

19 Céline



Sorcière des bulles de protection Protection bubbles witch

Sorcière des cercles de protection. En cas d'angoisse ou de stress, Céline nous dit qu'il est possible de d'installer la sensation de sécurité permettant de s'apaiser en visualisant un cercle qui nous entoure et nous protège. Ce cercle peut exister dans la réalité en prenant une distance physique avec la situation qui nous dérange, ou être une distance plus symbolique que l'on installe virtuellement.

Witch of Protection Circles. In case of anxiety or stress, Céline tells us that it is possible to establish a feeling of safety that allows for calming down by visualizing a circle that surrounds and protects us. This circle can exist in reality by taking a physical distance from the situation that is bothering us, or it can be a more symbolic distance that we establish virtually.

Comment faire / Tips

Lorsque nous sentons le stress monter, face à une situation angoissante, nous pouvons imaginer une bulle géante et solide qui nous entoure. Nous voyons ce qui nous entoure, les gens, les espaces, mais nous imaginons que les choses désagréables ne peuvent entrer dans la bulle. Ainsi isolé des agressions extérieures, nous pouvons prendre le temps de respirer et nous apaiser.

- Lorsque la situation le permet, nous pouvons nous éloigner voire nous isoler pour prendre le temps d'apaiser l'émotion désagréable
- Le cercle de protection peut également prendre la forme d'un réseau de personnes de confiance qui vous soutiennent et vous conseillent face aux difficultés, ([voir Coven](#))

When we feel stress rising in the face of an anxiety-inducing situation, we can imagine a giant, solid bubble surrounding us. We see what is around us, the people, the spaces, but we imagine that unpleasant things cannot enter the bubble. Thus isolated from external aggressions, we can take the time to breathe and calm ourselves.

- *When the situation allows, we can step away or even isolate ourselves to take the time to soothe the unpleasant emotion.*
- *The circle of protection can also take the form of a network of trusted people who support and advise you in the face of difficulties (see Coven)*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON