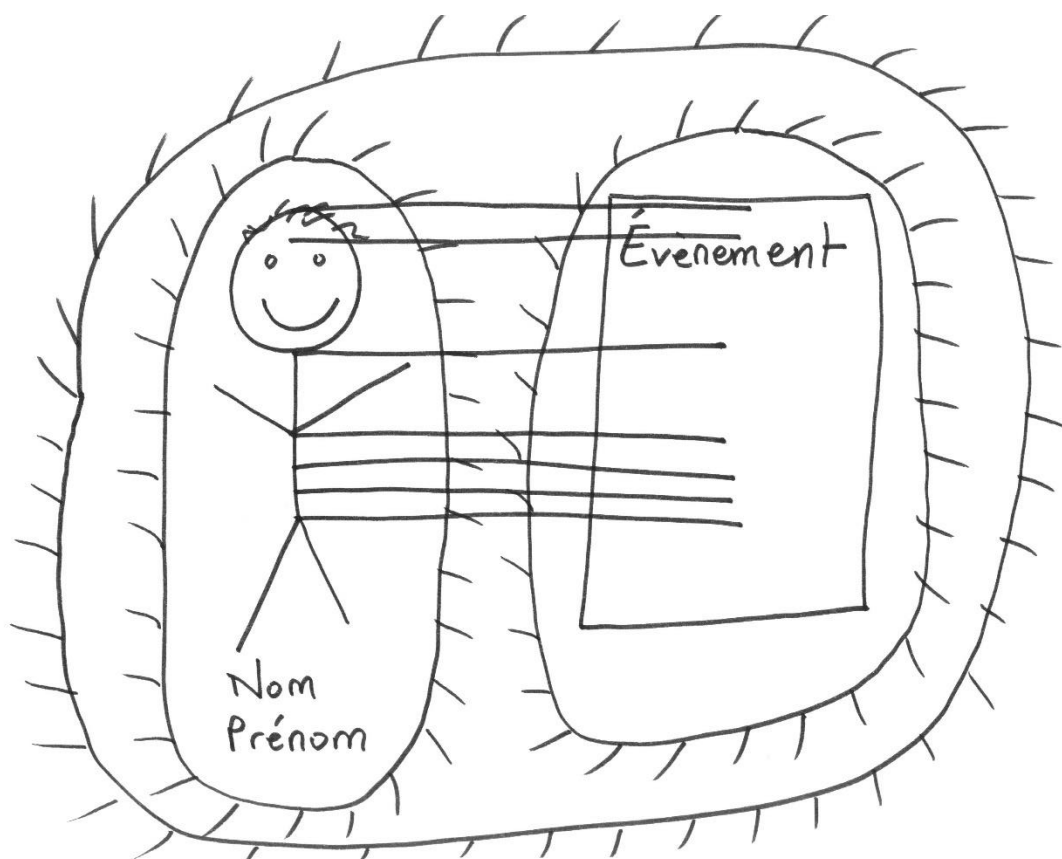
- Je me dessine à gauche de la feuille, et j'inscris mon prénom et nom au bas du dessin.
- Je dessine l'autre personne à droite et inscris son prénom et son nom de famille au bas du dessin.
- Je fais un cercle de lumière autour de moi en dessinant les rayons de lumière.
- Je fais de même pour l'autre personne.
- Je fais un cercle de lumière autour des 2 personnes en traçant les rayons de lumière.
- Je dessine les lignes d'attachement conscient ou inconscient reliant les 7 centres d'énergie des 2 personnes, en commençant du bas vers le haut.
- Je découpe les lignes d'attachement entre les 2 personnes, du bas vers le haut, je dis « Merci » à chaque coupure et dis « Merci, c'est fait » une fois les 7 lignes coupées. Je coupe les liens d'attachement (reliés à mes blessures émotionnelles), pas l'Amour.

Par cet exemple, je me libère de ma prison intérieure dans laquelle je vivais et que j'avais fabriquée.



2. Les 7 étapes pour le détachement d'avec une situation

- Je me dessine à gauche de la feuille, et j'inscris mon prénom et nom au bas du dessin.
- Je dessine la situation à droite et je l'identifie. Je peux ajouter le lieu et la date de l'évènement en question.
- Je fais un cercle de lumière autour de moi en dessinant les rayons de lumière.
- Je fais un cercle de lumière autour de la situation et du texte explicatif avec les rayons .
- Je fais un cercle de lumière autour de moi et de la situation avec les rayons.
- Je dessine les lignes d'attachement conscient ou inconscient reliant les 7 centres d'énergie de part et d'autre, du bas vers le haut.
- Je découpe les lignes d'attachement, du bas vers le haut, je dis « Merci » à chaque coupure et dis « Merci, c'est fait » une fois les 7 lignes coupées.



3. Les 7 étapes pour le détachement d'avec une partie de moi-même

Si je le souhaite, j'utilise la technique pour me permettre d'évoluer : par exemple, si je me trouve dépressif, égoïste, dépensier, négatif ... je vais rompre les liens énergétiques avec cette facette de moi et donc changer. Pour garantir le maximum de résultats, j'emploie l'adverbe TRES devant chaque qualité et chaque défaut.

Dessin de gauche	Dessin de droite
Très flexible	Très rigide
Très ouvert	Très fermé
Très heureux	Très dépressif
Très joyeux	Très triste
Très aimable	Très humiliant
Très optimiste	Très pessimiste
Très patient	Très impatient
Très encouragé	Très découragé
Plein d'énergie	Très fatigué
Très calme	Très stressé
Très serein	Très en colère
Très confiant	Très inquiet
Très sincère	Très menteur
Très sûr de moi	En total manque de confiance en moi
Très généreux	Très égoïste
Très confiant	Très jaloux
Très économe	Très dépensier
Très positif	Très négatif
En parfaite santé	Très malade
Avec beaucoup de bons amis	Sans ami
Très riche	Très pauvre
En parfaite santé	Malade *
Grande estime de moi	Grande dévalorisation de moi
Grande responsabilité	Grande culpabilité
Très à l'aise dans l'eau	Très peur de l'eau
Très à l'aise en hauteur	Très peur de la hauteur

* Je peux mettre le nom de la maladie que j'ai, ou qu'une personne que je connais a, ou que j'ai peur d'avoir

6 peurs fondamentales	Aime beaucoup la vie	Très peur de la mort
	Très riche	Très peur de la pauvreté
	Très apprécié	Très peur de la critique
	En parfaite santé	Très peur de la maladie
	Très jeune	Très peur de vieillir
	Très aimé de tous	Peur de perdre l'amour de quelqu'un
Dépendances	Non-fumeur	Qui fume la cigarette
	Sobre	Alcoolique
	Excellente alimentation	Dépendance à la nourriture
Réduction/gain	Très mince	Très gros
	Maintiens mon poids	Engraisse facilement
Mes vies antérieures	Moi	Moi homme dans mes vies antérieures
	Moi	Moi femme dans mes vies antérieures
	Moi	Moi enfant dans mes vies antérieures
	Moi	Moi parent dans mes vies antérieures

4. Conseils pratiques

- Si le nom de la personne est inconnu, noté un maximum d'informations, par exemple : le conducteur qui a causé l'accident à Tours le x janvier 2018 (nommer l'endroit et la date).
- Faire un maximum de rayons de soleil car ils expriment l'ouverture et mon intention de faire la lumière sur la relation ou la situation.
- Dans le cas d'une situation ou évènement, je peux dire « j'accepte » lorsque je coupe chacun des 7 liens au lieu de dire « merci ». « J'accepte » ici signifie j'accepte que j'ai quelque chose à apprendre dans cette situation et de rester ouvert afin que les changements opportuns s'opèrent et qu'il arrive le meilleur pour moi et pour l'autre personne.
- Il est possible que je ressente quelque chose pendant l'exercice, mais aussi que je ne ressente rien : cela ne signifie pas que ça ne marche pas !
- Fréquence : en fonction de soi. Si je ressens de la fatigue, je stoppe. Inutile de traiter toute une liste de personnes ou d'évènements en une seule fois ; mieux vaut laisser du temps au corps et au subconscient pour s'adapter au changement. Si vous ne constatez pas d'évolution suite à l'exercice sous 2-3 semaines, recommencer de nouveau ; il faut parfois un peu de temps...
- Exemple de liste pour m'aider à identifier le bonhomme de droite : mon (ma) partenaire de vie actuel ou passé, ma mère et mon père (connus ou non), chacun de mes frères et sœurs, chacun de mes enfants, chacun de mes grands-parents, chacun de mes amis, mon patron (présent et passé), mes ex-conjoint(e)s, chacun de mes collègues de travail, chacun de mes animaux de compagnie n(présents ou passés), chacun de mes employés, chacun de mes thérapeutes, chacun de mes médecins, mon travail, mes voisins ...