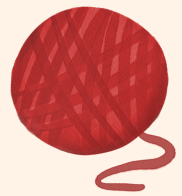




Rituel d'entrée mère-fille

“Allumer le Fil Rouge”



Durée : 5 à 10 minutes

Outils :

- 1 bougie (de préférence rouge ou blanche)
- 1 ruban ou fil rouge (ou un ruban brun/beige si rouge indisponible)
- 1 petit carnet ou feuille lignée
- Un espace calme, choisi ensemble

✨ Préparer l'espace

Installez-vous l'une en face de l'autre, dans un endroit calme.
Placez la bougie devant vous, au centre de l'espace.
Respirez ensemble, doucement.

Maman, tu peux lui dire :

« On va faire un petit rituel ensemble pour ouvrir ton chemin de jeune fille, et te rappeler que je suis là, avec toi. »

🔥 Allumer la bougie

La mère allume la bougie en disant :

« Que cette flamme allume ta force, ta lumière, et t'accompagne sur ton chemin rouge. »

Propose à ta fille de regarder la flamme et d'y déposer un vœu, une intention ou un ressenti (elle peut parler ou rester en silence).

(suite du rituel)



Le fil rouge

Prenez le ruban.

La mère tient une extrémité, la fille tient l'autre.

La mère dit doucement :

« Ce fil représente le lien entre nous – visible ou invisible. Même quand tu fais ton chemin, je suis là, reliée à toi. Et toi, tu peux toujours revenir vers moi. »

Optionnel : faire un petit nœud au milieu du fil pour symboliser ce passage.

Un mot pour le parcours

Chacune écrit un mot (ou un petit souhait) dans le carnet ou sur une feuille :

- Maman : un mot d'ouverture (ex. "confiance", "lumière", "écoute", "liberté")
- Fille : un mot pour ce qu'elle ressent (ex. "curiosité", "douceur", "courage")

Glissez ces mots ensemble dans une petite enveloppe, un carnet ou un coin sacré.

Clôture

Soufflez doucement sur la flamme (ou laissez-la brûler en sécurité).

Embrassez-vous ou posez la main l'une sur l'autre.

« Ce chemin, tu ne le marches pas seule. Je suis avec toi. »

Bon rituel, avec amour
Laurie-Ève Lussier