
PLEINE LUNE
26 SEPTEMBRE 2026
Je me choisis
DÉPOSER
CHOISIR
INCARNER
PEURS
DOUTES
BLESSURES
CE QUI N'EST PLUS À MOI
Je brûle symboliquement l'ancien.
J'ose choisir la suite.
Rituel disponible · lien en bio
MEA GLORIA
Coach & Créatrice d'expériences transformationnelles

Bienvenue dans cette expérience

MEA GLORIA

Il y a des moments où l'on sent que quelque chose doit changer.

Pas forcément parce que tout va mal. Mais parce qu'au fond de soi, on sait.

On sait qu'il est temps de déposer ce qui pèse.
De cesser de retenir ce qui appartient déjà à l'ancien.
De revenir à soi.
Et surtout… de choisir.

J'ai imaginé ce rituel de Pleine Lune comme un passage.

Un moment rien qu'à toi, pour ralentir, écouter ce qui se passe à l'intérieur et laisser émerger ce qui demande aujourd'hui à être déposé, choisi puis incarné.

Tu n'as rien à réussir ici.
Il n'y a pas de bonne réponse, pas de bonne façon de vivre cette expérience.
Il y a seulement la tienne.

Alors prends le temps.
Respire. Écris. Ressens.
Et lorsque tu seras prête…

DÉPOSE ♡ CHOISIS INCARNE

Parce que tu n'es pas condamnée à répéter l'histoire.
Tu es libre d'écrire la suite.

Bienvenue chez MEA GLORIA.

Se retrouver. Se choisir. Écrire la suite.

MEA GLORIA
Coach & créatrice d'expériences transformationnelles

Pourquoi j'ai créé ce rituel

J'ai créé ce rituel parce que ce mois de septembre me traverse profondément.

Je sens que quelque chose bouge en moi.

Des choses que je ne veux plus porter de la même manière. Des prises de conscience. Des choix qui deviennent plus clairs. Et cette sensation très forte qu'une partie de moi est prête à laisser quelque chose derrière elle pour avancer autrement.

Je ne vis pas cette période comme une envie de tout recommencer.
Je la ressens plutôt comme un passage.

Celui où l'on comprend que certaines choses ont eu leur place dans notre histoire… mais qu'elles n'ont peut-être plus leur place dans la suite.

Alors j'ai créé ce rituel d'abord à partir de ce que je ressentais.

Pour déposer.
Pour écouter ce que je veux réellement choisir maintenant.
Et surtout, pour ne pas en rester à une intention.

Pour l'incarner.

Parce qu'entre la femme que nous avons été et celle que nous choisissons d'être, il y a parfois simplement un pas à faire.

Et peut-être que toi aussi, en ce moment, tu sens que quelque chose bouge.

Alors je t'invite à vivre cette expérience non pas comme une façon de devenir quelqu'un d'autre… mais comme une façon de revenir à toi.

JE DÉPOSE JE CHOISIS JE INCARNE

MEA GLORIA

Coach & créatrice d'expériences transformationnelles

Ton carnet

DE TRANSFORMATION & DE LIBÉRATION

Tu n'es pas obligée d'imprimer ce PDF.

Tu peux simplement le garder près de toi, sur ton téléphone, ta tablette ou ton ordinateur, et t'en servir comme fil conducteur tout au long de l'expérience.

En revanche, je t'invite à choisir un joli carnet.

Un carnet qui te plaît. Que tu auras envie d'ouvrir, de retrouver, de remplir au fil du temps.

Fais-en ton carnet de transformation et de libération.

Tu pourras y déposer tes mots, tes prises de conscience, tes choix, tes intentions, tes premiers pas… mais aussi tout ce qui continuera à émerger après ce rituel.

Ne cherche pas à écrire parfaitement.

Écris ce qui est là. Ce qui est vrai. Ce qui demande à sortir.

Et peut-être qu'un jour, en tournant les premières pages de ce carnet, tu mesureras tout le chemin parcouru.

Ce PDF est ton support.
Ce carnet devient le témoin de ta transformation.

Ce PDF n'est que la première page d'une expérience qui peut continuer bien au-delà de cette Pleine Lune.

L'intention de cette Pleine Lune

Cette Pleine Lune marque pour moi un passage.

Un de ces moments où l'on ressent que quelque chose arrive au bout de son chemin. Pas forcément dans le bruit. Pas forcément avec une certitude absolue. Mais avec cette sensation intérieure que l'on ne peut plus continuer exactement comme avant.

Dans le langage astrologique, cette Pleine Lune porte symboliquement l'énergie du Bélier, signe de feu associé à l'élan, au courage, à l'affirmation de soi et au commencement.

Reviens à toi.
Choisis.
Et ose avancer.

Parce qu'avant de commencer quelque chose de nouveau, il faut parfois accepter de regarder ce que l'on continue de porter : une peur, un doute, une blessure, une attente, une relation, une croyance sur soi, une ancienne façon d'aimer, de se protéger ou de vivre.

Non pas pour effacer ce qui a été. Non pas pour rejeter une partie de son histoire. Mais pour pouvoir se demander avec sincérité :

« Est-ce que j'ai encore besoin de porter cela pour écrire la suite ? »

Je dépose

Je reconnais ce qui a été. J'honore ce que j'ai traversé. Je garde ce que cela m'a appris. Mais je m'autorise à laisser à la Terre ce qui n'a plus besoin de continuer avec moi.

Puis vient l'espace. Et dans cet espace, une question : *« Maintenant que je fais de la place… qu'est-ce que je choisis ? »*

Je choisis

Je ne choisis pas ce que les autres attendent de moi. Je ne choisis pas à partir de mes peurs. Je reviens à ce qui compte profondément pour moi : mes besoins, mes valeurs, mes limites, mes désirs, la femme que je suis aujourd'hui.

J'INCARNE

Parce qu'un choix ne transforme rien tant qu'il reste uniquement une pensée. Alors je lui donne une place dans le réel : par une parole, une limite, une décision, un premier pas. Même petit.

Le feu devient ici le symbole de cette transformation : **je ne brûle pas mon histoire. Je brûle symboliquement ce qui n'a plus à diriger ma vie.**

Et je garde avec moi ce qui demeure essentiel : moi. Pas une nouvelle femme. Pas une version parfaite de moi-même. Moi, simplement. Mais une femme qui choisit désormais plus consciemment ce qu'elle veut continuer à porter… et ce qu'elle est prête à laisser derrière elle.

Cette Pleine Lune n'est donc pas une invitation à devenir quelqu'un d'autre. Elle est une invitation à revenir à soi.

À déposer.
À choisir.
À incarner.

Et peut-être, simplement… à oser écrire la suite.

LA TRAVERSÉE

JE DÉPOSE	Reconnaître ce qui a été et laisser ce qui n'a plus besoin d'être porté.
JE CHOISIS	Faire de la place puis poser un choix clair, personnel et vrai.
J'INCARNE	Transformer ce choix en un premier acte concret.

PRÉPARER TON ESPACE

- ton carnet de transformation et de libération
- une bougie et un stylo
- deux papiers : un pour ce que tu déposes, un pour ce que tu choisis
- cinq petits morceaux de papier et un petit récipient (pour Les 5 Pas)
- un peu de terre : un pot, ton jardin ou un lieu approprié
- la musique rituelle MEA GLORIA, si tu souhaites l'utiliser

Pour le papier que tu confieras à la Terre, choisis un papier simple, non plastifié et non revêtu, avec peu d'encre. Évite de laisser dans la nature tout élément qui ne se dégrade pas facilement.

Le feu reste ici un symbole : aucun papier n'est brûlé, seule la flamme de ta bougie brille. Ne la laisse jamais sans surveillance et pose-la sur un support stable, loin de tout ce qui pourrait s'enflammer.

1 — Je dépose

Allume ta bougie. Pose une main sur ton cœur. Respire lentement trois fois. Puis laisse venir la réponse sans chercher à la rendre parfaite.

Qu'est-ce que je suis prête à ne plus porter ?

Une peur, une attente, une culpabilité, une blessure, une relation, une croyance, une habitude, une ancienne version de toi… Écris seulement ce qui est juste aujourd'hui.

J'écris ce que je dépose :

« Je reconnais ce qui a été. J'honore ce que cela m'a appris.
Mais je n'ai plus besoin de le porter. Aujourd'hui, je le dépose. »

Déchire le papier. Si tu le souhaites, confie les morceaux à la Terre, puis reste quelques instants avec cette sensation de place retrouvée.

Rituel de la Terre

Creuse un petit espace dans la Terre et dépose les morceaux de papier. Recouvre-les doucement, puis pose tes deux mains sur le sol.

« À la Terre, je confie ce que je ne souhaite plus porter.
Je lui rends mes peurs, mes doutes, mes blessures
et ce qui appartient désormais à l'ancien.
Je remercie ce qui a été. Je libère ce qui n'a plus sa place.
Que la Terre accueille, transforme et rende à la vie ce que je dépose aujourd'hui.
Je ne reprends pas ce que j'ai choisi de laisser ici.
Je dépose. Je me libère. Et je fais de la place pour la suite. »

Reste quelques instants les mains posées sur la Terre. Respire. C'est déposé. Tu n'as plus besoin de le reprendre.

Ce que je ressens après avoir déposé :

♡ 2 — Je choisis

Prends ton deuxième papier. Tu ne vas plus écrire ce que tu quittes. Tu vas écrire ce que tu choisis de nourrir.

Maintenant que je fais de la place…
qu'est-ce que je choisis pour moi ?

Commence par : *« À partir d'aujourd'hui, je choisis… »*

Ne choisis pas ce qui sonne bien. Choisis ce qui est vrai pour toi.

« Je n'attends plus la permission de choisir ma vie.
Je reconnais la femme que j'ai été. J'honore la femme que je suis.
Et j'ouvre la voie à celle que je choisis de devenir.
Aujourd'hui, je me choisis. »

Mon mot / mon intention centrale :

3 — J'incarne

Un choix devient vivant lorsqu'il commence à entrer dans les actes. Il n'a pas besoin d'être spectaculaire : il doit être possible.

Quel est le premier acte que je peux poser
pour honorer mon choix ?

Je le fais avant le : _____

« Je libère ce qui n'a plus sa place. Je choisis ce qui me ressemble.
J'incarne mon choix dans mes actes. Je me choisis. Et j'avance. »

Ce premier acte est ton engagement. Et pour que l'élan continue après lui, tu vas maintenant préparer tes pas suivants.

Les 5 Pas

J'incarne

Prends tes 5 petits morceaux de papier.

Sur chacun, écris une action concrète qui pourrait honorer le choix que tu viens de poser. **Pas un grand objectif. Un pas.**

Par exemple : prendre un rendez-vous que tu repousses, envoyer ce message, dire non à quelque chose qui ne te convient plus, consacrer une heure à ton projet, demander ce dont tu as besoin, ranger ou donner quelque chose lié à l'ancien, faire cette démarche que tu évites…

Plie ensuite tes cinq papiers de la même façon et dépose-les dans ton petit récipient. Mélange-les.

Ferme les yeux. Respire.

> *« Quel est le prochain pas que je suis prête à incarner maintenant ? »*

Puis tire un papier au hasard.

Ce sera ton pas suivant.

Tu le réalises dans les 7 jours.

Une fois cette action réalisée, tu peux tirer le suivant. Puis le suivant. Et ainsi de suite, à ton rythme.

> *« Avant la prochaine Pleine Lune, le 26 octobre, combien de ces pas aurai-je réellement incarnés ? »*

Il ne s'agit pas de réussir obligatoirement les cinq.

Le but n'est pas de créer une nouvelle liste de choses à accomplir. Ton premier acte est ton engagement. Ces cinq papiers sont des chemins possibles.

Je n'attends pas d'être prête à tout changer.
Je commence ici. Je commence maintenant. J'incarne mon choix.

Rituel du Feu

Le premier papier a été confié à la Terre. Ton deuxième papier porte maintenant ton choix.

Reviens à la flamme de ta bougie et regarde-la quelques instants. Pose une main sur ton cœur, ou sur ton ventre, et respire.

Imagine que ce feu éclaire tout ce qui pourrait encore essayer de te retenir : tes peurs, tes doutes, tes hésitations, le regard des autres, les anciennes histoires que tu te racontes.

Tu ne brûles pas ton passé.
Tu brûles symboliquement le pouvoir que tu lui laissais encore sur ta vie.

« Je remercie la femme que j'ai été.
Je n'efface rien de mon histoire.
Mais aujourd'hui, je choisis ce qui continuera avec moi.

À ce feu, je confie mes peurs, mes doutes, mes hésitations
et tout ce qui voudrait encore me retenir.

Je ne nourris plus l'ancien.
Je nourris ce que j'ai choisi.

Que ce feu réveille mon courage.
Qu'il éclaire mon prochain pas.
Qu'il me rappelle la force qui existe déjà en moi.

Je brûle symboliquement l'ancien.
J'ose choisir la suite.

Je choisis. J'incarne. J'avance. »

Reste quelques instants devant la flamme. Puis demande-toi :

« Quel acte poserait aujourd'hui la femme
qui honore réellement ce choix ? »

Ancrer ton choix

Le rituel du feu est terminé.

Prends maintenant ton deuxième papier entre tes mains.
Relis une dernière fois ce que tu as choisi pour toi.

Puis garde ce papier dans un **endroit sacré pour toi**.
Un lieu où ton choix pourra rester présent, comme un rappel
de l'engagement que tu viens de prendre envers toi-même.

Jusqu'à la prochaine Pleine Lune, le **26 octobre 2026**, reviens à cette question :

« Est-ce que ce que je fais aujourd'hui
honore le choix que j'ai posé ? »

J'AI DÉPOSÉ.

J'AI CHOISI.

MAINTENANT, J'INCARNE.

MEA GLORIA

Coach & créatrice d'expériences transformationnelles

Prolonger l'expérience

1. La musique rituelle

Écoute librement la création en trois mouvements : **JE DÉPOSE · JE CHOISIS · J'INCARNE**. Tu peux rester immobile, respirer, écrire ou laisser ton corps bouger. Il n'y a rien à réussir : observe simplement ce que la musique fait émerger.

2. Le voyage hypnotique

Le voyage te conduit symboliquement dans la nuit, vers une porte éclairée par la Lune. Avant de la franchir, tu déposes à la Terre ce que tu ne souhaites plus porter. Derrière la porte, le feu devient symbole de transformation et de courage. Puis tu rencontres non pas une femme étrangère, mais toi-même, libérée de ce que tu as choisi de ne plus laisser diriger tes pas.

La figure de Sekhmet peut y apparaître comme une gardienne symbolique du feu : non pour décider à ta place, mais pour représenter la force, le courage et la transformation.

Installe-toi dans un endroit calme, assise ou allongée. N'écoute jamais le voyage en conduisant ou pendant une activité qui demande ton attention. Prends le temps de revenir doucement avant de te relever.

ÉCOUTER LA MUSIQUE ET LE VOYAGE : [LIEN OU QR CODE À INSÉRER]

Mon après

Ce que je laisse derrière moi :

Ce que je choisis :

Le pas que je pose :

JE DÉPOSE JE CHOISIS JE INCARNE

Repère astronomique : pleine lune le samedi 26 septembre 2026 à 18 h 49, heure de France métropolitaine.
Prochaine pleine lune : le lundi 26 octobre 2026.
Les associations au Bélier et les thèmes de feu et de courage relèvent du langage symbolique de l'astrologie.

Et maintenant…

ÉCRIS LA SUITE

Tu es arrivée au bout de ce rituel.
Mais peut-être au commencement de quelque chose de bien plus grand.

Aujourd'hui, tu as pris le temps de t'écouter. Tu as reconnu ce que tu ne souhaites plus porter. Tu as fait de la place pour ce qui compte réellement pour toi. Et surtout, tu as posé un choix.

Mais souviens-toi d'une chose :

se choisir n'est pas une décision que l'on prend une seule fois.

C'est un engagement que l'on renouvelle. Dans nos paroles, nos limites, nos décisions. Dans ces petits actes du quotidien qui, peu à peu, nous rapprochent d'une vie qui nous ressemble.

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui.
Tu n'as pas besoin de savoir exactement où ton chemin te mènera.

Tu as simplement besoin d'oser faire ce premier pas.

Et lorsque les doutes reviendront, lorsque l'ancien cherchera à reprendre sa place, souviens-toi de ce moment.
De ce que tu as déposé. De ce que tu as choisi. Et de la promesse que tu viens de te faire.

Tu n'es pas condamnée à répéter l'histoire.
Tu es libre d'écrire la suite.

MEA GLORIA

Coach & créatrice d'expériences transformationnelles

Se retrouver. Se choisir. Écrire la suite.

Si cette expérience a résonné en toi et que tu ressens le besoin d'aller plus loin, je t'invite à découvrir mon univers, mes accompagnements et mes expériences transformationnelles.

Parce que parfois, tout commence par un choix : celui de revenir à soi.

DÉCOUVRIR MEA GLORIA

YouTube | Mon site internet | Instagram