



*L'automne
est là*



TON CADEAU DOUCEUR



Ta maison aussi a droit à sa pause d'automne

Nettoyage énergétique symbolique
Coquille Saint-Jacques & tirage d'oracle



Déposer ce qui pèse.
Faire de la place à ce qui fait du
bien.



La coquille d'automne

Un petit rituel sans fumée,, pour marquer un nouveau départ chez toi. Le geste et l'intention comptent davantage que la quantité d'ingrédients.

Prépare ton nécessaire

- 1 coquille Saint-Jacques propre et bien sèche
- 2 cuillères à soupe de gros sel
- 1 petite pincée de romarin séché
- 1 morceau d'écorce d'orange bien séchée
- 1 petit papier et 1 stylo

Compose ta coquille

1. Aère quelques minutes et range un petit coin de la pièce.
2. Dépose le gros sel dans la coquille, puis le romarin et l'écorce d'orange.
3. Sur ton papier, écris un mot pour ta maison : « paix », « douceur » ou « clarté ». Glisse-le sous la coquille.
4. Installe-la sur une coupelle stable, dans un endroit sec.

« Je fais de la place à la douceur.
Que cette maison soit un lieu où je peux respirer et me sentir bien. »

Le sel évoque ici le renouveau, le romarin la clarté et l'orange la chaleur. Ce mélange accompagne une intention ; il ne remplace pas le ménage. Ne le brûle pas, ne l'ingère pas et garde-le hors de portée des enfants et des animaux.



Je laisse partir, j'accueille

Accorde-toi une dizaine de minutes, près de ta coquille.
Un moment simple, sans chercher à tout réussir.

1 • Reviens à toi

Pose les pieds au sol. Prends trois respirations tranquilles et observe comment tu te sens.

2 • Nomme ce qui pèse

Sur une feuille, complète : « Cet automne, je souhaite laisser derrière moi... » Écris ce qui vient, sans te juger.

3 • Pose ton intention

Sur une seconde feuille, écris : « Dans ma maison, je souhaite accueillir... »

Choisis une sensation ou une qualité : calme, joie, repos, confiance.

4 • Fais un geste concret

Plie le premier papier et jette-le si tu le souhaites. Garde le second près de ta coquille. Puis libère une étagère, ouvre les rideaux ou prépare ton coin repos.

« Je peux avancer à mon rythme.
Aujourd'hui, j'offre un peu de douceur à ma maison et à moi-même. »

Après sept jours, jette le mélange avec les déchets ménagers, puis lave et sèche la coquille. Renouvelle-le plus tôt s'il devient humide.



Trois cartes pour ouvrir la saison

Mélange ton oracle et pose cette question:

« De quoi ai-je besoin pour vivre cet automne avec plus de douceur chez moi ? »

Tire trois cartes et pose-les de gauche à droite.

1

JE DÉPOSE

Ce que je suis prête à
laisser partir

2

J'ACCUEILLE

Ce que je souhaite
nourrir

3

J'AGIS

Mon prochain petit
pas

Écoute ce que les cartes évoquent pour toi

Observe d'abord l'image, un détail ou un mot. Note ce qui résonne, puis consulte le livret de ton oracle si tu le souhaites. Utilise ce tirage comme un support de réflexion, sans en faire une prédiction certaine.

Ce que je dépose :

Ce que j'accueille :

Mon geste concret cette semaine :

Tu n'as pas d'oracle ? Réponds simplement aux trois questions par écrit.

Psykorel

La vie est belle sous un autre angle.