



CAMÉLIA RAFIK

Sophrologue de depuis plus de 10 ans et praticienne en créativité, Camélia a l'intime conviction que le souffle de l'Homme est créateur.

La créativité est pour elle la matérialisation de notre essence, de notre souffle de vie. C'est pourquoi elle propose un cheminement créatif, allié à une pratique sophronique et l'utilisation des huiles essentielles. Une pratique pour permettre à cette part d'émerger et ainsi nous libérer de ce qui nous entrave en étant à notre propre écoute.

souffledesoi@cameliarafik.com

www.souffle-de-soi.com

L'huile essentielle de **Vétiver** est une huile qui va vous permettre de vous ancrer, de vous enraciner. Elle vous aide à reprendre contact avec votre corps et vous recentrer. Elle amène sécurité et certitude et vous aide à concrétiser vos objectifs et dissoudre les tensions en apportant la tranquillité.

Vétiver, c'est la force tranquille.

Elle permet de poser ce qui doit l'être : les pensées, les peurs, les contrariétés.

Elle enrobe d'un geste protecteur, et ainsi reconforte et soulage immédiatement les tensions nerveuses (angoisse, agitation, dépression).

Elle induit, en plus, un sommeil réparateur et un vrai repos psychologique. Elle permet ainsi de se remettre en marche après une période d'indécisions ou de manque de confiance en soi. c'est l'huile du sang-froid qui permet d'avancer en toute sérénité.

C'est pour cela que c'est une huile très intéressante et puissante pour travailler sur le masculin blessé chez la femme.

Elle peut agir pour vous aider dans les cas suivants :



- votre masculin est blessé (vous ne lui avez pas laissé sa place pour diverses raisons : éducation, vision sociétale du féminin et du masculin...)
- tout aussi lié, votre rapport à la gente masculine : (mépris pour les hommes, haines, rancœurs, peurs, colères...)
- avoir une réaction négative vis à vis de ce que l'on rapporte comme qualités du masculin sacré. Être dans le rejet total.
- mais également si vous avez surinvesti cette part de vous-même.

En effet, **Vétiver va venir, avec douceur apaiser ces sentiments et réactions quelque soit votre problématique au masculin**. C'est une huile qui aide à percevoir le meilleur du masculin. Le masculin, lorsqu'il est bien incarné en équilibre avec son féminin. C'est une huile qui ouvre une perspective nouvelle de ce qu'est le masculin. Nous ne sommes obligés d'être dans la dualité. Avec l'huile de vétiver on parvient avec force et douceur à se réapproprier son entièreté et notamment dans le concret et la maîtrise.

Pour ce faire voici le rituel que j'utilise et qui m'aide énormément à **apprivoiser ma part masculine dans la tendresse**, à me sentir plus sereine vis à vis des hommes et parvenir à voir les qualités de ceux qui incarnent leur masculinité dans ce qu'elle a de plus sain.

Rituel créatif avec Vétiver

Préparer son espace créatif : l'intérêt d'un travail créatif est de pouvoir faire abstraction de l'esprit et laisser l'intuition parler. Pour ce faire, il me semble nécessaire de ne pas trop s'attarder sur le choix des couleurs, des images, du médium etc. Il est nécessaire d'y aller à l'instinct, et la rapidité de choix y contribue largement. D'où l'intérêt de préparer son espace de création en y plaçant différents médiums (pastels à l'huile, gouache, acrylique, feutres, crayons de couleurs, colle, magazines (pas plus d'1 ou 2)... Comme cela, une fois votre relaxation terminée vous pourrez commencer en laissant vos mains choisir et créer.

Application de l'huile essentielle : appliquez 1 goutte sur le plexus solaire ou la poitrine. Vous pouvez, si vous sentez que c'est plus juste pour vous l'appliquer sur le ventre. Humer, en plus, à même le flacon, 2 ou 3 fois l'huile.

Réceptivité et intention :

Il est important d'être réceptif et prêt à accueillir ce qui vient. Vous souhaitez faire un travail en profondeur et peut-être obtenir des réponses. C'est pourquoi, **se recentrer** avant l'activité et **poser votre intention** sont particulièrement importants.

Votre intention découle bien entendu de ce que vous voulez guérir. Elle peut se faire sous forme de demande. Par exemple ce peut-être :

- j'ai besoin de libérer ce qui m'entrave pour vivre de manière apaisée avec mon conjoint ou les hommes en général.
- je désire me réapproprier ma part masculine avec douceur
- je veux accueillir avec tendresse ma part masculine et lui permettre de prendre sa place.
- j'ai besoin d'apaiser ma colère pour ne plus être réactive et méprisante lorsque j'entends parler des qualités du masculin sacré...
- je veux me sentir sereine et ne plus vivre dans la dualité masculin / féminin.

Pensez bien à votre besoin et posez-le en intention.

Relaxation :

Vous allez d'abord, assise devant votre table les yeux fermés, sans vous adosser à votre chaise, les mains posées sur vos cuisses, paumes vers le haut, faire une profonde et longue inspiration par le nez, bloquez votre respiration 5 secondes et expirez par le nez. Vous faites cette respiration plusieurs fois en imaginant que vous inspirez de la lumière bienfaitrice et que vous expirez tout ce qui n'est pas/plus bon pour vous. Essayez de détendre vos muscles et relâcher votre peau du haut de votre crâne jusqu'à la pointe de vos pieds.

Gardez bien à l'esprit votre intention. Ce sur quoi vous souhaitez faire un travail.

Lorsque vous vous sentez prêt(e), détendue, vous ouvrez les yeux et commencer votre travail créatif.

Création :

Ce travail se doit être spontané, assez rapide pour laisser place à votre créativité qui n'est ni plus ni moins que votre intuition qui vous parle.

Si vous faites du collage, feuillotez rapidement votre magazine et découpez ou déchirez ce qui vous attire sans trop vous attardez dessus. Idem pour tout le reste : l'écriture se doit être automatique. En ne prenant pas le temps de réfléchir à ce que vous pourriez écrire votre main écrit des choses cohérentes ou pas, peu importe. Quelque soit les choix que vous faites, faites le spontanément et créez spontanément. C'est un moment à vous, prenez tout le temps dont vous avez besoin.

Vous pouvez de temps à autres humer à nouveau à même le flacon l'huile essentielles de vétiver.

A la fin, **quand cela vous semble terminé deux choix s'offrent à vous** : essayer de comprendre votre création en essayant de voir si un message en ressort, en corrélation avec votre intention de départ et qui pourrait vous aidez à avancer dans le travail que vous faites sur vous-même. Je vous conseille de ne pas trop vous y attarder : si quelque chose émerge immédiatement tant mieux. Sinon, rien ne sert de chercher longtemps au risque de sur-interpréter les choses.

La deuxième possibilité, est juste de la ranger votre œuvre : l'acte de création vous ayant apporté à lui seul beaucoup des bienfaits, et que les choses font leur chemin.

Vous pouvez toutefois **vous poser ces questions et en noter les réponses** :

- qu'ai-je ressenti ? Qu'elles ont été mes émotions pendant cet acte créatif ?
- Qu'est-ce que je ressens maintenant en regardant mon œuvre terminée ? M'évoque-t-elle quelque chose ? Provoque-t-elle quelque chose en moi ?

> Soyez attentive aux pensées qui peuvent survenir tout au long de la journée.

Sans oublier que l'huile essentielle, elle, continue de faire son travail.