

---

# Les petits bonhommes allumettes

---

Technique de lâcher - Prise



Reikifil SARL

Développement Personnel  
par le Reiki

Les petits bonhommes allumettes (créé par Jacques Martel)

---

Mail : [infos@reikifil.com](mailto:infos@reikifil.com) - Web : <http://www.reikifil.com> - Mobile : +352 691774402

---

# Lâcher - prise à l'aide des petits bonhommes allumettes .

L'exercice des petits bonhommes allumettes est un exercice assez connu dans beaucoup de pays. Initialement créé par l'un des grands Maître Reiki Jacques Martel , basé au Canada à Québec pour être plus précis.

Cet exercice consiste à dessiner les lignes d'attachements conscientes et inconscientes qui nous relient à une autre personne ou à une situation puis à les couper.

Pourquoi ?

Parce que l'attachement ce n'est pas de l'amour.

L'attachement c'est une forme de contrôle de l'autre tandis que l'amour est inconditionnel.

Couper les liens qui nous rattachent à une autre personne ou à une situation , c'est se donner plus de liberté, à soi-même comme aux autres.

Les personnes qui ont fait cet exercice constatent très souvent des changements en elles et autour d'elles.

L'inconscient enregistre en effet plus efficacement ce qui est écrit ou dessiné. Par ailleurs, comme tous les êtres humains sont interconnectés, on se branche à une personne ou à une situation au niveau du subconscient. On peut donc créer des bonhommes allumettes par rapport à une personne, une situation, ou encore une difficulté en nous.

La seule chose à faire pour que les petits bonhommes allumettes vous permettent d'avancer c'est au moment de le faire c'est d'avoir l'intention de le faire.

Je m'explique , lorsque l'on fait les « petits bonhommes », il est vraiment impératif de préciser l'intention de lâcher prise.

Exemple : Je désire lâcher prise avec mon conjoint

Je vais donc annoncer, en le faisant à l'intention de pouvoir lâcher prise avec telle ou telle personne ou avec cette situation pour mon bien être et en harmonie avec l'univers.

Les petits bonhommes allumettes fonctionnent aussi bien par pour le lâcher prise avec une personne ainsi qu'avec une situation.

Mais il est cependant impératif de le faire Uniquement de « moi-même » par rapport à une autre personne, ou de « moi-même » par rapport à une situation.

En aucun cas d'une autre personne envers une autre personne.

## Comment faire ?

Le principe est simple :

- Je me dessine moi-même, (je n'oublie pas de mettre mon prénom)
- Je dessine l'autre personne ou la situation, (Je mets aussi le nom de la personne)
- Je fais un cercle de lumière autour de moi (dessiner les petites pointes du soleil=l'Amour qui irradie)
- Un cercle de lumière autour de l'autre ou de la situation (dessiner les petites pointes du soleil)
- Je dessine, un cercle de lumière autour des deux (dessiner les petites pointes du soleil)
- Je dessine les lignes d'attachement, conscientes ou inconscientes (les 7 chakras)
- Je coupe réellement avec des ciseaux, en séparant les deux parties.

