

CHANTAL MEHIEL

LES
RITUELS SACRÉS
DU QUOTIDIEN



33 GESTES SIMPLES
POUR ÉLEVER TA VIE

ALI BABA
Éditions

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L 122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que "les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art; L 122-4). Tout représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

©Tous droits réservés.
Couverture : ©AlexandrA Angella
Mise en page : Julien Vérité
Dépôt légal 2026

©Éditions Ali Baba 2026 Albi
ISBN
alibaba81@orange.fr

Le rituel comme chemin d'élévation

« Un rituel n'est pas une habitude. C'est une prière silencieuse que le corps adresse à l'âme. »

Dans le tumulte du monde moderne, saturé de gestes mécaniques, de stimulations constantes et de sollicitations extérieures, nous perdons peu à peu le lien avec la profondeur du moment. Nous faisons, mais nous ne sommes plus. Nous agissons, mais sans présence. Et c'est ici que le rituel devient un pont sacré vers quelque chose de plus grand.

Un rituel n'est pas une simple répétition. Ce n'est pas une routine, ni un automatisme. C'est un acte conscient, un geste sacré, une offrande d'attention au moment présent. Et surtout, c'est un chemin d'élévation, à la fois discret et puissant, à travers lequel l'âme s'exprime, se relie, s'ouvre et se transforme.



2. Boire ton eau comme une bénédiction

« L'eau garde la mémoire des mondes. À chaque gorgée, elle peut guérir, purifier, élever. »

Chaque jour, tu bois.

Mais bois-tu en conscience ? Bois-tu comme un geste sacré ?

Bois-tu comme on reçoit une offrande de la Terre ?

L'eau est vivante.

Elle circule partout. En toi. Autour de toi. Elle sait.

Elle sent.

Elle porte les mémoires anciennes, les prières oubliées, les bénédictions silencieuses.

Ce rituel te propose un changement de regard :

Avant de boire ton eau... bénis-la.

Tiens ton verre ou ta bouteille entre tes mains. Ferme les yeux.

Et pense ou dis à voix basse une intention, une gratitude, un mot simple :

« Merci. »

« Que cette eau me purifie. »

« Que cette eau me donne la paix. »

« Que cette eau alimente ma lumière intérieure. »

Puis bois lentement. Avec présence. Avec révérence.

Sache que ton corps écoute. Que tes cellules entendent. Que l'eau s'imprègne de ton énergie.



10. Parler avec le cœur et bénir ses mots

« Chaque mot est une graine. Choisis ceux qui font fleurir. »

Les mots...

Tu en dis des centaines chaque jour, sans même t'en rendre compte.

Certains soulagent. D'autres blessent.

Certains réchauffent comme le soleil. D'autres piquent comme le vent froid.

Ce rituel t'invite à parler en conscience, à faire de ta parole un acte sacré.

Car tes mots créent. Ils portent une vibration. Ils ouvrent ou ferment. Ils élèvent ou abaissent.

Avant de parler, demande-toi :

« Est-ce vrai ? Est-ce utile ? Est-ce bienveillant ? »

« Est-ce que ce mot construit, ou détruit ? »

« Est-ce qu'il vient de mon cœur... ou de ma peur ? »

Quand tu sens que tu vas dire quelque chose d'important, ou même simplement répondre, fais une pause intérieure.

Parle lentement.

Parle avec le cœur, non avec la bouche.

Parle comme si chaque mot était une offrande à l'autre... et à toi-même.

17. Choisir un objet sacré pour la journée

« Emporter un symbole, c'est porter avec soi un fragment de lumière. »

Chaque jour, tu sors dans le monde.

Tu affrontes, tu crées, tu ressens. Tu crois des énergies, des défis, des beautés.

Et si, à chaque matin, tu choisissais un objet sacré à porter sur toi, comme un rappel doux de qui tu es ? Un fragment tangible de ton intériorité. Un lien discret entre toi... et ton centre.

Ce rituel t'invite à choisir consciemment un objet symbolique pour la journée.

Un bijou, une pierre, une plume, un foulard, une photo, un mot plié sur une feuille de papier ...

Ce n'est pas l'objet qui importe, mais l'intention que tu y poses.

Tiens-le entre tes mains. Ferme les yeux. Et dis intérieurement :

« Que cet objet m'accompagne aujourd'hui. »

« Qu'il me rappelle ma force, ma paix, ma lumière. »

« Je lui confie ma journée, en conscience. »

Puis glisse-le dans ta poche, autour de ton cou, sur ton poignet.

Et tout au long de la journée, chaque fois que tu le touches ou que tu y penses, rappelle-toi ton intention.

22. Écrire une lettre à sa peur

« Ta peur ne cherche pas à t'attaquer. Elle veut juste être entendue, regardée... et aimée. »

La peur est là. Parfois discrète. Parfois oppressante. Elle se glisse dans tes pensées, te freine, te murmure que tu n'es pas prêt(e).

Mais la peur, lorsqu'on la regarde avec douceur, se transforme.

Elle devient messagère, enseignante, parfois même guide.

Ce rituel t'invite à faire un geste courageux et sacré :
Écrire une lettre à ta peur.

Pas pour t'en débarrasser. Mais pour l'écouter, la nommer, la désarmer.

Prends un papier, un carnet.

Allume une bougie si tu veux sacraliser le moment.

Et commence ainsi :

« Chère peur,

Je sais que tu es là. Je te sens dans mon ventre, dans ma gorge, dans mes pensées.

Mais aujourd'hui, je choisis de te regarder. De t'écouter. Et de te parler. »

Puis écris. Sans te censurer.

Raconte-lui ce que tu veux vivre malgré elle. Ce que tu refuses de laisser mourir à cause d'elle.

Reconnais sa présence, puis affirme la tienne.



32. Éteindre la lumière avec conscience

« Le dernier geste du jour peut être une clé. Une offrande. Une fermeture sacrée. »

Chaque soir, tu appuies sur l'interrupteur.
Et sans y penser, tu plonges dans l'obscurité.
Mais si ce simple geste devenait un acte de clôture, de gratitude, de paix ?

Ce rituel t'invite à éteindre la lumière comme on referme un livre sacré.
Avec lenteur. Présence. Intention.

Avant d'éteindre, prends une respiration.
Regarde la pièce, ton lit, ton carnet, ton corps.
Et dis, intérieurement ou doucement :

« Merci pour ce jour. »

« Je relâche ce qui a été. »

« Je ferme cette journée avec amour. »

Puis, appuie sur l'interrupteur comme un geste de bénédiction.

Laisse la nuit venir comme un voile doux.

Laisse le silence t'envelopper comme une prière.

Ce n'est pas le noir qui te prend.

C'est toi qui t'y abandonnes en confiance.

Retrouvez tous les ouvrages de la sagesse du monde

dans votre librairie Ali Baba
12, rue de l'Oulmet 81000 Albi

Ou sur www.bijouxspirituels.fr

