



37

Yaga

Yaga souhaite nous rappeler qu'en tant qu'humain, nous sommes des êtres de rituels. Ceux-ci nous aident à bien fonctionner autant physiquement que psychologiquement. Les rituels avant le coucher préparent le corps à dormir. Les rituels de la vie quotidienne apportent des repères qui peuvent permettre de diminuer le stress car ce sont des choses prévisibles. C'est la régularité qui fait l'efficacité des rituels.

Sorcière des rituels Rituals witch

Yaga wishes to remind us that as humans, we are beings of rituals. These help us function well, both physically and psychologically. Rituals before bedtime prepare the body for sleep. Daily life rituals provide reference points that can help reduce stress because they are predictable. It is regularity that makes rituals effective.

Comment faire / Tips

Commencer par définir précisément l'objectif à atteindre : De quoi s'agit-il ? quand cet objectif doit-il être réalisé et de quelle temps disposons nous pour sa réalisation ? où ? Qui est impliqué ?

- On peut utiliser la technique de l'alpiniste qui consiste à réaliser son parcours depuis le sommet jusqu'au pied de la montagne. Dans notre cas, il s'agit de déterminer les étapes à réaliser en partant de l'objectif final et en remontant dans le temps.

- Pour commencer, on peut se demander quels sont les rituels déjà en place dans notre vie quotidienne.
- Certains rituels correspondant à des moments de la journée peuvent être importants pour bien fonctionner (le réveil, le coucher, la mise au travail...) Si l'on s'aperçoit qu'un rituel nous manque ou n'est pas efficace, nous pouvons prendre le temps de nous demander ce que nous souhaiterions mettre en place et comment y parvenir.

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON