

HOLISTIC GREEN VIBRATIONAL HEALING

Aude Cerigney

A woman with long, wavy hair, wearing a flowing white dress, is depicted floating in a dreamlike, ethereal space. She is positioned in front of a large, bright full moon. Her arms are outstretched, and her hair is blowing in the wind. The background is a soft, pinkish-purple glow with wispy clouds and small stars.

PLEINE LUNE
En Balance

RITUEL

Pleine Lune En Balance



Cette Pleine Lune en Balance ne vient pas vous apaiser.
Elle vient vous montrer ce que vous évitez.

Elle s'élève comme un miroir — et ce qu'elle reflète peut être inconfortable.

Elle illumine tout ce que vous avez accepté pour maintenir la paix.

Les relations où vous donnez plus que vous ne recevez.

Les vérités que vous taisez par peur de perdre.

Les compromis qui, à force, vous ont fait perdre de vue qui vous êtes vraiment.

La Balance est le signe de l'harmonie —
mais son ombre, c'est de confondre harmonie et évitement.

De sourire quand ça fait mal.

De s'adapter jusqu'à disparaître.

De ne plus savoir ce que vous voulez, vous.

Ce rituel n'est pas une invitation à couper, à fuir, ou à tout brûler.

C'est une invitation à reprendre votre pouvoir relationnel

en arrêtant de vous perdre dans ce qui vous déséquilibre.

Parce que la vérité est simple :

Vous ne cherchez pas l'harmonie.

Vous évitez le conflit qui vous révélerait.

Aude Cerigney

PLEINE LUNE

EN BALANCE

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
- IntégrationP39
- Gratitude Lucide.....P40
- Clôture.....P41

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

CHAPITRE 1 OUVERTURE & PRÉPARATION



MATÉRIEL RITUEL

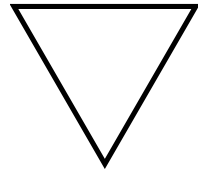
Vos accessoires pour le Rituel

- 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'écotent 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 peut 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 Saugé 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

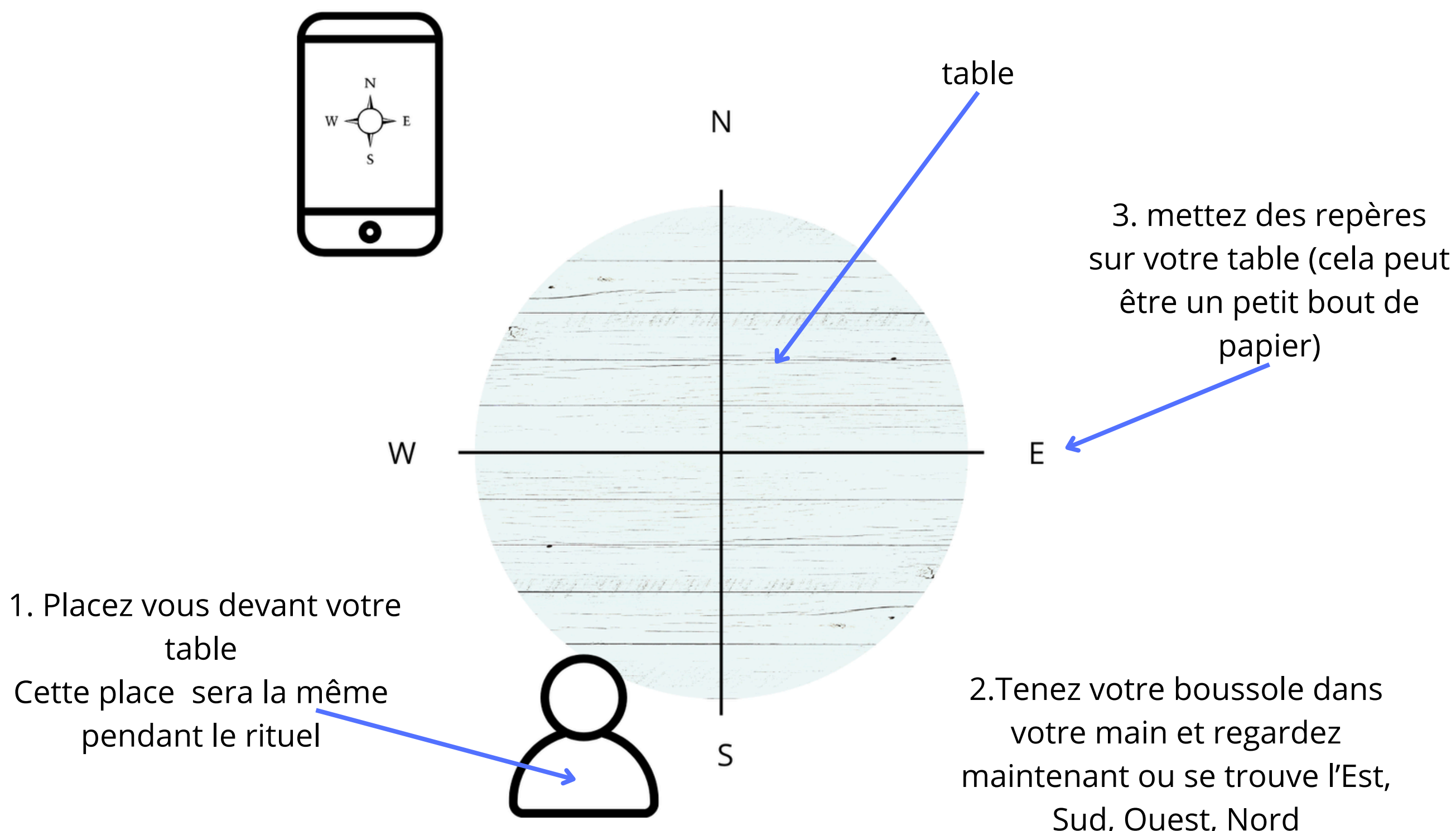
Sur une petite table ou un espace dédié (votre Autel), définissez les points cardinaux.

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 (à renouveler pendant le rituel)

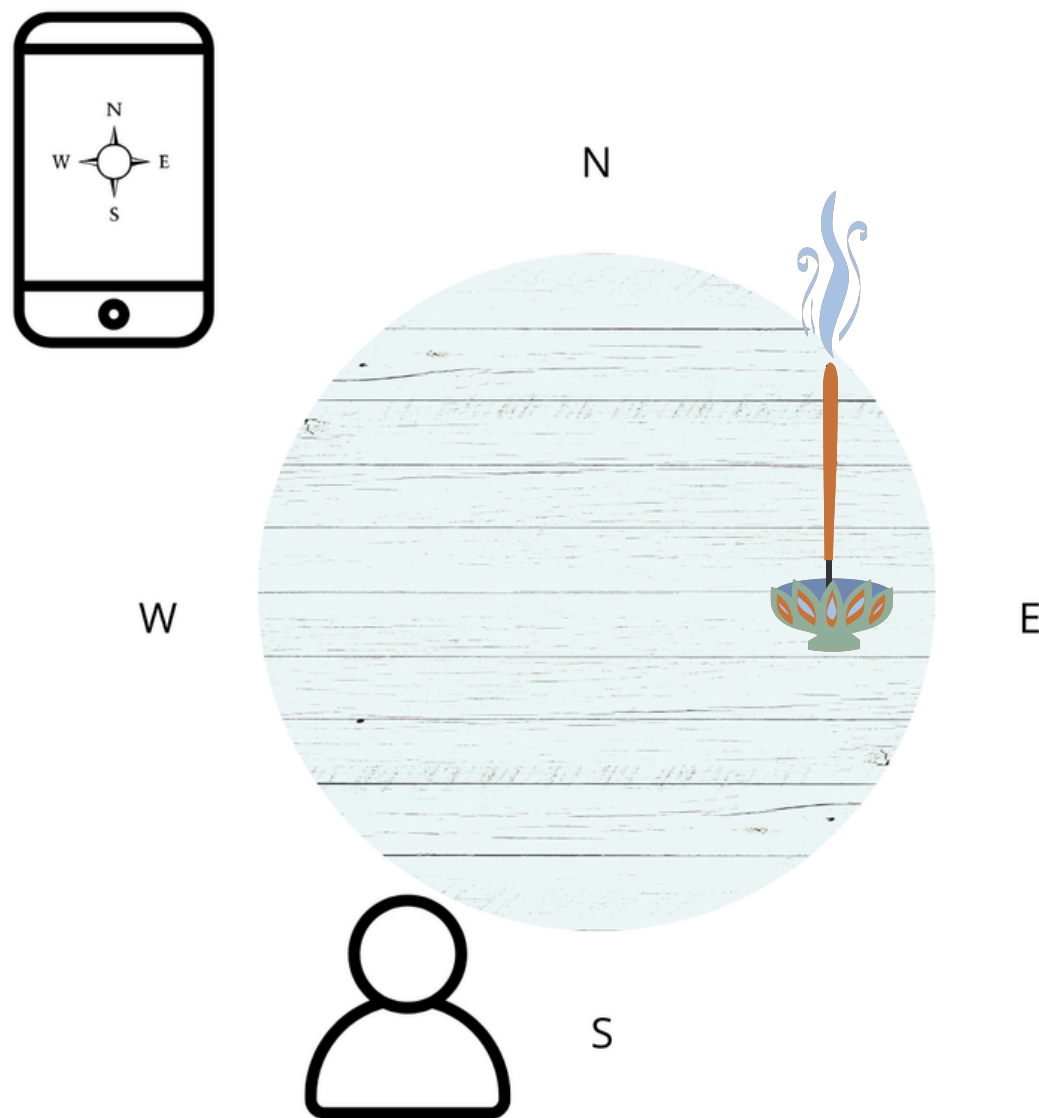
- **INCANTATION**

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

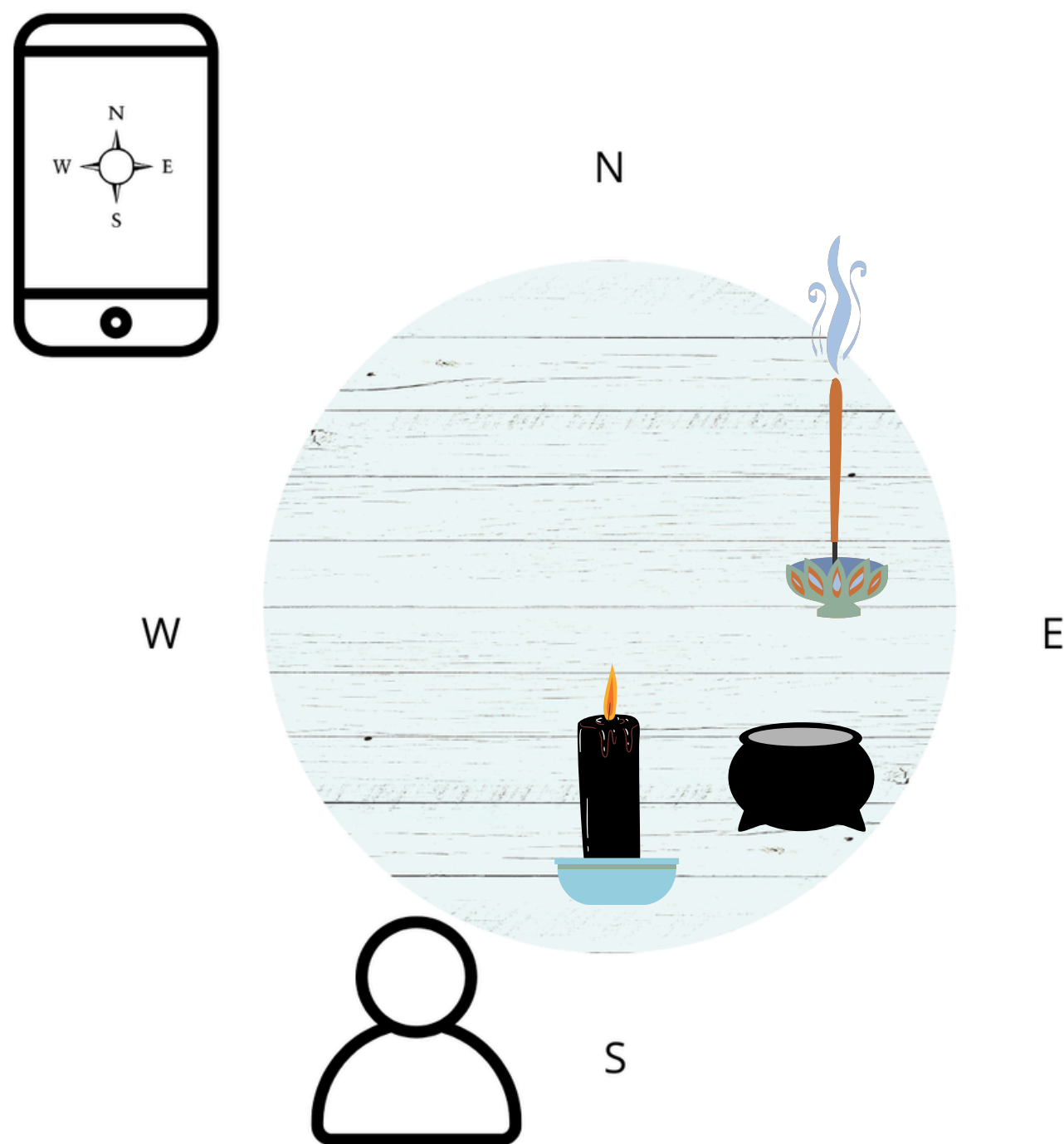
Élément Feu : une bougie noire / blanche

- **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

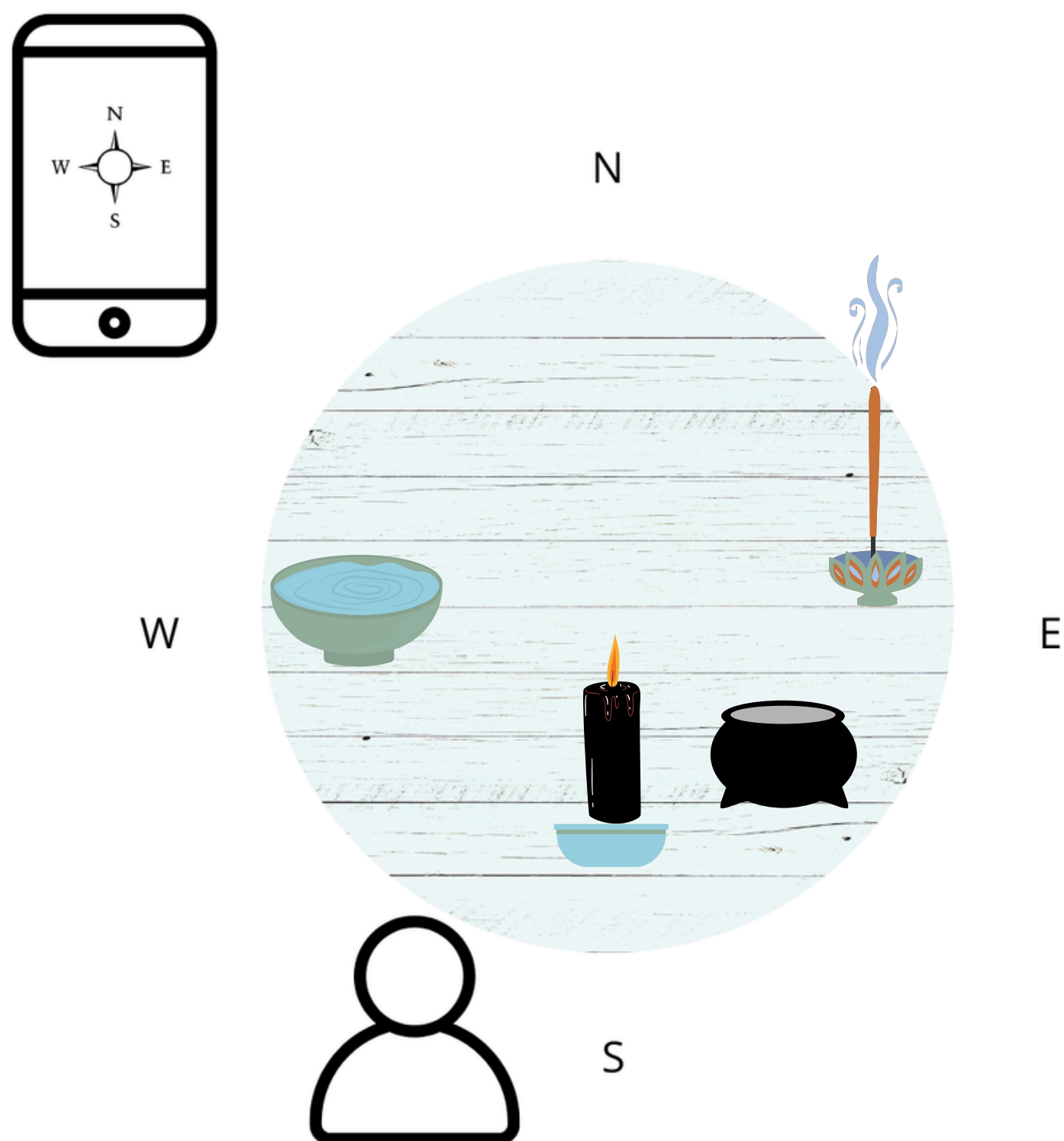
Élément Eau : un petit bol d'eau ou Eau lunaire.

- **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

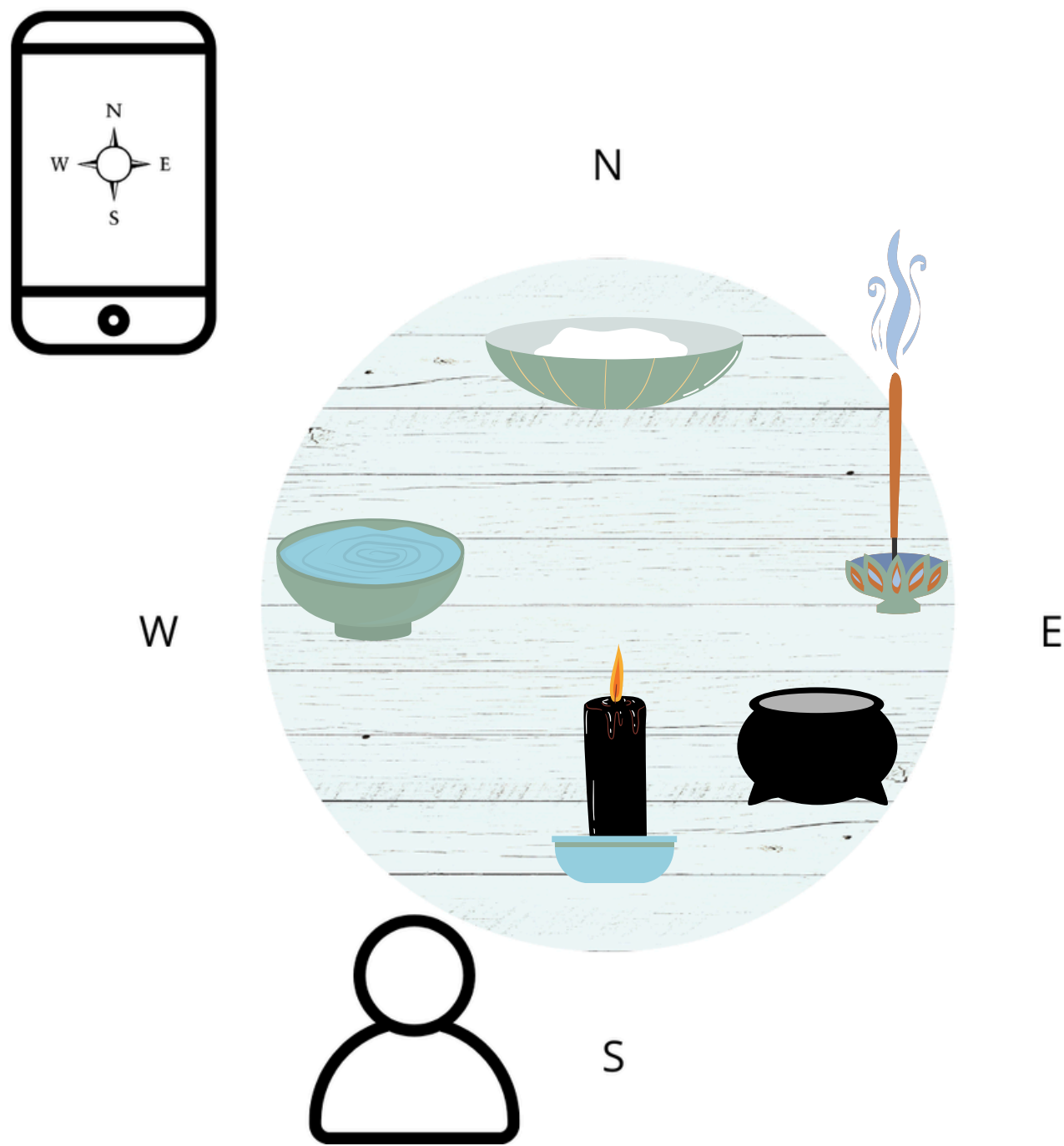
Élément Terre : un petit bol de sel

- **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**

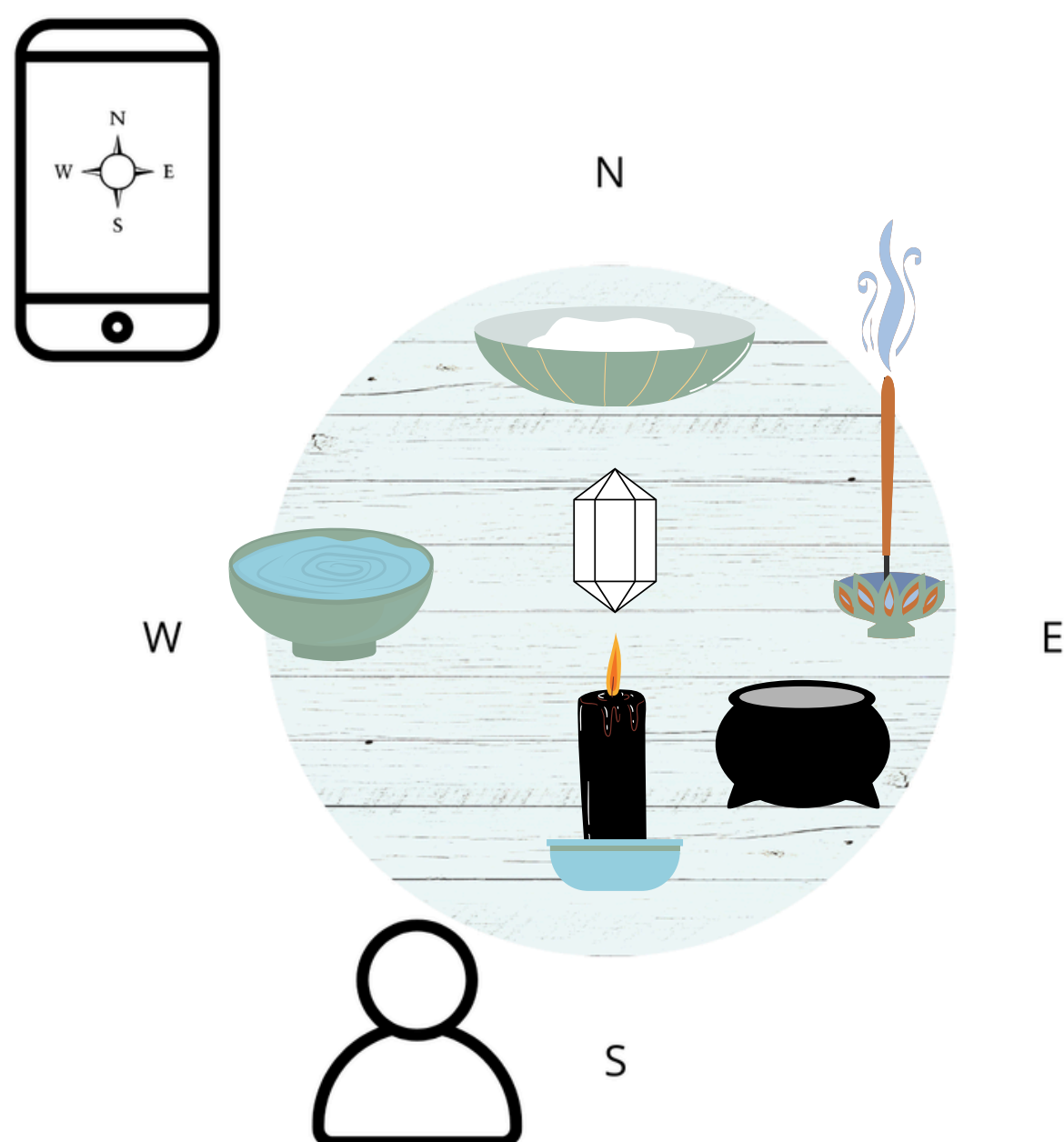
« Esprit sacré, invisible et éternel, je vous appelle maintenant.

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**

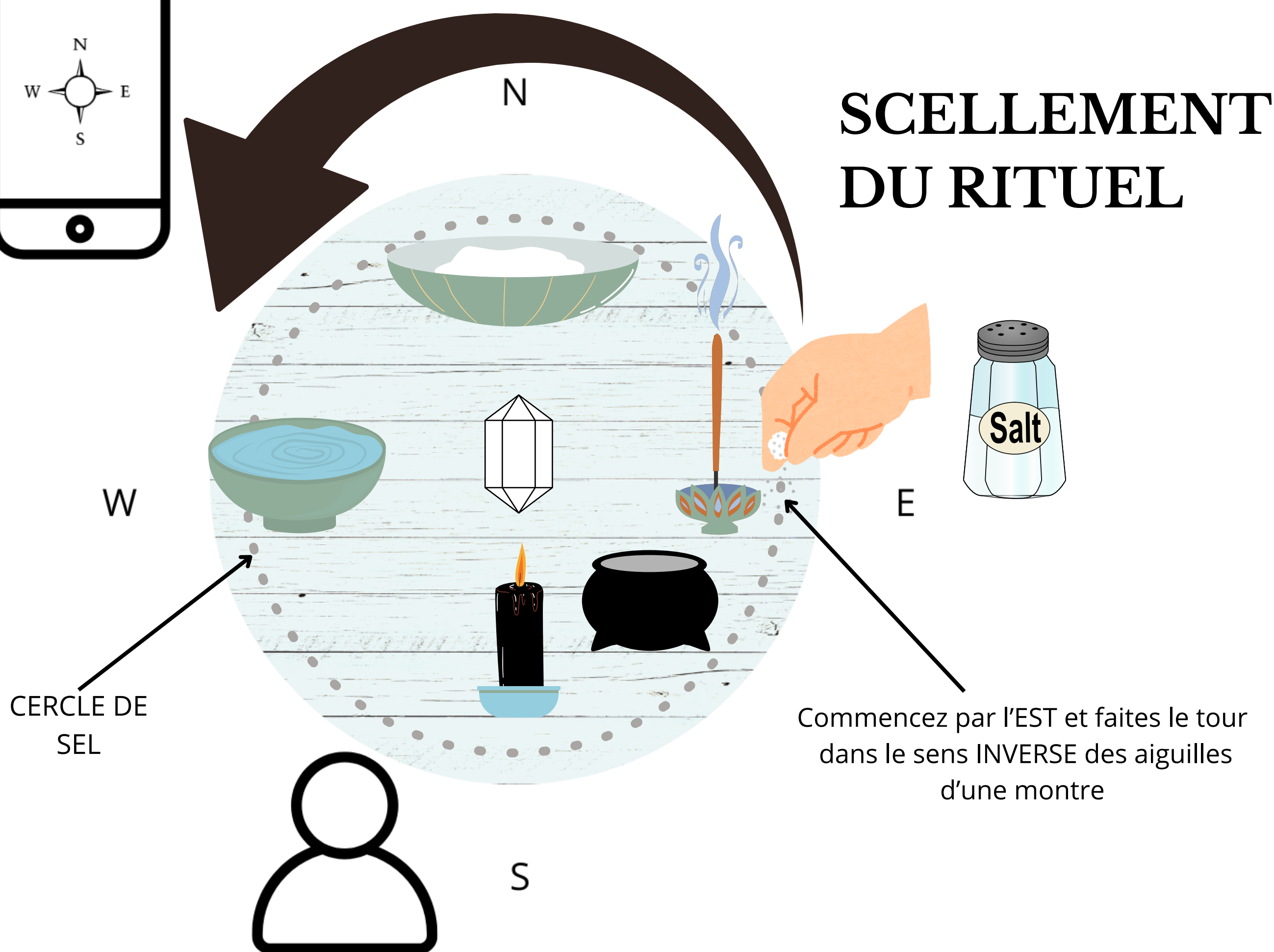
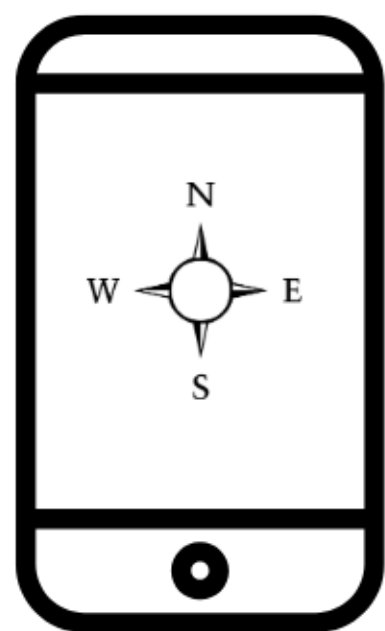
Prenez le cristal de roche / bijou dans vos mains. Fermez les yeux.
Respirez profondément, puis soufflez doucement dessus comme pour y insuffler votre conscience, votre présence et votre intention.
Sentez qu'il s'active, qu'il devient le cœur vivant du rituel.
Gardez le cristal dans votre main pendant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



SCELLEMENT DU RITUEL

CERCLE DE
SEL

Commencez par l'EST et faites le tour
dans le sens INVERSE des aiguilles
d'une montre

• 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.

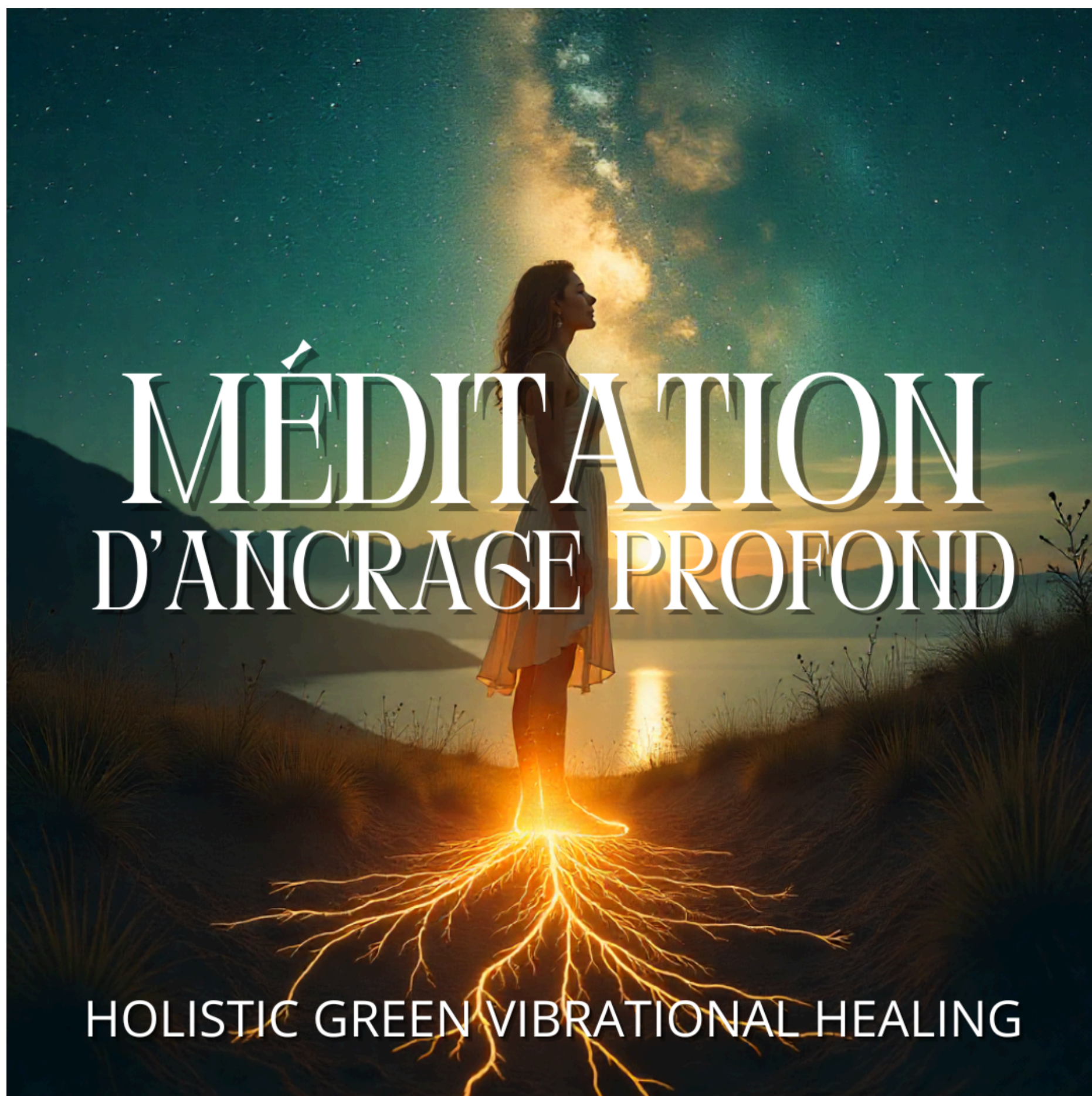
Je suis un canal vivant de transformation.

Ainsi soit-il.»

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

A woman with long, wavy hair, wearing a flowing white dress, is depicted floating in a dreamlike, ethereal space. She is positioned in front of a large, glowing full moon. Her arms are outstretched, and her dress billows around her, creating a sense of movement and grace. The background is a soft, hazy blue and white, suggesting a celestial or spiritual realm.

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

<https://www.holisticgreenvibrationalhealing.com/pleine-lune-en-balance-rituel>

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

Shadow work

SHADOW WORK



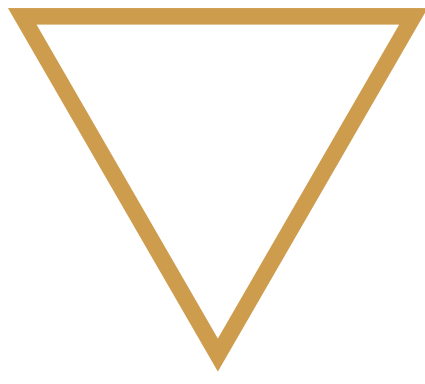
Une invitation à reprendre votre pouvoir relationnel.
Les relations où vous donnez plus que vous ne recevez.
Les vérités que vous taisez par peur de perdre.
Les compromis qui, à force, vous ont fait perdre de vue qui vous êtes vraiment.

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.

Écrivez à la main, sans filtre ni jugement. Il n'y a pas de bonne réponse — seulement votre vérité présente.

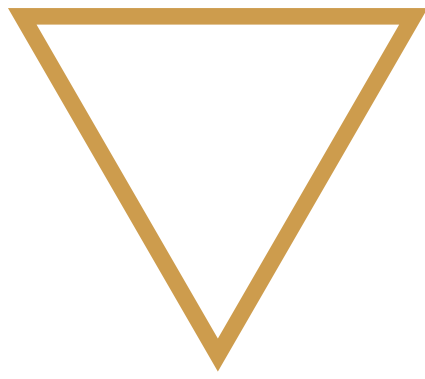


1 — Vérité relationnelle

L'énergie de la Balance cherche la paix... mais son ombre peut vous faire taire votre vérité pour éviter le conflit. Vous pouvez lisser, adoucir, retenir... jusqu'à vous perdre dans des relations où vous n'êtes plus totalement vous-même. Cette Pleine Lune vient éclairer ces compromis invisibles et vous confronter à une question essentielle : êtes-vous honnête... ou simplement agréable ?

Questions :

- Où est-ce que je me trahis pour maintenir une relation ?
- Qu'est-ce que je n'ose pas dire... et pourquoi exactement ?
- Quelle vérité je retiens depuis trop longtemps ?
- Dans quelle relation je joue un rôle au lieu d'être moi-même ?
- Qui serais-je si je disais tout... sans filtre ?
- Quelle peur se cache derrière mon silence ?
- Quand ai-je choisi la paix extérieure plutôt que mon intégrité ?
- Quelle conversation j'évite absolument en ce moment ?
- Qu'est-ce que je sais... mais que je refuse d'admettre ?
- Quelle vérité pourrait tout changer... si j'osais l'exprimer ?
- Est-ce que je suis honnête... ou stratégique ?
- Qui bénéficie de mon silence ?

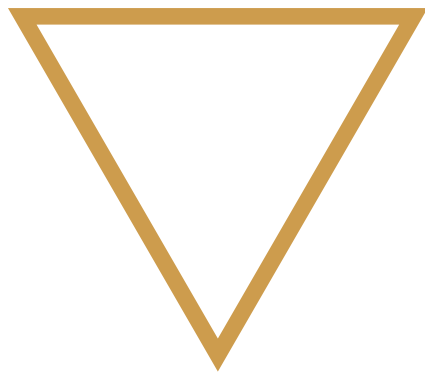


2 — Équilibre

La Balance veut l'harmonie parfaite. Mais l'ombre crée un déséquilibre subtil : vous donnez trop, vous vous adaptez trop, vous compensez sans cesse. Jusqu'à ne plus savoir ce qui est juste pour vous. Cette Pleine Lune vous demande de regarder sans détour où vous êtes en train de vous épuiser pour maintenir une illusion d'équilibre.

Questions :

- Où suis-je en déséquilibre total sans vouloir le voir ?
- Qu'est-ce que je donne... sans recevoir en retour ?
- Où est-ce que je surcompense pour maintenir une relation ?
- Qu'est-ce que je tolère aujourd'hui qui m'aurait été inacceptable avant ?
- Où est-ce que je m'adapte au point de m'oublier ?
- Qu'est-ce qui m'épuise mais que je continue quand même ?
- Quelle relation ou situation me vide énergétiquement ?
- Est-ce que cet "équilibre" est réel... ou forcé ?
- Quand est-ce que j'ai commencé à accepter moins ?
- Qu'est-ce que je perds à continuer ainsi ?
- Où est-ce que je mens à moi-même sur l'état réel des choses ?
- Si je rétablissais un vrai équilibre... qu'est-ce qui s'effondrerait ?

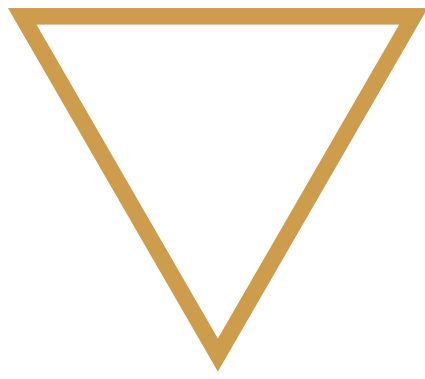


3 — Identité

La Balance est le miroir des autres. Mais dans son ombre, elle peut se définir uniquement à travers le regard extérieur. Vous devenez celle qu'on attend... plutôt que celle que vous êtes. Cette Pleine Lune vient briser ces reflets et vous ramener à votre identité profonde, indépendante de toute validation.

Questions :

- Qui suis-je sans le regard des autres ?
- Qui suis-je quand je suis seule ?
- Quelle version de moi je montre au monde ?
- Quelle version de moi je cache soigneusement ?
- Pourquoi ai-je peur de montrer cette part-là ?
- Quels rôles est-ce que je joue dans ma vie ?
- Depuis quand je me suis adaptée pour être aimée ?
- Qui serais-je si je ne cherchais plus à plaire ?
- Qu'est-ce que les autres projettent sur moi... que j'ai accepté ?
- Quelle image de moi je protège à tout prix ?
- Qu'est-ce que je refuse de voir sur moi-même ?
- Quelle part de moi demande à exister pleinement ?

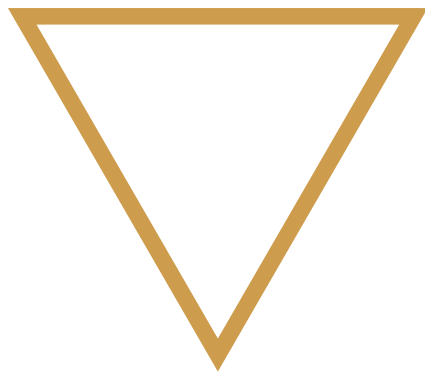


4 — Limites

L'ombre de la Balance déteste déranger. Alors vous laissez passer, vous dites oui, vous absorbez... jusqu'à dépasser vos propres limites. Cette Pleine Lune vous invite à sortir de cette passivité et à reprendre votre pouvoir : poser des limites n'est pas créer un conflit, c'est vous respecter.

Questions :

- Quelle limite ai-je besoin de poser immédiatement ?
- Pourquoi je ne l'ai pas encore fait ?
- Qu'est-ce que je crains si je m'affirme ?
- Dans quelle situation je me sens envahie ?
- À quel moment j'ai dit "oui" alors que c'était un "non" ?
- Qui dépasse régulièrement mes limites ?
- Qu'est-ce que je laisse passer... en espérant que ça change ?
- Où est-ce que je me rends disponible au détriment de moi-même ?
- Qu'est-ce que je dois arrêter d'accepter ?
- Quelle version de moi poserait cette limite sans hésiter ?
- Qu'est-ce que je protège en ne posant pas de limites ?
- Et qu'est-ce que je perds en continuant ainsi ?

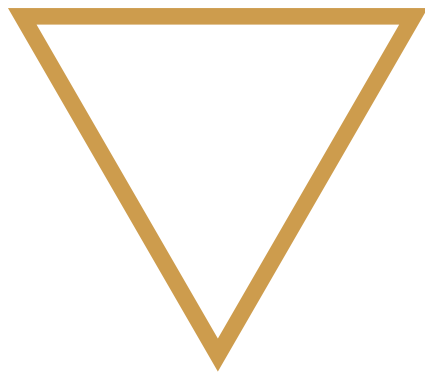


5 — Attachement

La Balance aspire à l'union, au lien, à l'amour. Mais son ombre peut créer des attachements basés sur la peur : peur d'être seule, peur de perdre, peur de ne plus être aimée. Cette Pleine Lune vous pousse à voir clair : êtes-vous liée par amour... ou retenue par la peur ?

Questions :

- Est-ce que je reste par amour... ou par peur ?
- Peur de quoi exactement ?
- Qu'est-ce que cette relation m'apporte réellement ?
- Qu'est-ce qu'elle me coûte ?
- Qui serais-je sans cette personne / situation ?
- Qu'est-ce que je refuse de lâcher ?
- Pourquoi est-ce si difficile de partir ou de changer ?
- Quelle blessure cette relation active en moi ?
- Est-ce que je confonds attachement et amour ?
- Qu'est-ce que je perds si je me choisis vraiment ?
- Qu'est-ce que je gagnerais... si je me choisissais ?
- Quelle version de moi reste... et quelle version veut partir ?

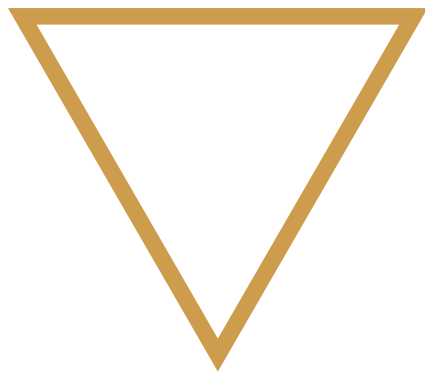


6 — Dépendance affective subtile

La Balance a besoin de lien pour se sentir vivante. Mais dans son ombre, ce besoin peut devenir une dépendance invisible : vous vous sentez stable uniquement quand vous êtes reliée à quelqu'un. Le vide relationnel devient inconfortable, presque insupportable. Alors vous remplissez, vous vous attachez, vous restez... même quand ce n'est plus juste. Cette Pleine Lune vous invite à voir où vous vous définissez à travers le lien, plutôt qu'à partir de vous-même.

Questions :

- Qui suis-je quand je ne suis liée à personne ?
- Est-ce que je sais être seule... sans me sentir vide ?
- Qu'est-ce que le silence ou l'absence déclenche en moi ?
- Est-ce que je cherche quelqu'un... ou est-ce que je fuis le vide ?
- Dans quelles situations je reste juste pour ne pas être seule ?
- Qu'est-ce que je ressens quand quelqu'un prend de la distance ?
- Quelle peur exacte se cache derrière ce besoin de lien ?
- Est-ce que je m'attache rapidement pour me sentir en sécurité ?
- Ai-je déjà confondu présence et amour ?
- Quelle place je laisse à moi-même dans mes relations ?
- Est-ce que je me sens exister sans regard extérieur ?
- Qu'est-ce que je redoute le plus dans le fait d'être seule ?
- Est-ce que je me choisis... même quand il n'y a personne pour me valider ?
- Quelle version de moi émerge quand je ne suis en lien avec personne ?



7 — Colère refoulée

La Balance évite le conflit, recherche la paix, arrondit les angles. Mais dans son ombre, cette harmonie devient une façade derrière laquelle la colère s'accumule. Vous encaissez, vous minimisez, vous laissez passer... jusqu'à ce que cela déborde — souvent au mauvais moment, ou contre les mauvaises personnes. Cette Pleine Lune vous invite à reconnaître cette colère niée, à lui redonner une voix, avant qu'elle ne s'exprime de manière incontrôlée.

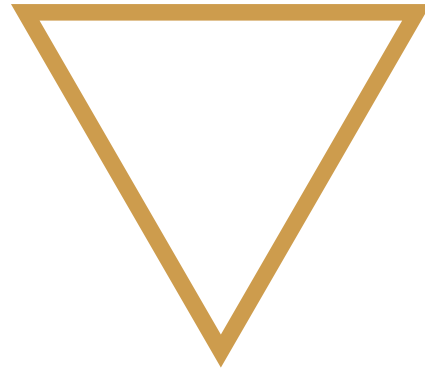
Questions :

- Qu'est-ce qui m'a récemment agacé... mais que je n'ai pas exprimé ?
- Où est-ce que je dis "ce n'est pas grave"... alors que ça l'est ?
- Qu'est-ce que j'ai accumulé ces dernières semaines ?
- À quel moment aurais-je dû dire quelque chose... mais je ne l'ai pas fait ?
- Pourquoi ai-je peur d'exprimer ma colère ?
- Quelle image de moi je protège en restant "calme" ?
- Est-ce que je minimise mes émotions pour éviter le conflit ?
- Quand ma colère sort, à qui s'adresse-t-elle vraiment ?
- Est-ce que j'explose... ou est-ce que je me ferme complètement ?
- Qu'est-ce que ma colère essaie de protéger ?
- Quelle limite n'a pas été respectée ?
- Qui profite de mon silence ?
- Qu'est-ce que je redoute si je dis clairement ce qui ne va pas ?
- Si je m'autorisais à être honnête, qu'est-ce que je dirais ?



CLÔTURE DU SHADOW WORK PLEINE LUNE EN BALANCE

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



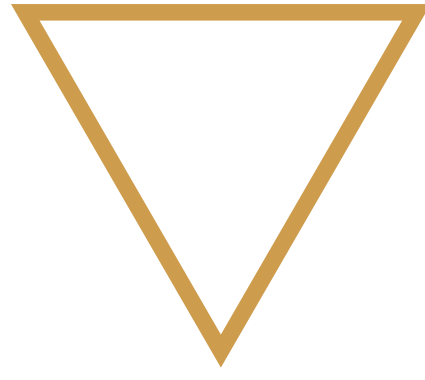
1 – SYNTHÈSE RADICALE **“ce que je ne peux plus ignorer”**

Après avoir écrit votre Shadow Work, vous n’allez pas tout relire.

Vous allez répondre uniquement à ces 3 questions :

- Quelle vérité me dérange le plus dans tout ce que j’ai écrit ?
- Quelle situation / relation je ne peux plus regarder de la même façon ?
- Où est-ce que je sais... que je me mens encore ?

Cette étape évite le piège du mental qui analyse tout → on va droit au point de rupture.



2 — POSITIONNEMENT “je prends parti pour moi”

La Balance hésite, pèse, doute.

Ici, on casse ça.

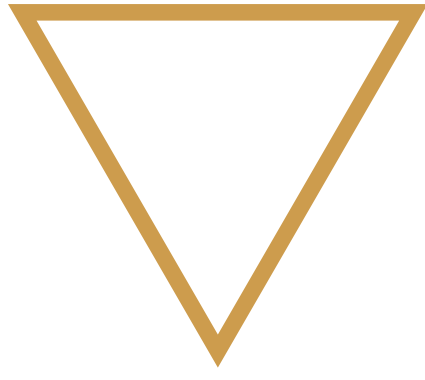
Consigne :

Vous devez choisir un camp. Le vôtre.

Complétez :

- “Je me choisis au lieu de...”
- “Je refuse de continuer à...”
- “Même si cela dérange, je vais...”
- “Je ne veux plus être la personne qui...”

Pas de nuance. Pas de “oui mais”.
C’est une prise de position intérieure.



3 — LE MIROIR INVERSÉ

Vous allez écrire une seule phrase :

“Si je continue comme aujourd’hui, dans 6 mois ma vie ressemblera à...”

Puis :

“Si je me choisis vraiment, dans 6 mois ma vie ressemblera à...”

Là, vous créez un choc de réalité.

Ce n’est plus abstrait.

C’est une projection concrète → le cerveau comprend, le corps réagit.



Transmutation par le feu - Libération

Le feu ne négocie pas.
Il ne pèse pas le pour et le contre.
Il transforme. Il tranche. Il libère.

Après avoir mis en lumière vos vérités et pris position, vous êtes prête à laisser mourir ce qui n'est plus aligné.

Ce rituel marque un passage :
Vous ne revenez pas en arrière.

Étape 1 — Ce que j'ai libéré

Sur une feuille, écrivez sans filtre :

- les comportements que vous avez abandonnés
- les schémas relationnels que vous avez refusés
- les peurs qui vous ont retenue
- les attachements qui vous ont maintenue dans le déséquilibre
- les “versions de vous” que vous avez laissées partir

Important :

Écrivez au passé. Comme si tout cela appartenait déjà au passé.

Ex :

- “Je me suis tue pour éviter les conflits.”
- “Je suis restée même quand je n'étais pas respectée.”
- “J'ai attendu l'approbation des autres plutôt que de me choisir.”
- “J'ai toléré des relations qui ne me nourrissaient pas.”

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 que je ne veux plus être.

Je choisis de ne plus nourrir ces schémas.”

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.
- Observez la combustion.
- Regardez les flammes transformer vos mots.
- Voyez vos ombres se dissoudre et se libérer dans la chaleur et la lumière.
- Soufflez doucement vers le feu, sans l'éteindre - Il faut que les papiers se consomment complètement .
- Laissez votre souffle accompagner les flammes comme une offrande d'air au feu.
- Visualisez vos limitations se disperser, emportées par l'air, tout en laissant le feu continuer son œuvre.

Puis répétez :

“Ce qui n'est plus aligné quitte ma vie maintenant.”

“Je ne reviens plus à cette version de moi.”

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 action, rien ne change.

Consigne obligatoire :

Dans les 48h, vous devez faire UNE action relationnelle parmi celles-ci :

- dire une vérité que vous retenez
- poser une limite claire
- refuser quelque chose sans vous justifier
- exprimer un besoin réel
- arrêter de sur-donner dans une situation

Écrivez :

“Mon action est : _____”

Dites à voix haute 3 fois:

“Je me choisis.

Même si cela dérange.

Même si cela change tout.”

Après avoir réalisé votre action - journaling :

- “Ce que j’ai fait : ...”
- “Ce que j’ai ressenti avant : ...”
- “Ce que j’ai ressenti après : ...”
- “Ce que j’ai appris sur moi : ...”



GRATITUDE LUCIDE

Ici, on ne fait pas une gratitude “positive”.

On fait une gratitude consciente, mature, presque dérangementante.
Consigne :

Remerciez :

- une relation qui vous a blessée
- une situation déséquilibrée
- une personne qui vous a confrontée

Complétez :

1. “Je vous remercie pour...”
2. “Grâce à cela, j’ai compris...”
3. “Cela m’a montré que...”

Important :

Vous ne remerciez pas la douleur.
Vous remerciez la prise de conscience.

Ça change tout :

vous reprenez le pouvoir → vous sortez du rôle de victime.

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.



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](#)

Vous venez de franchir un portail sacré d'harmonie, de clarté relationnelle et de libération intérieure.

Ce que vous avez activé aujourd'hui va bien au-delà d'un simple rituel :

C'est un réalignement profond avec votre vérité, une réappropriation de votre pouvoir relationnel, et une ouverture à des relations plus authentiques et équilibrées.

La Pleine Lune en Balance continue d'agir :

- Dans vos choix et décisions
- Dans votre façon de poser vos limites
- Dans vos intuitions et perceptions relationnelles

Laissez cette énergie infuser...

Notez les synchronicités, accueillez les signes et révélations, observez les élans de clarté et les idées nouvelles qui émergent.

Honorez ce que vous venez de libérer — les schémas qui ne vous servent plus, les peurs et les dépendances que vous avez abandonnées.

Et surtout : passez à l'action dès maintenant, dans vos relations, vos limites et vos engagements.

Sentez-vous libre de me partager votre expérience.

J'aimerais savoir comment ce rituel a résonné en vous —

ce qu'il a révélé, libéré ou éclairé sur votre chemin vers plus d'équilibre et d'authenticité.

Aude