

GUÉRISON

DE LA PETITE FILLE DE SOUFFRANCE

Sophie Cadorel



Le chemin de la vie est un chemin de guérison des parties de soi blessées, pour aller vers l'amour de soi. Quelle que soit sa forme, ses pentes, ses cols à gravir, le chemin de vie nous amène à soi et à l'amour de soi. La vie est un retour vers soi, à l'essentiel.

La vie prend parfois des chemins de traverse pour nous emmener vers la guérison et l'amour de soi. Il y a encore quelques semaines, je n'avais jamais vraiment fait de peinture et me sentais totalement éloignée de cela. J'ai participé récemment à un atelier dans lequel j'ai découvert la peinture avec les mains, les yeux fermés. Le fait de ne pas utiliser de pinceau a été une révélation et m'a désinhibée de la peur de ne pas bien faire.

Quelques jours après l'atelier, je me suis retrouvée dans un état émotionnel agité. J'utilise d'habitude l'écriture ou la danse comme pratique de libération

des émotions, mais cette fois-ci j'ai eu envie de peindre pour transformer une colère puissante et sourde que je sentais en moi.

J'ai donc peint avec les mains, les yeux fermés, de façon complètement intuitive. Avant de commencer, j'ai posé comme intention que cette peinture m'aide à transformer ma colère. J'ai invoqué mes guides, je me suis reliée à plus grand que moi. Puis j'ai essayé de lâcher le contrôle pour pouvoir faire émerger ce qui était là. Mes mains se sont mises à danser sur le papier. J'ai laissé le mouvement de mon corps guider mes mains et me suis mise à danser tout en peignant. Des mots, des chants dans une langue inconnue sont sortis. Quelque chose était en train de se passer. Je me suis sentie inspirée, traversée par un flux d'énergie dont l'intensité m'a surprise.

Cette peinture a surgi, avec le titre « Guérison de la petite fille de souffrance ». Lorsque j'ai ouvert les yeux et découvert la peinture finie, j'ai été bouleversée. J'ai eu un ressenti très fort au niveau du plexus solaire, comme si un étai se desserrait. Le lendemain matin, je me suis réveillée avec une sensation de plénitude et de bien-être comme cela ne m'était pas arrivé depuis longtemps. J'ai eu l'impression que mon état émotionnel avait « switché ». Je me suis sentie plus joyeuse, en paix.

Ce processus évoque pour moi une peinture de guérison. Cela a permis d'apaiser mon enfant intérieur blessé, à qui je n'avais pas vraiment donné la parole jusque-là. Symboliquement faire cette peinture lui a permis de s'exprimer. Donner une forme à une souffrance inconsciente permet de la transformer et de la guérir pour que cette partie non reconnue, qui agit dans l'ombre, soit vue et enfin reconnue.

Thérapeute Gestalt, j'ai à cœur de proposer aux personnes que j'accompagne des pratiques complémentaires à la psychothérapie, que j'ai moi-même expérimentées. Aussi, dans ma pratique thérapeutique la peinture spontanée vient désormais naturellement en appui au processus de transformation. En effet, je suis convaincue par le pouvoir d'invocation d'une création. Créer en se reliant à plus grand que soi recèle un puissant potentiel de transformation. La créativité et la spiritualité me semblent intimement liées et représentent selon moi un véritable accélérateur au processus thérapeutique.

Jamais je n'aurais imaginé aimer peindre, encore moins utiliser la peinture dans ma pratique professionnelle. Découvrir cette ressource, tel un trésor, au détour d'un chemin de traverse est une magnifique surprise de la Vie.

Sophie Cadorel propose la thérapie de l'être pour accompagner les personnes vers la rencontre de leur Être, leur essentiel. Elle s'appuie sur la Gestalt-thérapie, la créativité et la spiritualité pour permettre le changement et aller vers le mieux-être. Elle reçoit à Paris et elle propose également des

ateliers de développement personnel, en lien avec la créativité et la spiritualité.

Texte, portrait et peinture : Sophie Cadorel

www.therapiedelesetre.info

[Facebook: sophiecadorelpsy](https://www.facebook.com/sophiecadorelpsy)



- 12 audios (1 par signe) avec les énergies des Lunes du mois
- 1 audio méditation pour la Pleine Lune
- 1 mandala pour la Nouvelle Lune

- Quintessence -
votre accompagnement,
votre rendez-vous mensuel
avec la Lune

www.astrologieETcreativite-holistique.com