

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Écrire une lettre à ce qui est perdu

Pourquoi faire cet exercice ?

Certaines émotions restent difficiles à exprimer à voix haute.

L'écriture permet parfois de déposer ce qui pèse sur le cœur et de donner une place à ce qui a été vécu.

Tu peux écrire à une personne, à une relation, à un projet, à une période de ta vie... ou à tout ce que tu as perdu.

Il n'y a pas de bonne façon de faire.

Laisse simplement les mots venir.

Tu peux commencer par :

J'aimerais te dire...



Ce qui me manque le plus aujourd'hui...

Ce que je n'ai jamais eu l'occasion de dire...

Ce que je souhaite garder avec moi...

À retenir

Cette lettre n'a pas besoin d'être parfaite.

Elle est simplement un espace pour déposer ce qui demande encore à être exprimé.

