

HOLISTIC GREEN VIBRATIONAL HEALING

Aude Cerigney

PLEINE LUNE
En Sagittaire

RITUEL

Pleine Lune En Sagittaire



Cette Pleine Lune en Sagittaire ne vient pas vous ralentir.

Elle vient regarder là où vous avancez sans jamais vraiment vous engager.

Là où vous multipliez les directions, les compréhensions, les possibles — sans rester assez longtemps dans une seule pour qu'elle vous transforme réellement.

Dans ce que vous commencez sans finir.
Dans ce que vous explorez sans incarner.
Dans ce que vous comprenez sans appliquer.
Dans ce que vous transformez en mouvement...
pour éviter l'engagement.

Le Sagittaire est le signe de l'expansion.

Mais dans son ombre, il ne vous ouvre pas seulement des horizons — il vous maintient en mouvement.

Pas le mouvement qui construit.

Le mouvement qui évite.

Parce que la vraie transformation du Sagittaire ne commence pas dans les idées.

Elle commence dans le moment exact où vous cessez de remplacer l'engagement par la direction suivante.

Elle commence dans le moment exact où l'on cesse de se mentir à soi-même.

Aude Cerigney

PLEINE LUNE

EN SAGITTAIRE

CHAPITRE 1 — OUVERTURE & PRÉPARATION

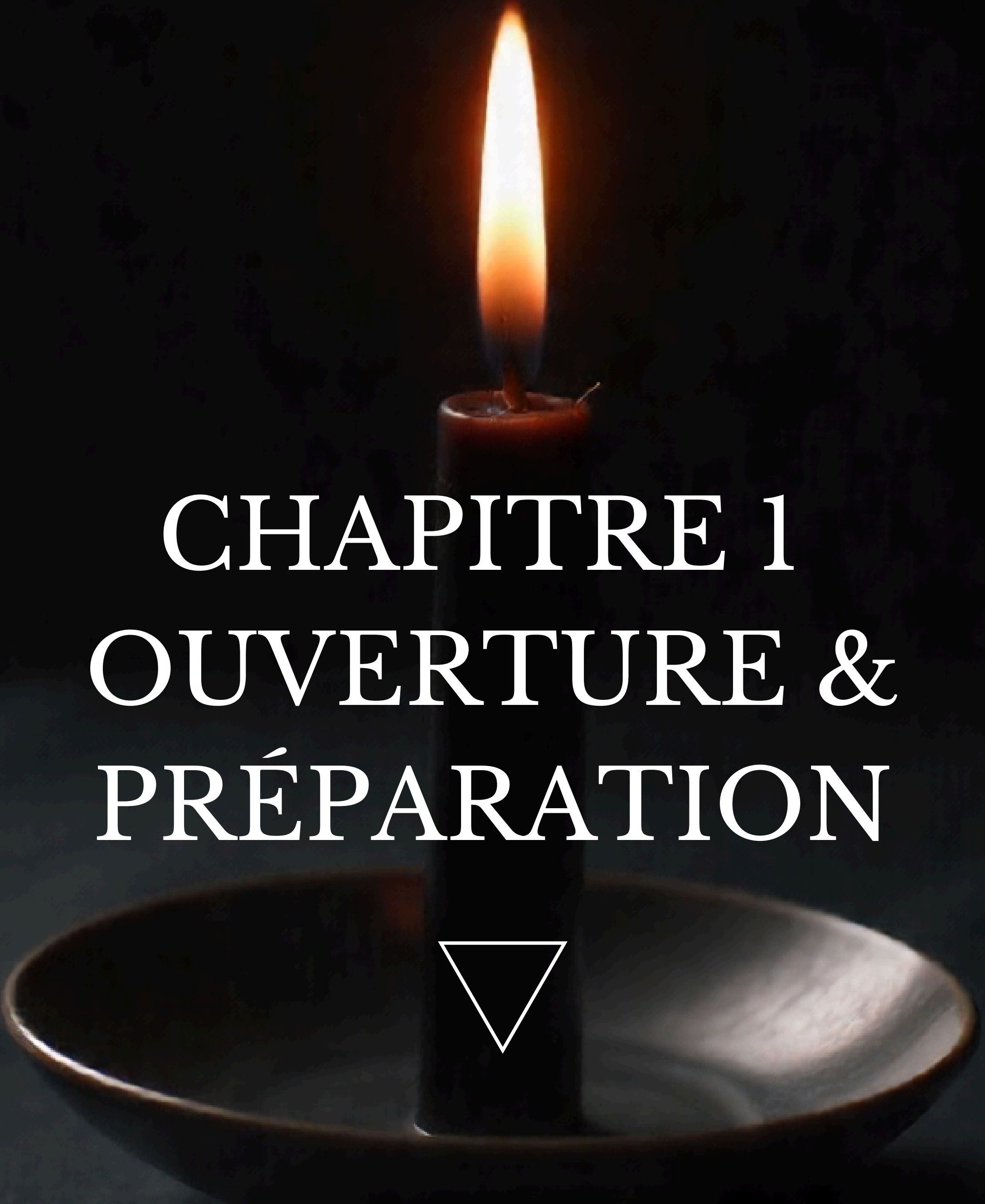
.....P4

- Matériel rituelP.5
- Fréquence sonore & immersion.....;;.....P.7
- Purification Espace & vous même.....P.8
- Activation du portail élémentaire.....P.9

CHAPITRE 2 — RITUEL TRAVERSÉE & TRANSFORMATION

.....P23

- Méditation guidée d’ancrage Profond.....P24
- Processus de Shadow Work guidé.....P25
- Transmutation par le feu.....P37
- IntégrationP40
- GratitudeP42
- Clôture.....P43

A lit candle in a dark holder with a white inverted triangle symbol on the holder.

CHAPITRE 1

OUVERTURE & PRÉPARATION



MATÉRIEL RITUEL

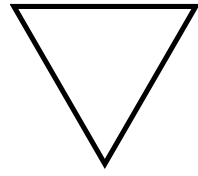
Vos accessoires pour le Rituel

- Une petite table qui vous servira d'autel ou un espace dédié (table basse, table, petit meuble)
- Du gros sel de mer ou sel fin de mer.
- Une boussole (ou celle de votre téléphone portable)
- Terre : un petit bol de sel
- Eau : un petit bol d'eau ou Eau lunaire.
- Feu : 1 bougie neuve Noire - (si vous n'avez pas de bougie Noire- vous pouvez la remplacer par une bougie blanche, symbole universel de purification, de clarté et de transformation. le blanc remplace toutes les couleurs) + voir page suivante pour la préparation de la bougie. + support + Un briquet/allumettes
- Air : de l'encens (1-2 bâtons avec porte encens rond, plus facile à placer et à utiliser pendant le rituel) + Un briquet/allumettes
- Éther : un Cristal de roche-cristal blanc pour vous représenter symboliquement ou un objet qui vous représente (bijou).
- Un bol (ou récipient) résistant au feu (en métal ou terre cuite) ou un mini chaudron.
- Des feuilles + stylo
- Fumigation de départ : sauge /ou Palo santo / ou encens de purification

Rassemblez vos accessoires avec présence et conscience — ce moment de préparation fait déjà partie du rituel.

Préparation de la bougie

Vous pouvez graver avec la pointe d'un couteau/stylet sur la cire de la bougie un triangle inversé (pointe vers le bas, éloignée de la mèche).



Ce symbole ancien est un puissant canal de libération : il invite l'énergie à descendre, à s'écouler, à être transmutée.
Un geste simple, mais profondément ancré dans la magie intuitive des éléments.





FRÉQUENCE SONORE & IMMERSION

Avant de commencer votre préparation & le Rituel mettre cette musique:

The Power Of You: The Astral Projection Realm - 7 Hz Theta Binaural Beat - Magnified Travel Experience.

Musique gratuite sur YouTube cliquer sur le lien.

<https://www.youtube.com/watch?v=CldXMf99MDg>



ACCÈS
ICI

Pour maximiser le potentiel des ondes Thêta: Les sons binauraux thêta s'écoulent au casque audio ou avec des écouteurs pour pouvoir avoir une fréquence différente des ondes sonores dans chaque oreille (mettre le volume bas).

Il s'agit d'une piste de synchronisation des hémisphères cérébraux, produite sur une fréquence porteuse gauche pure de 396hz et une fréquence porteuse droite de 403hz produisant un intervalle de 7hz de battements binauraux. Inducteur de l'état thêta !

Les ondes thêta facilitent un état de relaxation profonde, vous aidant à relâcher la tension et le stress.

Cet état de relaxation est propice à la guérison énergétique en favorisant un flux d'énergie réceptif et harmonieux.

IL EST IMPORTANT D'ÉCOUTER CETTE MUSIQUE EN CONTINU PENDANT TOUTES LES ÉTAPES ET DE NE PAS LA COUPER (LE TRACK EST ASSEZ LONG POUR LE FAIRE)

Il faut à peu près 20 minutes pour que vous puissiez commencer à vous relaxer avec cette musique.

C'est pour cela qu'il faut l'écouter dès la préparation de votre espace afin d'être dans les bonnes conditions pour commencer le rituel.



Préparation & purification de votre espace sacré & de vous même

ALLUMEZ DE L'ENCEN (SAUGE / PALO SANTO) ET "NETTOYER"

1/ Vous même.

Commencez par nettoyer votre champ aurique à l'aide de Sauge ou de Palo Santo. Pendant que vous vous nettoyez, En faisant des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (pour libérer) réciter ce qui suit :

"Je me nettoie de fond en comble. Je me nettoie pour rayonner. Je nettoie mon cœur, mon esprit, mon âme ; je me purifie, afin d'être libre de grandir. Je suis légère. Je m'élève. Je suis un. Je suis l'Amour. Je suis la Lumière. Je suis en plein équilibre."

2/ Votre espace de Rituel.

Ensuite, purifiez votre environnement. Pendant que vous purifiez, en faisant des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (pour libérer) réciter ce qui suit :

" Je purifie cet espace avec de l'énergie lumineuse et aimante. Seule l'énergie positive peut entrer dans cet espace. Je purifie cet espace avec de la lumière et de l'énergie aimante. Je peux habiter ici en toute sécurité ; je peux appeler cet espace mon foyer. Ma maison est purifiée. "

3/ Vos accessoires de Rituel

Vos accessoires de Rituel doivent être “nettoyés” avec de l’encens avant de commencer le rituel d’activation du portail élémentaire.

En faisant des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (pour libérer).



Activation du Portail Élémentaire

LES CINQ FORCES SACRÉES

Lorsque vous appelez les éléments sacrés — Air, Feu, Eau, Terre, et Éther — vous créez un cercle d'activation autour de votre champ énergétique, depuis un autel vivant dressé avec intention.

Ce rituel fait de votre table un miroir du cosmos, de vos gestes un appel vibratoire, et de votre présence une porte entre les mondes.

ACTIVATION

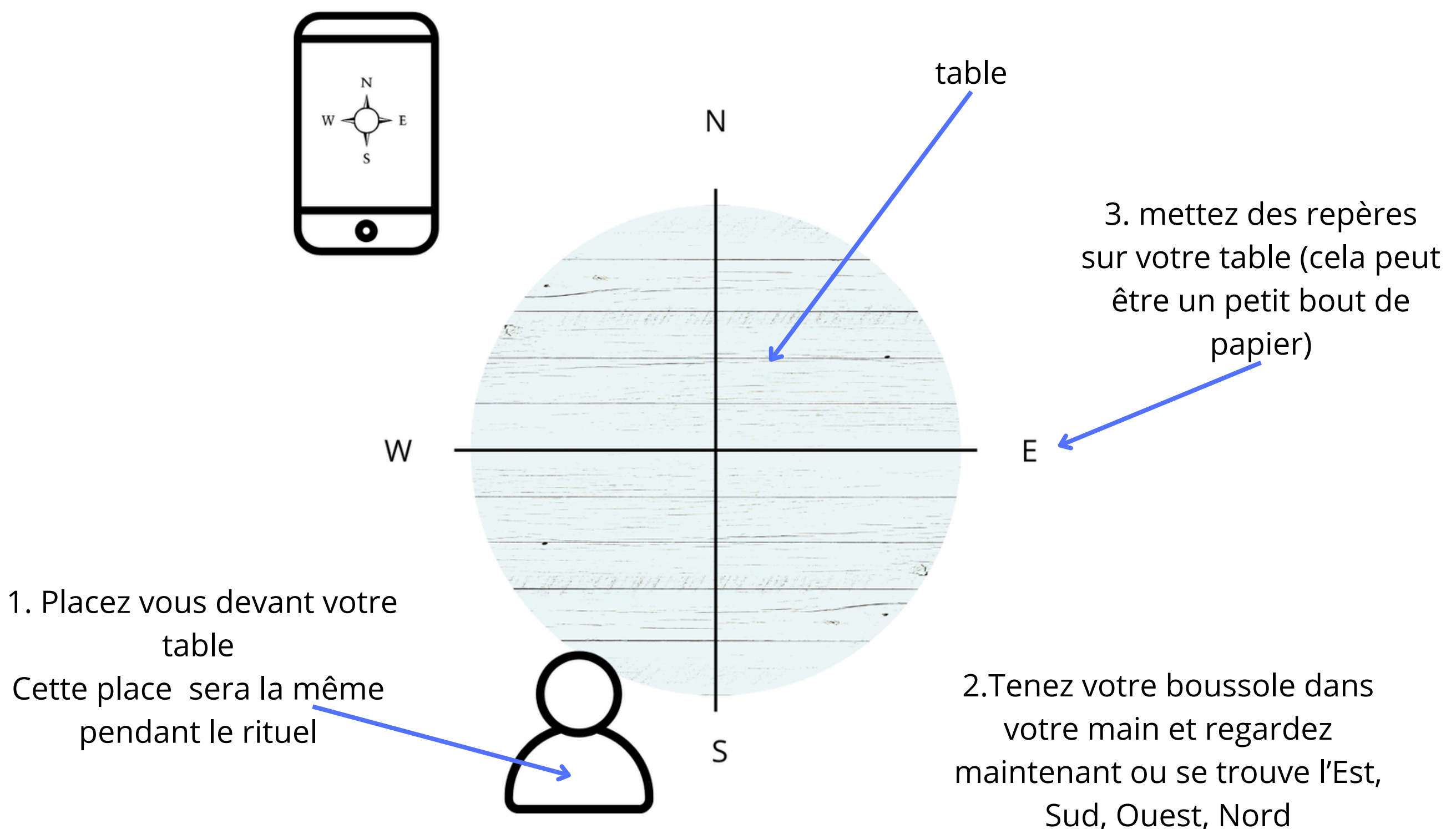
Sur une petite table ou un espace dédié (votre Autel), définissez les points cardinaux.

Pour cela prenez une boussole ou celle de votre téléphone portable.

Vous appellerez chaque élément en commençant par l'Est dans le sens des aiguilles d'une montre, créant ainsi un cercle énergétique autour de vous.

CHAQUE ÉTAPE COMPREND:

- une incantation
- Une action
- Un mantra





EST ÉLÉMENT AIR

- **RESPIRATION CONSCIENTE AVANT DE COMMENCER**

Commencer par Respirer pour vous centrer: inspirer par le nez et expirez par la bouche, 2-3 minutes jusqu'à sentir la relaxation écoutez la musique.

L'EST - ÉLÉMENT AIR

Élément Air : bâton d'encens (a renouveler pendant le rituel)

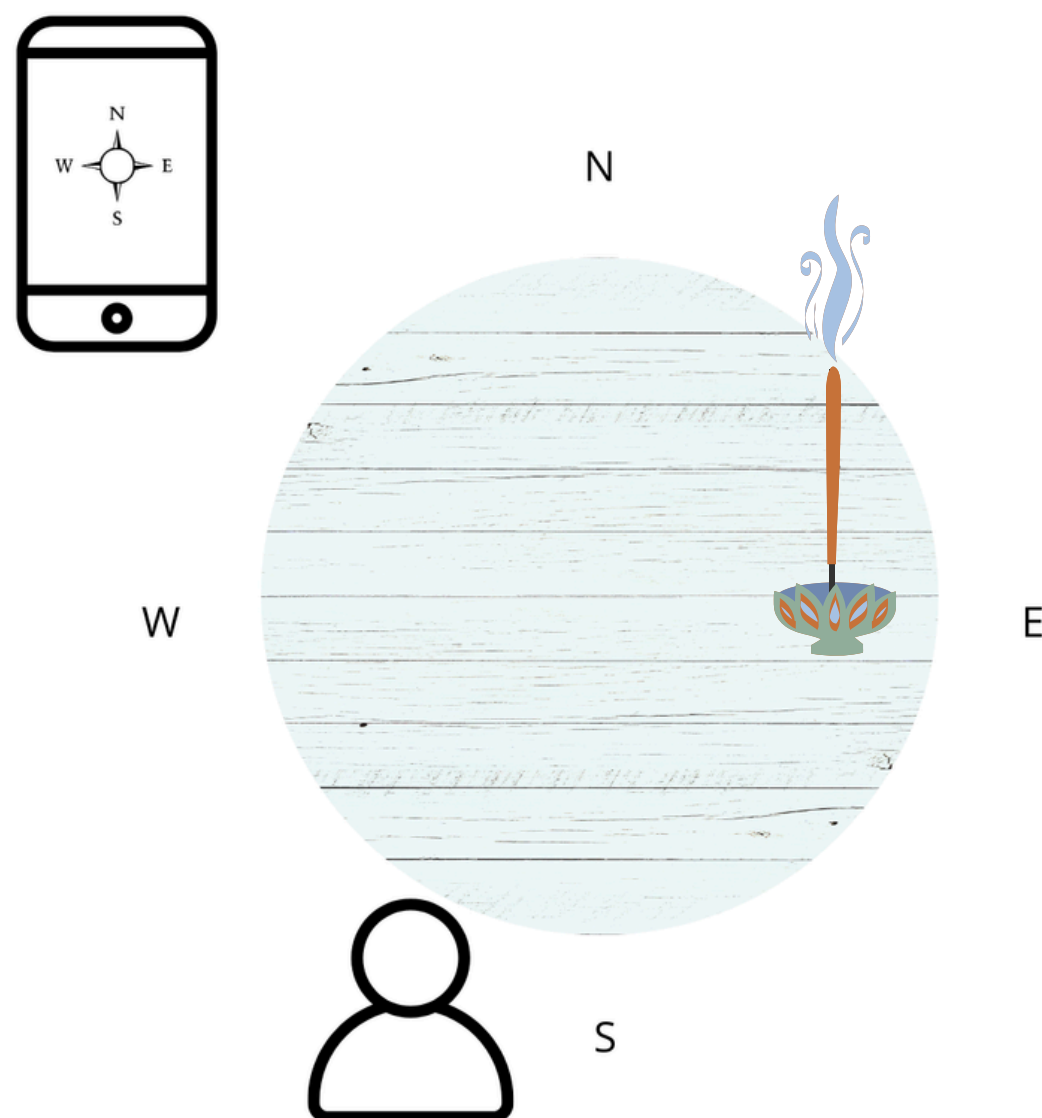
- **INCANTATION**

Tournez vous vers l'Est et Répétez cette incantation à voix haute:

“Je suis maintenant (votre nom). Je suis maintenant (votre nom) le véritable créateur de moi-même.

J'appelle maintenant les vraies énergies de l'Est. L'énergie des nouveaux commencements. L'illumination et la renaissance pour qu'elles soient ici maintenant et qu'elles détiennent leur pouvoir dans mon rituel.

Ainsi soit t'il.”



- **ACTION**

Prenez le bâton d'encens, Allumer votre encens et dite à voix haute: « Que cette fumée sacrée, élève ma conscience et emporte les voiles de l'illusion. Par l'Air, je libère l'ancien et j'ouvre la voie à ma vérité profonde. »

Passez l'encens dans l'air autour de votre corps, Passez-le doucement autour de vous, comme pour nettoyer votre aura.

Sentez l'air se déplacer, léger et frais, emportant vos pensées confuses. (Gardez l'encens dans votre main pour le mantra)

- **MANTRA**

« Je respire la clarté. Mes pensées sont légères et alignées avec ma vérité. »

VOUS POUVEZ PLACER MAINTENANT L'ENCENS (+ SUPPORT) DANS LE COIN EST DE VOTRE AUTEL



SUD ÉLÉMENT FEU

LE SUD - ÉLÉMENT FEU

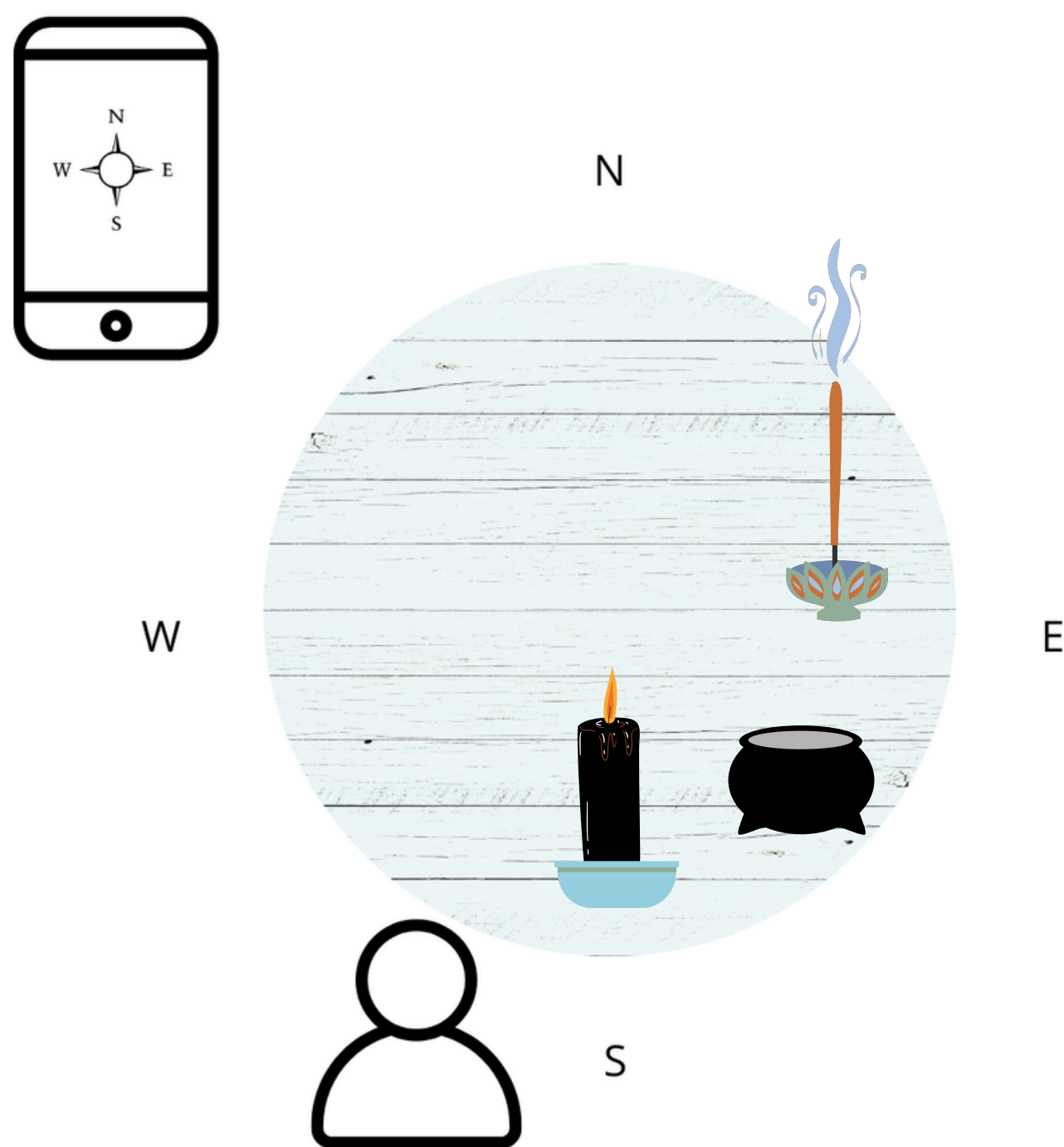
Élément Feu : une bougie noire / blanche

- **INCANTATION**

Tournez vous vers le sud et Répétez cette incantation à voix haute:

“Je suis maintenant (votre nom). Je suis maintenant (votre nom) le véritable créateur de moi-même.

J'appelle maintenant les vraies énergies du sud. L'énergie de la magie et Manifestation. L'élément du feu et de la transformation pour que vous soyez ici maintenant et que vous conserviez votre pouvoir dans mon rituel. Ainsi soit t'il.”



- **ACTION**

Allumez votre bougie et fixez doucement la flamme.
Sentez sa chaleur et son énergie venir réveiller votre propre feu intérieur.
Approchez vos mains de la flamme (sans la toucher) et laissez l'énergie ardente purifier vos intentions.

- **MANTRA**

« J'allume la flamme de mon courage. J'agis avec confiance et alignement, guidée par ma vérité intérieure. »

VOUS POUVEZ PLACER MAINTENANT LA BOUGIE (+ SUPPORT)
DANS LE COIN SUD DE VOTRE AUTEL + PUIS PLACER VOTRE BOL
(OU RÉCIPIENT QUI NE CRAINT PAS LE FEU EN MÉTAL OU TERRE
CUITE) OU VOTRE MINI CHAUDRON A DROITE DE LA BOUGIE.



OUEST ÉLÉMENT EAU

L'OUEST - ÉLÉMENT EAU

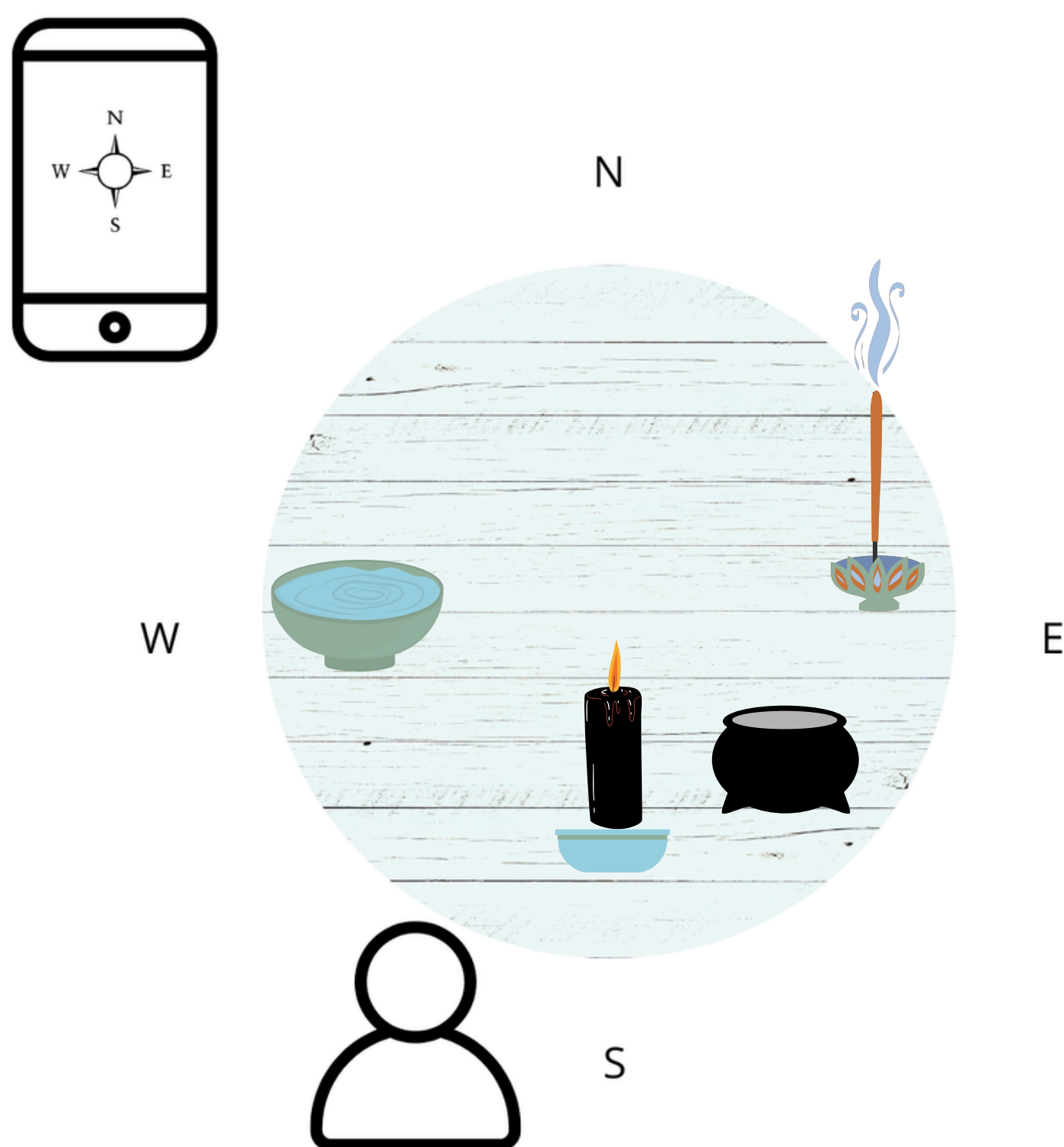
Élément Eau : un petit bol d'eau ou Eau lunaire.

- **INCANTATION**

Tournez vous vers l'ouest et Répétez cette incantation à voix haute:

“Je suis maintenant (votre nom). Je suis maintenant (votre nom) le véritable créateur de moi-même.

J'appelle maintenant les véritables énergies de l'Ouest, l'énergie magnétique du retour à soi, l'élément de l'eau, de l'introspection et de la réflexion. Je vous demande maintenant de conserver votre pouvoir dans mon rituel. Ainsi soit t'il.”



- **ACTION**

Prenez votre bol d'eau.

Plongez doucement vos doigts dans l'eau et ressentez sa fraîcheur vibrante.

Avec intention, prenez un peu d'eau et touchez votre troisième œil, puis votre cœur et votre plexus solaire.

Sentez l'énergie douce et fluide de l'Eau s'ancrer en vous.

- **MANTRA**

« J'honore mon intuition. Je permets à ma guidance intérieure de diriger mes actions vers ma vérité. »

VOUS POUVEZ PLACER MAINTENANT LE BOL D'EAU DANS LE COIN OUEST DE VOTRE AUTEL



NORD ÉLÉMENT TERRE

LE NORD - ÉLÉMENT TERRE

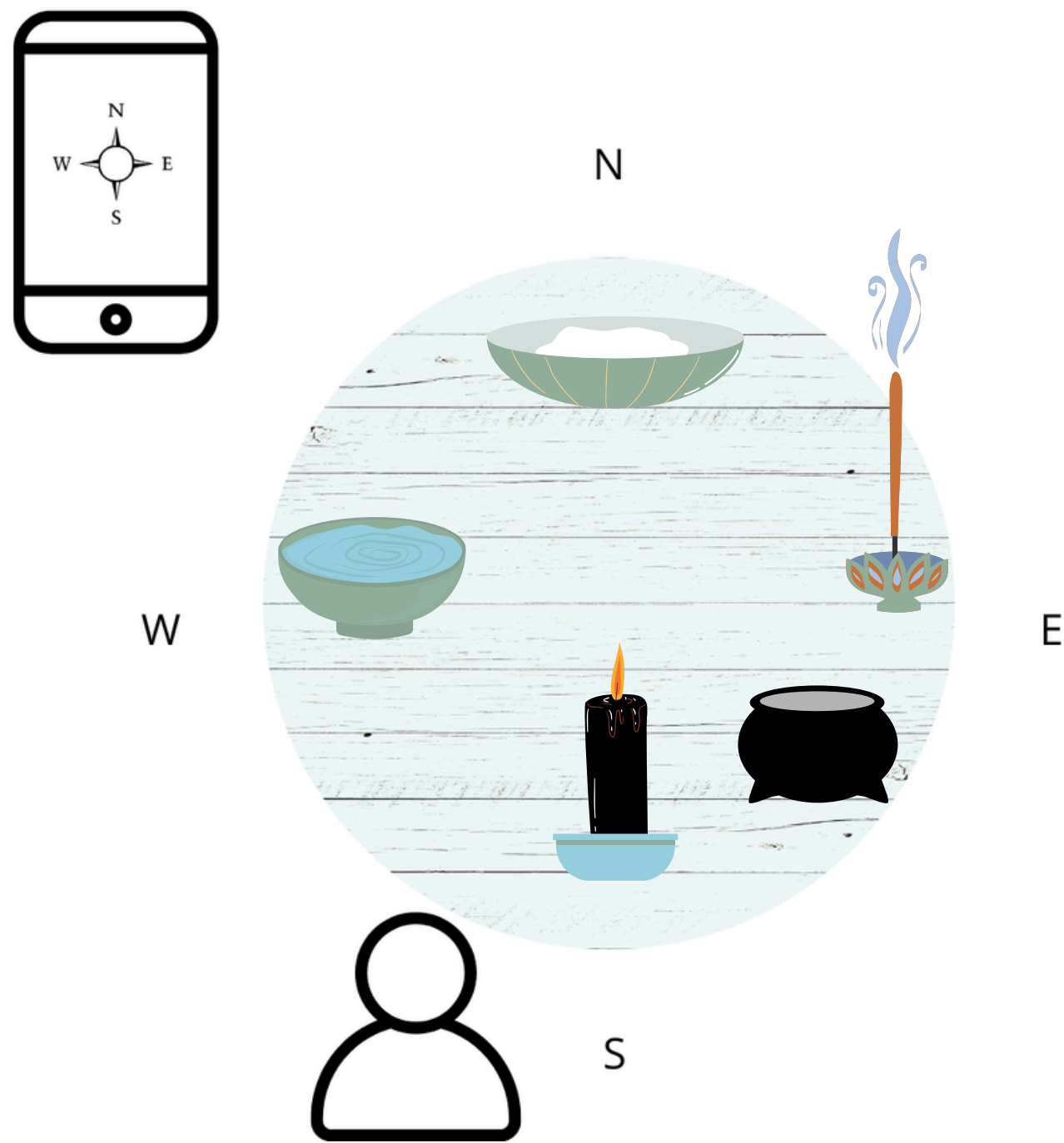
Élément Terre : un petit bol de sel

- INCANTATION

Tournez vous vers le nord et Répétez cette incantation à voix haute:

“Je suis maintenant (votre nom). Je suis maintenant (votre nom) le véritable créateur de moi-même.

J'appelle maintenant les véritables énergies du nord et l'élément de la terre. Le royaume ancestral et le rajeunissement. Je vous demande maintenant de maintenir votre pouvoir dans mon rituel. Ainsi soit t'il.”



• ACTION

Prenez le bol de sel devant vous. Touchez-le doucement avec vos doigts, et fermez les yeux un instant.

Inspirez profondément, puis expirez lentement.

Ressentez la stabilité de la Terre circuler à travers vos mains et s'ancrer dans tout votre corps.

À chaque souffle, sentez que vous gagnez la force nécessaire pour passer à l'action.

• MANTRA

« J'honore mon ancrage. La Terre me soutient et m'aide à transformer mes visions en actions concrètes. »

**PLACER LE BOL DE SEL SUR VOTRE AUTEL DANS LE COIN NORD
DE VOTRE AUTEL**



ÉLÉMENT ÉTHER

ÉLÉMENT ÉTHER - L'Esprit, l'Invisible, l'Unité

Élément Éther: votre souffle, votre conscience, la lumière immatérielle

Symbole sur l'autel : un cristal de roche clair ou quartz blanc ou un bijou

Position sur l'autel : au centre du cercle.

- **INCANTATION**

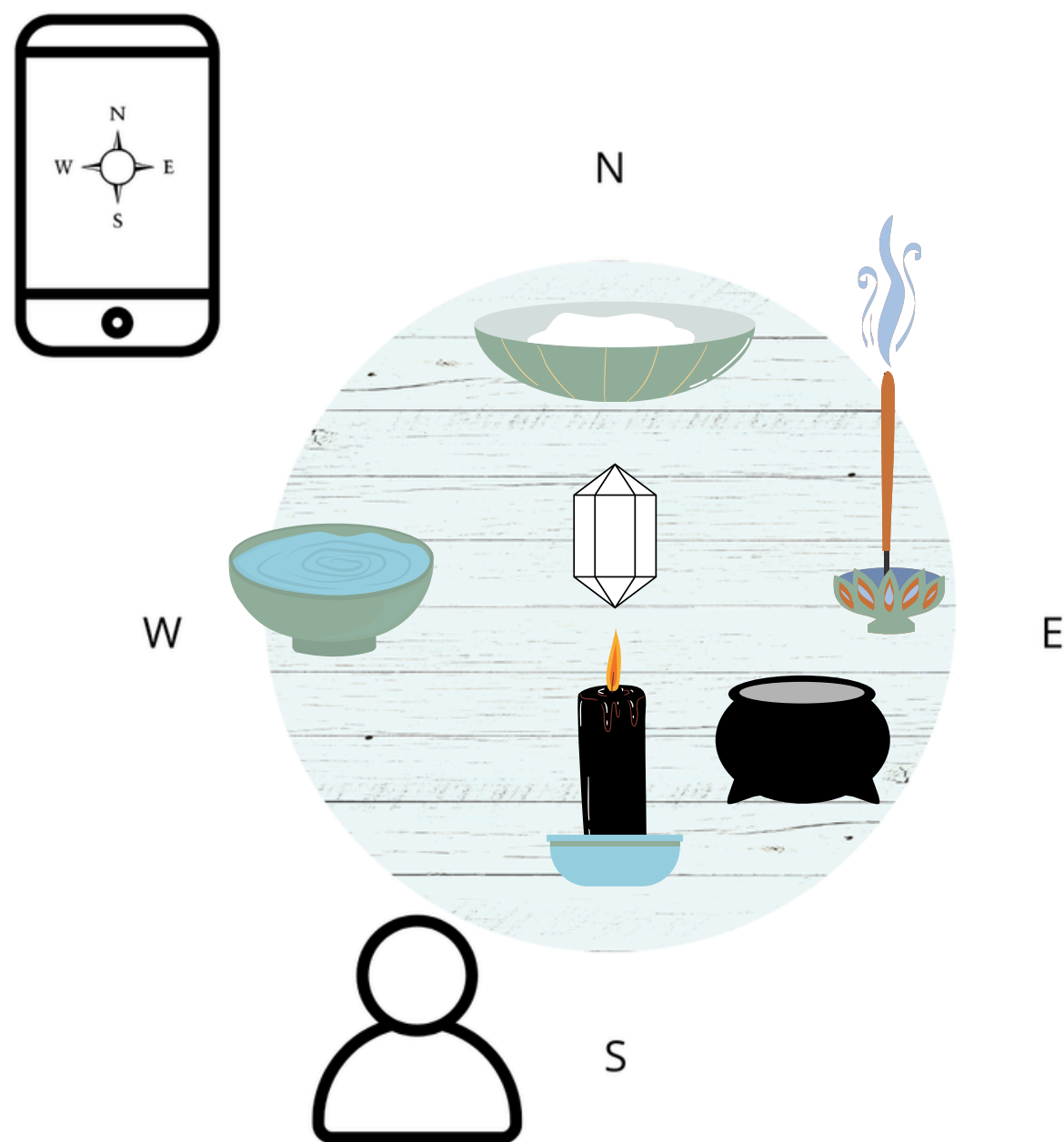
« Esprit sacré, invisible et éternel, je vous appelle maintenant.

Présence du Tout, conscience pure, lumière entre les mondes.

Fusionnez les éléments, unifiez le cercle,

Que l'éther m'élève vers ma vérité absolue.

Ainsi soit t'il. »



- **ACTION**

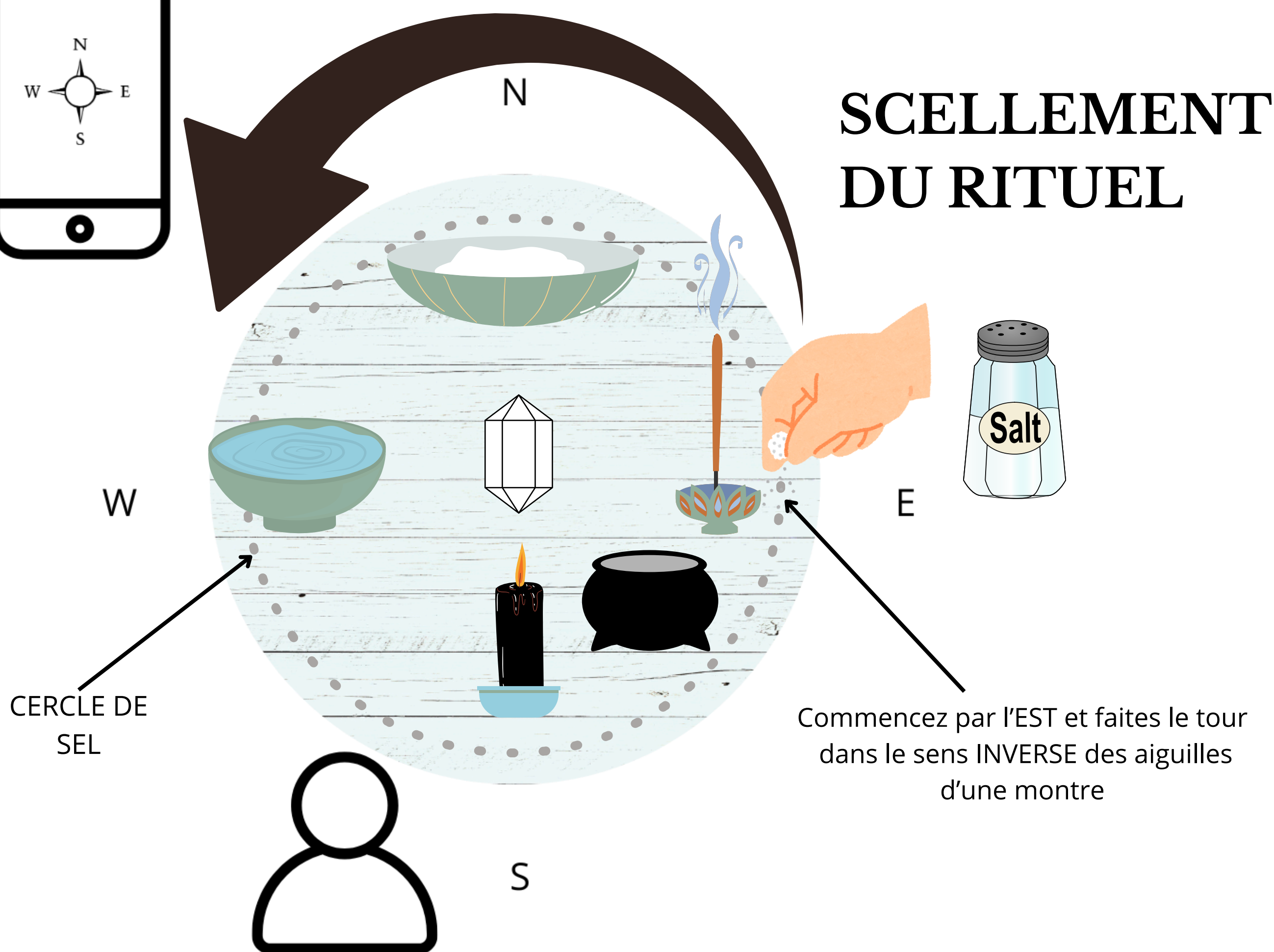
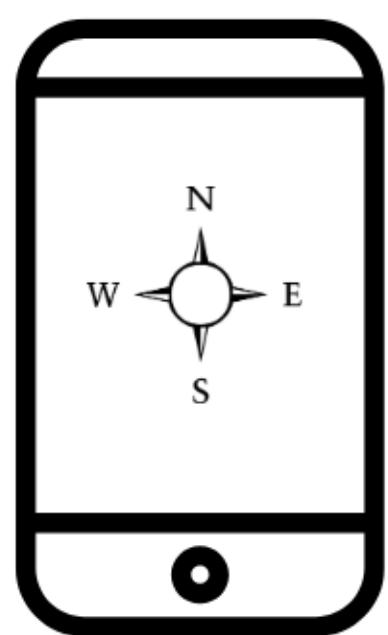
Prenez le cristal de roche / bijou dans vos mains. Fermez les yeux.
Respirez profondément, puis soufflez doucement dessus comme pour y insuffler votre conscience, votre présence et votre intention.
Sentez qu'il s'active, qu'il devient le cœur vivant du rituel.
Gardez le cristal dans votre main pendant le mantra

- **MANTRA**

« Je suis un pont entre les mondes. Mon souffle éclaire l'invisible.
Je suis connectée au grand Tout. Je reçois guidance, soutien et lumière de l'Univers. »

(à répéter trois fois à voix haute en conscience)

VOUS POUVEZ PLACER DÉLICATEMENT LE CRISTAL AU CENTRE DU CERCLE POUR SCELLER VOTRE ESPACE SACRÉ.



• ACTION

Prenez du sel de mer.

En conscience, tracez lentement **un cercle de sel** autour de votre autel (ou des éléments disposés sur la table, il n'a pas besoin d'être parfait, il a besoin d'être posé en conscience)). Faites-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en commençant par l'EST, en récitant l'incantation suivante:

• INCANTATION POUR SCELLER LE CERCLE

«Par l'Air, je suis libre.

Par la Terre, je suis ancrée.

Par l'Eau, je suis purifiée.

Par le Feu, je suis éveillée.

Par l'Éther, je suis unie.

Ce cercle est scellé. Les éléments vivent en moi.

Je suis une avec l'Air, le Feu, l'Eau, la Terre et l'Éther. J'avance dans ma puissance.

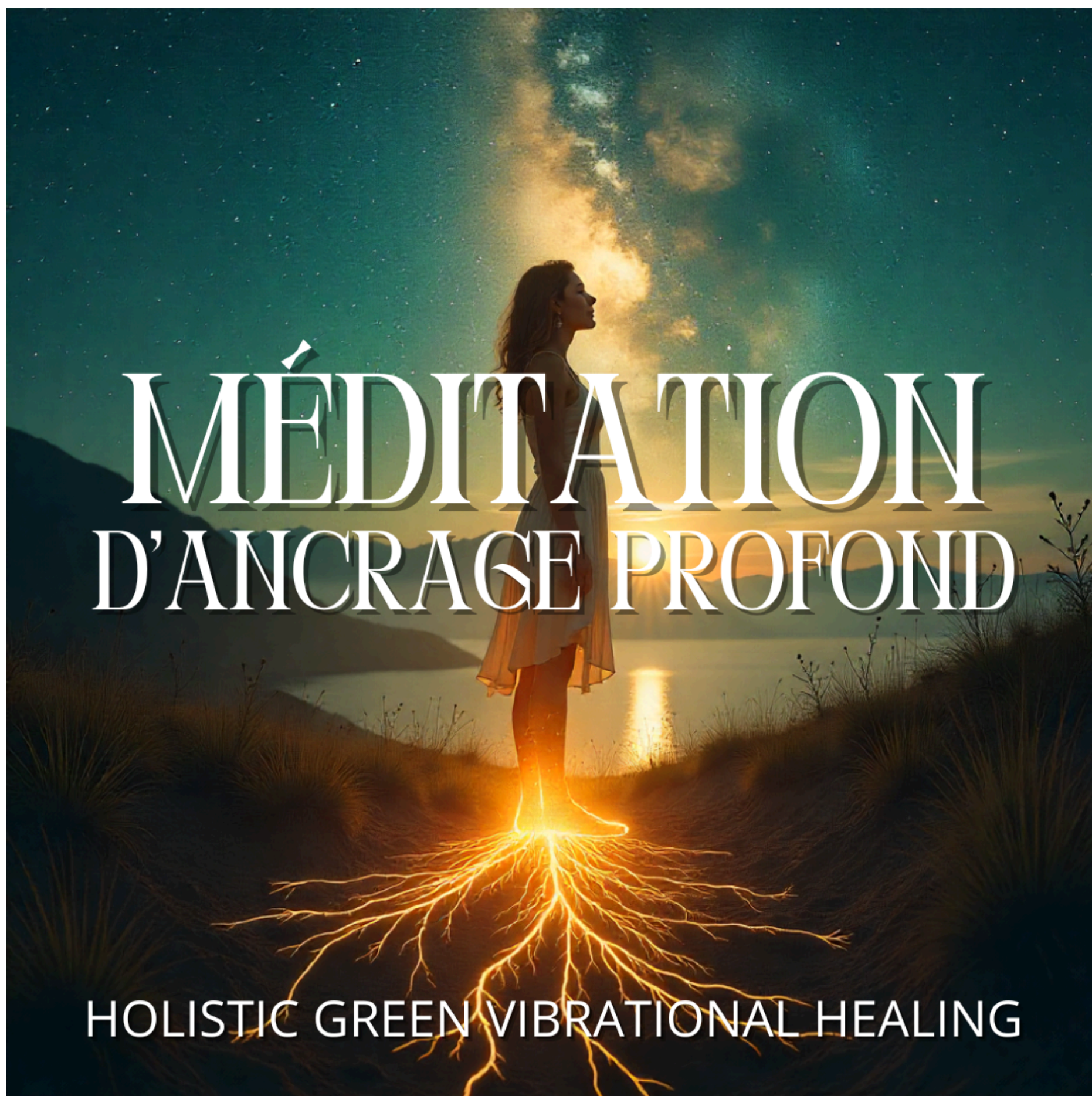
Je suis un canal vivant de transformation.

Ainsi soit-il.»

Le portail est ouvert.
Vous êtes prêt(e) à accueillir la
guérison, la révélation et la
renaissance.



CHAPITRE 2 RITUEL TRAVERSÉE & TRANSFORMATION



MÉDITATION D'ANCRAGE PROFOND

- Pour cette méditation vous aurez besoin d'un casque audio - ou des écouteurs - mettre le volume bas.

Cliquez sur le lien ci-dessous pour accéder à la méditation d'ancrage profond avant le shadow work - La méditation se trouve en bas de page sur la page d'accueil du rituel

[CLIQUEZ ICI](#)

- Une fois la méditation terminée, continuez le rituel page suivante:

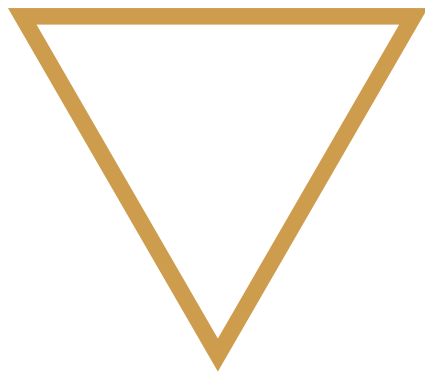
Shadow work

SHADOW WORK



Le Sagittaire est le signe de la quête.
Et c'est là que se cache son ombre la plus sophistiquée — parce qu'elle ne ressemble pas à une ombre...
Elle ressemble à de la croissance.
À de la liberté.
À de l'évolution.
Elle est brillante, enthousiaste, convaincante. Elle a toujours une bonne raison de continuer à chercher — et une meilleure raison de ne pas encore arriver. Une invitation à regarder là où vous courez le plus vite. Les fuites que vous avez transformées en vertus. Les élans que vous appelez liberté — et qui sont parfois de la peur déguisée en mouvement. Les vérités que vous comprenez parfaitement... et que vous n'incarnez toujours pas. Ce que vous savez déjà — et que vous continuez de chercher ailleurs pour ne pas avoir à le vivre maintenant.

- Installez-vous confortablement avec votre carnet / feuilles / stylo
- IMPORTANT / Remettre la musique du Rituel Thêta.
- Lisez chaque thème de guérison, prenez le temps de ressentir ce qu'il éveille en vous, puis répondez aux questions d'introspection.
- Certains thèmes résonneront plus fortement que d'autres — c'est normal. Si un thème ou certaines questions ne vous correspondent pas, passez au suivant sans culpabilité. Ce shadow work n'est pas une liste à compléter en entier. C'est une invitation à aller là où ça résonne — et surtout là où ça résiste.
- Écrivez à la main, sans filtre ni jugement. Il n'y a pas de bonne réponse — seulement votre vérité présente.



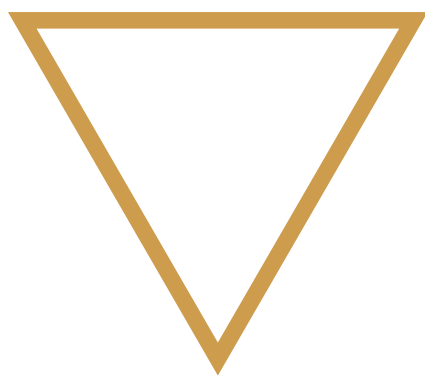
1 — FUITE DÉGUISÉE EN SPIRITUALITÉ

Le Sagittaire est le signe de la quête. Il cherche le sens, la profondeur, la compréhension — et il les trouve. C'est son vrai don. Mais dans l'ombre, ce don devient une armure : comprendre remplace faire, le sens anesthésie l'urgence, et la prise de conscience devient une destination en elle-même. Vous accumulez des insights sur votre vie sans que votre vie ne change vraiment. Vous savez pourquoi vous faites ce que vous faites — et cette compréhension vous suffit.

La Pleine Lune vous pose une seule question réelle : est-ce que vous utilisez la spiritualité pour vous élever — ou pour ne pas avoir à descendre dans ce qui doit changer ?

Questions :

- Où est-ce que je remplace l'action par la compréhension ?
- Quelle situation j'analyse au lieu de la régler ?
- Où est-ce que je me sens évoluée... mais bloquée ?
- Qu'est-ce que je justifie avec du sens plutôt qu'avec des résultats ?
- Quelle prise de conscience ne change rien dans ma vie ?
- Où est-ce que je préfère apprendre plutôt que transformer ?
- Quelle douleur je rends acceptable grâce à la spiritualité ?
- Qu'est-ce que je sais déjà... mais que je n'applique pas ? Si je ne pouvais plus expliquer, qu'est-ce que je devrais faire ?



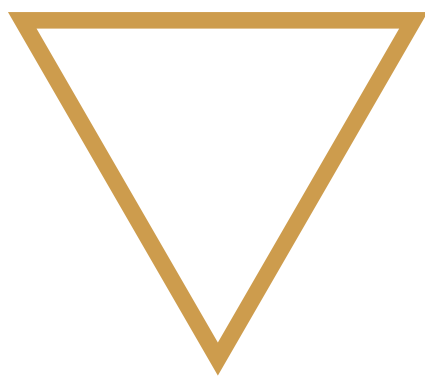
2 — FUITE DÉGUISÉE EN VÉRITÉ

Le Sagittaire aime la vérité. Il la cherche, il la proclame, il en fait un étendard. Mais il y a une différence entre chercher la vérité et s'installer dedans. Quand la vérité devient une position — elle cesse d'être vivante. Elle devient une forteresse. Vous avez des convictions profondes sur vous-même, sur les autres, sur comment les choses fonctionnent — et ces convictions vous protègent autant qu'elles vous limitent. Vous n'écoutez plus vraiment ce qui remet en question votre vision. Vous simplifiez ce qui est complexe pour ne pas avoir à vous repositionner.

La Pleine Lune ne vous demande pas d'abandonner vos valeurs. Elle vous demande de vérifier si ce que vous appelez vérité... n'est pas devenu un mur.

Questions :

- Quelle vérité je défends mais qui ne fonctionne pas dans ma vie concrète ?
- Où est-ce que je ferme l'écoute sans m'en rendre compte ?
- Qui est-ce que je juge intérieurement — et que me dit ce jugement sur moi ?
- Quelle opinion me rassure mais me limite ?
- Où est-ce que je simplifie pour ne pas me remettre en question ?
- Quelle croyance m'empêche d'avancer concrètement ?
- Où est-ce que je confonds certitude et rigidité ?
- Si j'avais tort sur quelque chose d'essentiel — qu'est-ce qui s'effondre ?
- Qu'est-ce que je refuse de revoir ?
- Quelle vérité dois-je abandonner pour continuer à grandir ?



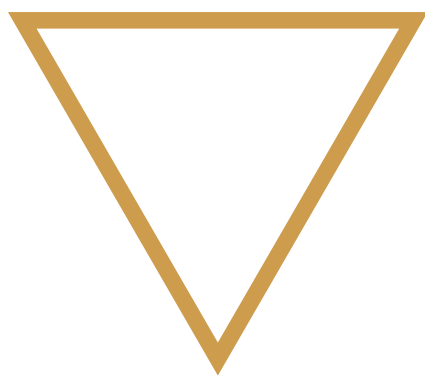
3 — FUITE DÉGUISÉE EN MOUVEMENT

Le Sagittaire est en mouvement. C'est dans sa nature — il explore, il commence, il s'enthousiasme, il part. Mais il y a un mouvement qui construit et un mouvement qui évite. Quand bouger devient un réflexe face à l'inconfort, quand le changement arrive exactement au moment où quelque chose demanderait de la profondeur — ce n'est plus de la liberté. C'est de la fuite à grande vitesse. Vous recommencez là où vous devriez continuer. Vous partez là où vous devriez rester. Et l'élan que vous ressentez au départ de chaque nouvelle chose — vous l'appellez passion, alors que parfois il s'appelle évitement.

La Pleine Lune vous demande de regarder ce que vous n'avez jamais fini — et pourquoi.

Questions :

- Qu'est-ce que je commence sans finir ?
- Où est-ce que je change dès que ça devient exigeant ?
- Quelle idée me stimule mais ne se concrétise jamais ?
- Où est-ce que je confonds action et agitation ?
- Qu'est-ce que j'abandonne trop vite — et à quel moment exact ?
- Où est-ce que je cherche ailleurs au lieu d'approfondir ce que j'ai ?
- Quelle instabilité je justifie comme “besoin de changement” ?
- Où est-ce que je recommence au lieu d'aller au bout ?
- Qu'est-ce que je fuis en bougeant constamment ?
- Si je restais — vraiment — qu'est-ce que je devrais affronter ?



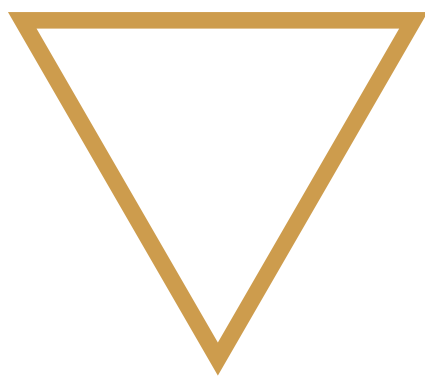
4 — FUITE DÉGUISÉE EN LIBERTÉ

La liberté est l'identité la plus profonde du Sagittaire. Elle est réelle, elle est précieuse — et dans l'ombre, elle devient la justification de tout. Ne pas choisir parce que choisir limiterait. Ne pas s'engager parce que s'engager enfermerait. Garder toutes les portes ouvertes parce que fermer une porte serait une perte. Mais une vie où rien n'est choisi n'est pas une vie libre — c'est une vie en suspension. Et cette suspension a un coût que vous ne comptabilisez pas : les liens qui n'ont jamais été construits, les projets qui n'ont jamais été incarnés, la version de vous qui attendait que vous la choisissiez.

La Pleine Lune vous demande ce que vous protégez vraiment en refusant de choisir.

Questions :

- Quelle décision je repousse — et depuis combien de temps ?
- Où est-ce que je veux garder toutes les options ouvertes ?
- Qu'est-ce que je ne choisis pas par peur de me limiter ?
- Où est-ce que je confonds liberté et fuite ?
- Quelle responsabilité j'évite sous couvert d'indépendance ?
- Où est-ce que je me raconte que je ne veux pas m'enfermer — alors que j'ai déjà peur ?
- Quelle vie je pourrais avoir si je m'engageais vraiment ?
- Qu'est-ce que je protège en restant indécise ? Si je devais choisir — que ferais-je ?



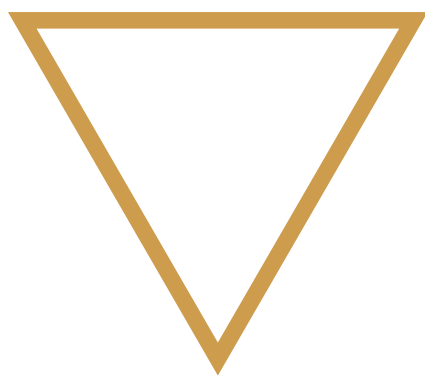
5 — FUITE DÉGUISÉE EN POSSIBILITÉS

Le Sagittaire vit dans l'abondance des possibles. Il voit les opportunités là où les autres voient des obstacles, il sent le potentiel là où les autres voient le vide. C'est un don rare. Mais dans l'ombre, ce don crée un chaos silencieux : trop d'options, trop de directions, trop de "ça pourrait être ça aussi". Vous restez dans le potentiel parce que le potentiel ne déçoit jamais — c'est l'action qui risque d'échouer. Vous imaginez plutôt que vous construisez. Vous explorez plutôt que vous choisissez. Et pendant ce temps, quelque chose qui vous appartient vraiment attend que vous arrêtiez de regarder ailleurs pour le voir.

La Pleine Lune vous demande ce que vous évitez de choisir — en ayant l'air de tout considérer.

Questions :

- Où est-ce que j'ai trop d'options — et est-ce que c'est vraiment un problème ou un refuge ?
- Quelle direction j'évite de choisir parce qu'elle m'engage vraiment ?
- Qu'est-ce que je reporte parce que je peux encore attendre ?
- Où est-ce que je reste dans le potentiel pour ne jamais risquer l'échec ?
- Quelle opportunité je n'incarne pas — et pourquoi ?
- Où est-ce que je me disperse volontairement ?
- Quelle abondance est en train de devenir du chaos ?
- Où est-ce que je préfère imaginer plutôt que construire ?
- Si je devais réduire à une seule voie — laquelle me dérange le plus d'entendre ?



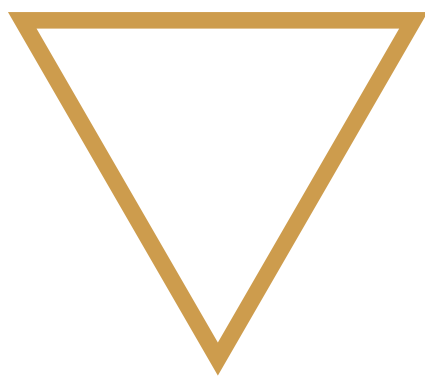
6 — FUI TE DÉGUISÉE EN VISION

Le Sagittaire voit loin. Il a une vision du futur, un sens de la direction, une capacité à percevoir ce qui est possible bien avant que ça n'existe. Mais voir loin peut devenir une façon de ne pas voir près. Quand la vision devient plus confortable que la réalité — vous commencez à vivre dans un futur imaginaire pendant que votre présent réclame une attention que vous ne lui donnez pas. Les comptes, le corps, le travail, les relations — la réalité matérielle a une façon de réclamer ce qu'on lui refuse. Et plus vous regardez l'horizon, plus vous évitez de regarder ce qui est là, devant vous, maintenant.

La Pleine Lune ne vous demande pas d'abandonner votre vision. Elle vous demande ce que vous refusez de voir.

Questions :

- Quelle vision n'a aucun plan concret derrière elle ?
- Où est-ce que je rêve au lieu d'agir ?
- Qu'est-ce que j'évite de regarder dans ma réalité actuelle ?
- Où est-ce que je refuse de voir les faits — parce qu'ils contredisent mon histoire ?
- Quelle vérité matérielle me dérange — argent, corps, travail, relation ?
- Qu'est-ce que je ne regarde pas vraiment ?
- Où est-ce que je me raconte une histoire plus belle que la réalité
- Quelle illusion je maintiens — et à quel prix ?
- Si je regardais ma réalité en face ce soir — qu'est-ce que je devrais changer ?



7 — FUITE DÉGUISÉE EN ÉVOLUTION

C'est le thème le plus difficile — parce qu'il touche à ce que le Sagittaire considère comme son essence même.

Vous êtes quelqu'un qui évolue. Qui cherche. Qui ne s'arrête jamais de grandir.

Et c'est vrai. Mais il y a un moment où chercher devient une façon de ne jamais arriver. Où la prochaine formation, le prochain livre, la prochaine version de vous — devient une façon de repousser le moment d'être, maintenant, ce que vous savez déjà être.

Vous vous identifiez à "celle qui évolue" — et cette identité vous protège de devoir incarner pleinement ce que vous avez déjà compris.

La Pleine Lune vous pose la question la plus radicale du Sagittaire : et si vous étiez déjà là — et si c'était maintenant que ça commençait ?

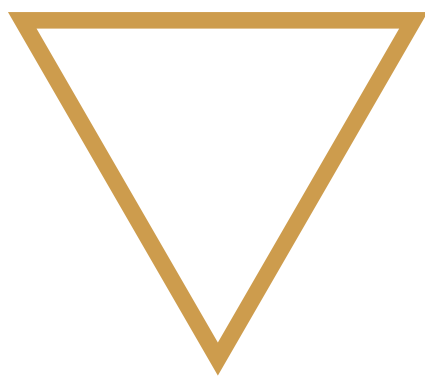
Questions :

- Qu'est-ce que je cherche encore — et est-ce que je cherche vraiment, ou est-ce que j'évite d'arriver ?
- Où est-ce que je repousse le moment d'être prête ?
- Quelle prochaine étape est en réalité une distraction ?
- Où est-ce que je reste en chemin pour éviter d'arriver ?
- Qu'est-ce que je crois devoir encore comprendre — avant de commencer à vivre ?
- Quelle transformation j'évite sous couvert de préparation ?
- Où est-ce que je m'identifie à celle qui évolue — plutôt qu'à celle qui est ?
- Si j'arrêtais de chercher — qu'est-ce que je devrais incarner ?
- Qu'est-ce qui changerait si j'agissais maintenant — sans attendre d'être prête ?



CLÔTURE DU SHADOW WORK PLEINE LUNE EN SAGITTAIRE

L'objectif :
ne pas finir dans la
réflexion... mais dans une
décision énergétique claire



1 — SYNTHÈSE RADICALE

"ce que je ne peux plus continuer à fuir"

Le Sagittaire peut continuer longtemps à avancer sans regarder ce qu'il évite réellement.

Il peut transformer la fuite en mouvement, la dispersion en expansion, et l'agitation en évolution.

Mais après ce Shadow Work, certaines choses ne peuvent plus être invisibles.

Il ne s'agit plus de réfléchir davantage.

Il ne s'agit plus de chercher une nouvelle compréhension, une nouvelle direction ou une nouvelle possibilité.

Il s'agit de voir clairement ce que vos mouvements, vos changements, vos nouvelles directions et vos actions vous permettaient d'éviter jusqu'ici.

Parce qu'à un moment, avancer sans engagement devient une manière de rester exactement au même endroit.

Vous allez répondre uniquement à ces 3 questions :

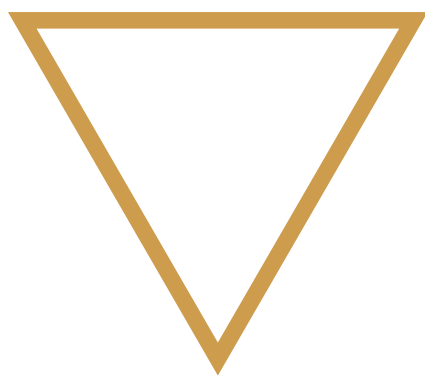
— Quelle fuite ai-je reconnue en moi... et que je ne peux plus nier maintenant ?

— Où est-ce que je continue à agir, bouger, chercher ou changer de direction... pour éviter un engagement réel avec moi-même ou ma vie ?

— Quelle direction, vérité ou décision demanderait enfin de rester assez longtemps pour créer un changement concret ?

Cette étape ne sert pas à ouvrir une nouvelle réflexion.

Elle sert à identifier l'endroit exact où le mouvement s'arrête — et où l'engagement commence.



2 — POSITIONNEMENT

"je cesse de me disperser"

Le Sagittaire peut toujours trouver une nouvelle direction.

- Une nouvelle possibilité.
- Une nouvelle compréhension.
- Une nouvelle raison de partir ailleurs plutôt que de rester là où quelque chose demande un engagement réel.

Mais il arrive un moment où multiplier les mouvements ne produit plus d'expansion.

Seulement de la dispersion.

Cette étape n'est pas là pour réfléchir davantage.

Elle est là pour vous positionner clairement face à ce que vous savez déjà.

Complétez sans réfléchir, sans corriger :

- "Je sais que je me disperse quand..."
- "La direction que j'évite réellement de tenir dans le temps, c'est..."
- "Ce que mes changements, mes hésitations ou mes nouvelles idées me permettent d'éviter, c'est..."
- "Je continue à me raconter que..."
- "Si je m'engageais pleinement dans une seule direction, je devrais accepter que..."
- "La décision que je ne peux plus repousser à partir de maintenant, c'est..."

Ce n'est pas une intention.

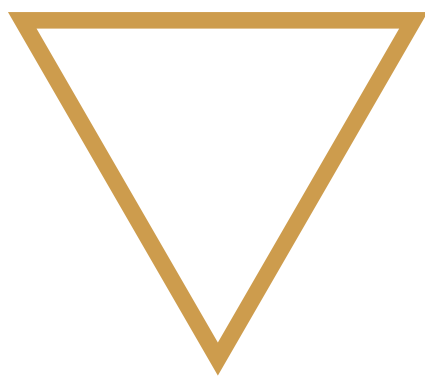
Ce n'est pas une visualisation.

C'est le moment où vous cessez de remplacer l'engagement par le mouvement.

Pas de nouvelles possibilités.

Pas de nouvelle direction.

Seulement celle que vous savez déjà devoir tenir.



3 — LE POINT DE NON-RETOUR

Il existe un moment où l'engagement devient impossible à éviter.

- Pas demain.
- Pas "quand ce sera plus clair".
- Pas après une nouvelle compréhension, une nouvelle direction ou une nouvelle version de vous-même.

Maintenant.

Après ce Shadow Work, vous savez exactement où vous vous dispersez.

Vous savez exactement quelles actions entretiennent le mouvement... sans créer de changement réel.

Et une fois que cela est vu, continuer à faire la même chose devient un choix conscient.

Écrivez :

— "L'engagement que j'évite depuis longtemps est..."

Puis :

— "Ce que cela me demanderait de laisser derrière moi, c'est..."

Puis :

— "La direction dans laquelle je choisis maintenant de rester, même quand l'inconfort apparaîtra, est..."

Enfin :

— "À partir d'aujourd'hui, je cesse de..."

Le point de non-retour du Sagittaire ne se produit pas quand tout devient certain.

Il se produit quand vous cessez de quitter les directions qui pourraient réellement vous transformer.

Quand vous choisissiez enfin de rester assez longtemps pour que quelque chose devienne réel.



Transmutation par le feu - Libération

Le feu du Sagittaire ne détruit pas pour détruire.
Il brûle ce qui disperse votre énergie, votre direction et votre engagement.
Après avoir vu vos mécanismes de fuite, il ne s'agit plus de comprendre davantage. Il s'agit de cesser d'alimenter ce qui vous éloigne continuellement de vous-même.

Ce rituel marque un passage :

- Vous ne pouvez plus prétendre que toutes les directions se valent.
- Vous ne pouvez plus continuer à appeler “évolution” ce qui entretient la dispersion.

Le feu vient maintenant couper ce qui vous maintient dans le mouvement... sans transformation réelle.

Étape 1 — Ce que je cesse d'alimenter

Sur une feuille, écrivez sans filtre :

- les directions que vous avez utilisées pour éviter un engagement réel
- les actions non alignées qui vous donnaient l'impression d'avancer
- les possibilités derrière lesquelles vous vous cachiez pour ne pas choisir pleinement
- les mouvements, changements ou nouvelles idées utilisés pour éviter de rester assez longtemps dans une seule direction
- les excuses, discours ou illusions qui vous empêchaient de créer des résultats concrets
- les versions de vous qui voulaient tout garder ouvert... par peur de s'engager réellement

Important :

Important : Écrivez au passé.

Comme si cette version de vous n'avait plus de pouvoir à partir d'aujourd'hui.

Exemples :

"J'ai utilisé le mouvement pour éviter l'engagement."

"J'ai changé de direction dès que quelque chose demandait de la profondeur."

"J'ai confondu expansion et dispersion."

"J'ai commencé beaucoup de choses sans rester assez longtemps pour qu'elles deviennent réelles."

"J'ai entretenu des actions non alignées qui me donnaient l'impression d'avancer."

"J'ai gardé toutes les possibilités ouvertes pour éviter de choisir pleinement."

Étape 2 — Activation du feu

Prenez un moment de silence.

Relisez une dernière fois ce que vous avez écrit,

puis dites (à voix haute ou intérieurement) :

“Je vois clairement ce qui me dispersait.

Je choisis de ne plus nourrir ce qui m'éloigne de moi-même.”

Étape 3 — Transmutation par le feu

- Déchirez symboliquement la feuille, en imaginant les anciens schémas se rompre.
- Placer les bouts de papiers dans votre chaudron / bol
- Approchez doucement le récipient de la bougie.
- Utilisez la flamme pour embraser les papiers, en veillant à le faire avec conscience et lenteur. (en toute sécurité — veillez à ne jamais laisser la flamme sans surveillance et à avoir de l'eau à portée de main)
- Observez la combustion.
- Regardez les flammes transformer vos mots.
- Voyez vos ombres se dissoudre et se libérer dans la chaleur et la lumière.

Puis répétez :

“Ce qui me maintenait dans la dispersion quitte ma vie maintenant.

Je cesse de fuir derrière le mouvement.

Je choisis de m'engager pleinement dans ce qui est aligné.”

Laissez le feu faire son travail.

Étape 4 — Le vide

Quand tout est brûlé :

Ne passez pas tout de suite à la suite.

Restez 1 à 2 minutes dans le silence.



INTÉGRATION

Sans engagement concret, rien ne change.

Le Sagittaire peut comprendre énormément de choses.
Mais une compréhension sans engagement reste une idée de plus.

L'intégration de cette Pleine Lune ne se fera pas dans votre tête.
Elle se fera dans une action réelle, alignée, tenue consciemment.

Consigne obligatoire :

Dans les 48h, vous devez poser UNE action d'engagement concret parmi celles-ci :

- Mettre fin à une distraction, une habitude ou un comportement qui disperse votre énergie depuis trop longtemps
- Choisir une direction précise que vous cessez de remettre en question en permanence
- Dire non à quelque chose qui vous éloigne de ce que vous voulez réellement construire
- Vous engager clairement dans une action que vous repoussez depuis longtemps
- Arrêter de nourrir une possibilité que vous gardez uniquement pour éviter de choisir pleinement
- Revenir à un projet, une pratique ou une direction que vous abandonnez systématiquement dès que l'inconfort apparaît
- Supprimer une source de dispersion : contenu, relation, stimulation, habitude ou environnement qui entretient le mouvement permanent
- Prendre une décision concrète que vous reportez sous prétexte de “ne pas être encore prête”
- Tenir un engagement envers vous-même pendant les prochains jours sans changer de cap

Écrivez :

"L'engagement concret que je prends à partir d'aujourd'hui est : _____"

Vous pouvez choisir une seule action ou plusieurs.

- L'important n'est pas la quantité.
- L'important est de rester assez longtemps dans une direction pour qu'elle commence enfin à transformer quelque chose de réel.

Puis dites à voix haute 3 fois :

“Je cesse de me disperser.
Je choisis une direction.
Et je m’y engage pleinement.”



GRATITUDE

Dites cette phrase à voix haute, avec conviction :

“J’ai de la gratitude pour tout ce que j’ai enfin accepté de voir en moi — et je suis pleinement ouverte à m’engager dans une direction qui transforme réellement ma vie.”

CLÔTURE DU RITUEL

- Laissez la bougie se consumer jusqu'à la fin
- Lorsque les cendres sont complètement froides, recueillez-les avec soin.

Jetez-les dans les toilettes avec le sel et l'eau de votre Autel. Puis tirez la chasse d'eau

En les jetant ainsi, vous symbolisez le fait que vos anciennes peurs et blocages sont définitivement dissous, emportés loin de vous.



Vous venez de mettre en lumière vos mécanismes de fuite — et de les regarder sans détour.

Ce que vous avez traversé ce soir va bien au-delà d'un exercice d'introspection :

C'est un point de bascule. Une prise de conscience de la manière dont vous avancez parfois sans vous engager pleinement dans ce qui compte vraiment.

La Pleine Lune en Sagittaire continue d'agir :

- Dans les directions que vous cesserez de multiplier sans les incarner,
- Dans les choix que vous ferez désormais en conscience, avec un engagement réel dans le temps.

Laissez cette énergie travailler en vous dans les jours qui viennent.

Et surtout : passez à l'action dans les 48h — car c'est là que l'engagement devient concret et que la transformation commence réellement.

Sentez-vous libre de me partager votre expérience. J'aimerais savoir ce que ce rituel a révélé, clarifié ou transformé en vous.

Aude

Des questions ? ou simplement vous voulez me partager votre ressenti.

- Vous pouvez m'envoyer [un e-mail](#)
- ou un message sur [Instagram](#)
- [ou partager votre expérience sur le site](#)