

# *La Récolte de Soi*

Un défi de 7 jours pour célébrer Lammas

---

RITUELS · INTROSPECTION · TRANSFORMATION

Halte Holistique  
Fais la pause que tu mérites



## *Pourquoi Lammass me tient à cœur*



### NOTRE MARIAGE, UN JOUR DE LAMMAS

Ce sabbat n'est pas un thème comme un autre pour moi. C'est le jour où je me suis mariée. Un Lammas où j'ai dit oui entourée des miens, dans une cérémonie que j'avais écrite moi-même, au coeur de cette énergie de récolte, de gratitude et d'abondance que je te propose d'explorer avec moi pendant 7 jours.

Je raconte cette journée en détail dans un article sur mon site  
[retrouve-le sur halteholistique.com](https://halteholistique.com)



## *Bienvenue dans ta récolte*

Lammas, ou Lughnasadh, marque le premier des trois sabbats de la récolte dans la roue de l'année. C'est le moment où la terre nous offre ses premiers fruits, le blé, le pain, l'abondance née des graines semées au printemps.

Ce sabbat nous invite à faire une pause et à regarder en arrière : qu'ai-je semé cette année ? Qu'est-ce qui a poussé, qu'est-ce qui mérite d'être célébré, et qu'est-ce qui doit être laissé en terre pour nourrir la suite du cycle ?

"Avant de récolter, il faut se souvenir de ce qu'on a semé."

Pendant les 7 prochains jours, je t'invite à un chemin d'introspection guidée : un thème par jour, un prompt de journaling, et un petit rituel simple à intégrer dans ta journée. Rien de compliqué, juste toi, un carnet, et quelques minutes de présence.

### Comment utiliser ce carnet

- Réserve 5 à 10 minutes chaque jour, idéalement le matin ou au coucher du soleil.
- Prépare un petit espace rituel : une bougie, un carnet, une boisson chaude.
- Réponds au prompt du jour sans te censurer – il n'y a pas de bonne réponse.
- Partage ta récolte en story et identifie-nous – j'adore lire vos mots.
- Ce défi est une porte d'entrée vers notre grand rendez-vous d'août : le défi complet « La Récolte de Soi » en 31 jours.



JOUR 01

Le bilan de la récolte

Ce que j'ai semé

JOURNALING

Qu'est-ce que j'ai planté au printemps de cette année : un projet, une intention, une graine de changement ? Où en est-elle aujourd'hui ?

---

---

---

---

---

MINI-RITUEL

Allume une bougie couleur blé ou terracotta. Écris trois choses que tu as commencées cette année, même inachevées.



JOUR 02

*La gratitude des fruits*

Ce que j'ai déjà reçu

JOURNALING

Quels sont les fruits visibles ou invisibles que j'ai déjà récoltés cette année ? Une relation guérie, une peur dépassée, une compétence acquise ?

MINI-RITUEL

Prépare ou partage un pain, des fruits secs, du miel. En les consommant, nomme à voix haute une chose pour laquelle tu es reconnaissante.



JOUR 03

*Le grain et l'ivraie*

Trier ce qui nourrit de ce qui épuise

JOURNALING

Dans ma vie actuelle, qu'est-ce qui est du bon grain (ce qui me nourrit) et qu'est-ce qui est de l'ivraie (ce qui prend de la place sans me servir) ?

MINI-RITUEL

Sur deux papiers séparés, écris ce que tu gardes / ce que tu laisses aller. Brûle ou enterre le second, en pleine conscience.



JOUR 04

*Les mains dans la terre*

L'ancrage et l'action

JOURNALING

Où est-ce que je passe trop de temps dans ma tête, et pas assez dans l'action ou le corps ? Quel petit geste concret puis-je poser aujourd'hui ?

MINI-RITUEL

Marche pieds nus, jardine, pétris du pain – un geste simple qui relie tes mains à la terre.



JOUR 05

*Le pain partagé*

La transmission et le lien

JOURNALING

Qu'est-ce que j'ai à transmettre – à mes enfants, à ma lignée, à ma communauté ? Qu'ai-je moi-même reçu de mes racines qui mérite d'être honoré ?

---

---

---

---

---

MINI-RITUEL

Offre quelque chose fait de tes mains à quelqu'un aujourd'hui un mot, un pain, un objet chargé d'intention.



JOUR 06

*Le sacrifice sacré*

Ce qui doit mourir pour que l'avenir naisse

JOURNALING

Qu'est-ce que je dois consciemment laisser mourir en moi pour que quelque chose de neuf puisse pousser à l'automne ?

---

---

---

---

---

MINI-RITUEL

Rituel du grain semé : un grain doit disparaître en terre pour donner un épi. Enterre symboliquement un objet, une intention, un mot écrit.



JOUR 07

Célébration

Honorer le chemin parcouru

JOURNALING

Si je devais résumer cette semaine de récolte intérieure en une phrase, laquelle serait-elle ? Quelle intention je pose pour la suite du cycle, jusqu'à Mabon ?

MINI-RITUEL

Rituel de clôture : compose un petit autel avec blé, pain, bougie dorée. Relis tes notes des 7 jours et choisis un mot qui résume ta récolte 2026.



## *Bonne récolte, sorcière*

Tu viens de traverser 7 jours de recueillement, de gratitude et de vérité. Quel que soit le mot que tu as choisi pour résumer ta récolte, sache qu'il est le fruit de ton propre travail intérieur et ça, personne ne pourra te le prendre.

Envie d'aller plus loin ?

Abonne-toi à mes réseaux sociaux

@halte\_holistique