

“RITUELS DE PASSAGE”

CLÔTURER L’ANNÉE EN CONSCIENCE”

by Emma Chauvelié



« Chaque fin d'année est une porte : derrière elle, ce que nous laissons. Devant, ce que nous choisissons d'inviter. »

Décembre est une période de transition : entre ombre et lumière, bilan et renaissance.

C'est un moment idéal pour ralentir, respirer, se poser — et revenir à soi.

Avant de courir vers de nouveaux objectifs, il est essentiel d'honorer ce qui s'est vécu, d'alléger ce qui pèse encore, et d'ouvrir un espace de clarté pour accueillir la suite.

Ce petit guide t'accompagne à travers un rituel de passage, simple et doux, pour clôturer ton année en conscience, avec gratitude et sérénité.



by Emma Chauvelié

L'ART DU PASSAGE

L'Art du Passage

Un passage, c'est un moment entre deux.
Pas tout à fait hier, pas encore demain.

C'est un espace sacré où tout peut se transformer.

Dans les traditions anciennes, on célébrait toujours les seuils :
le changement de saison, la pleine lune, un anniversaire, un départ, une
nouvelle étape.

Ces moments nous rappellent que la vie est faite de cycles,
et que chaque clôture contient déjà une naissance.

Le rituel est un pont entre ce qui fut et ce qui vient.



by Emma Chauvelie

PRÉPARE TON ESPACE DE RITUEL

Avant de commencer, crée un cocon où tu te sentiras bien :

- Choisis un moment calme, où tu ne seras pas dérangée.
- Allume une bougie ou une lumière douce (lumière dorée, flamme, lampe de sel...).
- Garde près de toi ton carnet, un stylo, et un verre d'eau ou une tisane.
- Si tu veux, ajoute une pierre (améthyste, quartz rose) ou une plante symbolique.
- Mets une musique apaisante ou l'audio que je t'ai préparé (lien dans la suite).

Respire profondément, centre-toi, et sens que ce moment est pour toi.



by Emma Chauvelie

ETAPE 1 : LE BILAN — HONORER TON CHEMIN

Prends ton carnet et écris librement :

- Qu'ai-je appris cette année ?
- Qu'est-ce que je laisse derrière moi ?
- Quelles sont mes fiertés, mes gratitude ?
- Quels moments m'ont transformée, même s'ils ont été difficiles ?

Laisse venir les mots sans te censurer.

Tu peux terminer par :

“Je rends grâce à cette année, à tout ce qu'elle m'a appris, et je la laisse doucement s'éloigner.”

Retrouve ma [Méditation de Gratitude](#) sur Youtube

ETAPE 2 : LA LIBERATION — DEPOSER ET ALLEGER

Cette phase permet de laisser partir ce que tu ne veux plus porter.

Tu peux écrire sur un papier : peurs, rancunes, fatigue, attentes, jugements...

Puis, symboliquement :

- brûle le papier (avec prudence),
- ou déchire-le et rends-le à la terre,
- ou visualise qu'il se dissout dans la lumière.

Ce que je libère crée l'espace pour accueillir ce qui me nourrit.

by Emma Chauvelié

ETAPE 3 : L'OUVERTURE — FORMULER TON INTENTION

Ferme les yeux et imagine la porte dorée devant toi.
Tu t'y tiens, légère, disponible, curieuse.
De l'autre côté : ton nouveau cycle, ton énergie de renouveau.

Note ou prononce à voix haute :

- Ce que j'ai envie d'expérimenter.
- Ce que j'ai envie d'incarner.
- Les valeurs que je veux cultiver.

Exemples :

Je choisis la simplicité et la joie.
J'accueille les opportunités alignées.
Je me fais confiance, pas à pas.



by Emma Chauvelié

ETAPE 4 : LA GRATITUDE — FERMER LE RITUEL

Prends quelques instants pour remercier :
ta lumière, ton corps, la vie, le chemin parcouru.

Bois une gorgée de ton eau ou de ta tisane, symbole d'intégration.

Tu peux garder ta bougie allumée encore un moment,
ou la souffler doucement, en scellant ton intention.

“Je me tiens au seuil, ouverte, confiante, reliée à la vie.”



by Emma Chauvelie

POUR ALLER PLUS LOIN ...

Cycle de Sérénité

Si tu veux prolonger cette expérience tout au long de l'année, rejoins le Cycle de Sérénité, un accompagnement doux par des méditations guidées et des rituels au fil des cycles lunaires et sabbats.

Carte flexible, utilisable selon ton rythme → emmacoachlyon.com/le-cycle-de-serenite

*“Fermer une porte, ce n'est pas tourner le dos à son histoire.
C'est choisir d'avancer en lumière, avec ce qu'on a appris.”*

www.emmacoachlyon.com



Emma