

## **Nos démons, des alliés en puissance -**

### **1- Inviter le démon**

Faire un temps de pratique de méditation – espace synchronisée sa respiration – être détendu-e  
Les yeux fermés - Choisir avec quel démon nous souhaitons faire cette pratique – choisir ce qui bloque fortement votre énergie aujourd’hui dans votre vie.

Par exemple si c’est une relation difficile avec une personne. ***Imaginez la difficulté plutôt que la personne.***

***C’est un point important.***

*Le démon n’est pas quelqu’un qui nous veut du mal, c’est une souffrance qui nous veut du bien mais qui ne sait pas le dire autrement que sous une forme exagérée, répétitive, obsédante, voire cauchemardesque.*

On se focalise donc sur la difficulté, le problème émotionnel.

Pensez au démon, il peut se nommer peur, colère, jalousie, rejet, culpabilité, désir de pouvoir, désir de reconnaissance forcené, dépendance affective, pulsion agressive, sautes d’humeur, déprime, indifférence, déni, critiques obsessionnelles, ou autres – Prenez le temps dans la journée d’en faire la liste – pour le moment prenez celui qui est tout heureux d’être invité - -

Remémorez-vous des événements liés à ce démon. Sentez ce qui se passe dans votre corps à cette évocation : où le démon est-il le plus présent dans votre corps ? Relevez les sensations ? Quelle est sa forme ? Sa couleur ? Sa texture ? Est-il froid ou chaud ?

Restez au contact de ces sensations. Laissez les s’amplifier.

### **2- Personnifier le démon**

A partir de ces sensations, couleur, texture, température etc voyez le démon sortir de vous et se personnifier face à vous comme un être avec un corps, une face, des yeux, etc

Soyez attentif-ve aux détails de sa forme : sa taille, sa couleur, son odeur, la surface de son corps, ses bruits, sa densité, son genre s’il en a un, son état émotionnel, son regard et tous les détails que vous pouvez remarquer.

### **3- Devenir le démon**

Puis en gardant les yeux fermés, échangez votre place. Prenez le temps de vous asseoir dans le corps du démon. Sentez ce que cela fait d’être le démon. Notez comment vous prenez le point de vue du démon et répondez à ces questions comme le ferait le démon :

ce que je veux vraiment est...

ce dont j’ai réellement besoin est...

quand je l’obtiendrai je me sentirai...

### **4- Rencontrer l’allié**

Prenez un moment pour revenir dans votre propre corps. Voyez le démon face à vous. Puis dissolvez votre propre corps en nectar. Ce nectar a la qualité de faire sentir ce que serait le démon obtenant ce dont il a réellement besoin.

Remarquez la couleur de ce nectar

Imaginez ce nectar allant vers le démon et le nourrissant. Remarquez comment le démon le prend. Vous détenez une source infinie de nectar et le démon s'y abreuve jusqu'à complète satisfaction. Cela peut prendre un peu de temps.

Une fois le démon complètement rassasié s'il reste une présence demandez : es-tu un allié ?

Si c'est le cas vous pouvez travailler avec cet allié.

Si ce n'est pas le cas, une fois le démon satisfait, demandez à l'allié d'apparaître.

Quand l'allié apparaît voyez ses détails, de la même façon que précédemment.

Quand vous êtes complètement connecté à l'énergie de l'allié, posez ces questions :

Comment peux-tu m'aider ? Comment peux-tu me protéger ? Quel gage me donnes-tu de ta bienveillance ? Comment pourrai-je à l'avenir accéder à toi ?

Changez de place et devenez l'allié. Comment vous sentez-vous dans le corps de cet allié ? Quel est son point de vue ? Quand vous êtes prêt-e posez ces questions :

Je t'aiderai en...

Je te protégerai en...

Je te garantis que...

Tu pourras accéder à moi en...

Puis revenez à votre propre corps – faites face à l'allié – imaginez qu'il se dissout en lumière.

Remarquez la couleur de cette lumière. Sentez-la se dissoudre en vous – intégrez cette lumière dans chaque cellule de votre corps – sentez que cette énergie s'intègre à toutes les parties de votre corps.

Puis vous, avec cette énergie, vous dissolvez aussi.

Ensuite revenez progressivement à votre corps à l'instant, avec cette énergie diffuse dans tout votre corps.

Terminez par le souhait que chacun puisse travailler avec ses démons, pour son propre bien et celui de tous.