

La technique des bonshommes allumettes

(Extrait du jeu des Clés du bien-être en vente sur ce site)

La technique des bonshommes allumettes a été élaborée par le thérapeute québécois [Jacques Martel](#) en 1993. Une technique très simple qui permet de vous sentir mieux, dans une relation ou dans une situation.

- Dessinez un bonhomme allumettes qui vous représente. Écrivez votre prénom et votre nom de famille.

Si vous décidez de faire l'exercice par rapport à une situation, dessinez à la droite de votre bonhomme allumette, un rectangle et écrivez un résumé à l'intérieur. Si c'est en rapport à une personne, dessinez un deuxième bonhomme à côté de vous. Écrivez son prénom et son nom de famille.

- Tracez un cercle autour du bonhomme allumette qui vous représente avec des rayons de lumières.
- Faites la même chose autour de l'autre bonhomme ou ajoutez simplement des rayons si c'est un rectangle.
- Dessinez ensuite un cercle autour de ces deux dessins et ajoutez à nouveau des rayons tout au-tour.
- Tracez ensuite les lignes qui relient les différents centres d'énergies (chakras). Simplement de dessiner 7 lignes de bas en haut qui relient les deux bonshommes : au niveau du sacrum, du nombril, du plexus solaire, du cœur, de la gorge, du 3e œil (entre les deux yeux) et de la couronne (sommet du crâne).
- Notez au bas de la feuille : « je coupe les liens négatifs entre ces 2 personnes (ou entre moi et la situation) pour le meilleur de chacun ». Ça n'agit que sur le négatif.
- Découpez ensuite la feuille pour séparer les deux dessins (les lignes sont ainsi coupées). Vous pouvez brûler ou simplement jeter les papiers. Cela n'a pas d'importance. Le travail est fait. Les résultats sont immédiats.

