L'Équilibre de Soi

Un défi de 7 jours pour célébrer Mabon

RITUELS · ÉQUILIBRE · GRATITUDE

Halte Holistique

Fais la pause que tu mérites

Pourquoi Mabon me tient à cœur

MABON 2020, LE JOUR DE MA DÉCISION

Ce sabbat n'est pas un thème comme un autre pour moi. C'est à Mabon 2020 que j'ai décidé que Halte Holistique deviendrait mon activité principale.

Depuis 2012, j'avançais à mon compte en parallèle d'un job alimentaire. Des soirées, des week-ends, des formations, des années à semer sans savoir si ça allait pousser. Et puis cet automne-là, j'ai regardé ma récolte en face. Elle était là, devant moi. Il ne me restait qu'à oser la ramasser.

« Ce jour-là, j'ai gardé ce qui me faisait vibrer,
et j'ai laissé partir la peur. »

C'est exactement cette énergie d'équilibre, de gratitude et de lâcher-prise que je te propose d'explorer avec moi pendant 7 jours.

Je raconte tout ça en détail dans un article sur mon site
retrouve-le sur halteholistique.com

Bienvenue dans ton équilibre

Mabon, ou Alban Elfed, est l'équinoxe d'automne et le deuxième des trois sabbats de la récolte dans la Roue de l'Année. Cette année, il tombe le mercredi 23 septembre, et c'est ce jour-là que commence ton défi.

C'est le moment où le jour et la nuit s'équilibrent parfaitement, avant que l'obscurité ne prenne doucement le dessus jusqu'à Yule. La terre nous offre ses pommes, ses raisins, ses courges, et nous montre un geste tout simple : faire ses réserves avant de rentrer à l'intérieur.

« Une récolte suppose toujours un tri. »

Pendant 7 jours, je t'invite à un chemin d'introspection guidée : un thème par jour, un prompt de journaling, et un mini-rituel simple à glisser dans ta journée. Rien de compliqué. Juste toi, un carnet, et quelques minutes de présence.

COMMENT VIVRE CE DÉFI

- 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-moi, j'adore lire vos mots.

LE CALENDRIER PROPOSÉ

Jour 1 · mercredi 23	Mabon, le point d'équilibre
Jour 2 · jeudi 24	La deuxième récolte
Jour 3 · vendredi 25	Le tri d'automne
Jour 4 · samedi 26	Les couleurs qui tombent
Jour 5 · dimanche 27	Les mains pleines
Jour 6 · lundi 28	Ce qui retourne à la terre
Jour 7 · mardi 29	Les réserves pour l'hiver

Le défi s'ouvre le jour même de l'équinoxe, pour entrer dans l'automne en conscience.

JOUR 01

Le point d'équilibre

Célébrer l'équinoxe

JOURNALING

Aujourd'hui, le jour et la nuit durent exactement la même chose. C'est le seul moment de l'année où tout est à égalité. Et toi, où en est ta propre balance ? Entre ce que tu donnes et ce que tu gardes, entre l'élan et le repos, de quel côté penche-t-elle ?

MINI-RITUEL

Coupe une pomme en deux à l'horizontale : les pépins dessinent un pentacle. Mange une moitié en remerciant pour ta récolte de l'année, et offre l'autre à la terre.

JOUR 02

La deuxième récolte

Ce que j'ai fait pousser

JOURNALING

Après le blé de Lammas viennent les pommes, les raisins et les noix. Qu'est-ce qui a mûri dans ta vie depuis cet été : un projet, une décision, une force nouvelle ? Écris tout, même ce que personne n'a vu.

MINI-RITUEL

Dispose sur ton autel trois fruits d'automne. Nomme à voix haute une récolte pour chacun.

JOUR 03

Le tri d'automne

Ce que je garde, ce que je laisse

JOURNALING

Une récolte se trie. Qu'est-ce qui t'a nourrie cette année, et qu'est-ce qui t'a vidée ? Qu'est-ce que tu portes depuis des mois alors que ce n'est même plus à toi ?

MINI-RITUEL

Sur deux papiers séparés, écris ce que tu gardes et ce que tu laisses aller. Garde le premier sous une bougie, mets le second de côté : il servira au jour 6.

JOUR 04

Les couleurs qui tombent

Ralentir et s'émerveiller

JOURNALING

L'automne est la saison la plus généreuse pour les yeux. Qu'est-ce que la nature te montre en ce moment, et à quel endroit de ta vie as-tu besoin de ralentir comme elle ?

MINI-RITUEL

Marche vingt minutes dehors, lentement. Ramasse trois trésors : une feuille, un gland, une plume. Dépose-les sur ton autel en rentrant.

JOUR 05

Les mains pleines

Dire merci pour de vrai

JOURNALING

Mabon est aussi appelé l'Action de grâce des sorcières. Pour quoi et pour qui as-tu envie de dire merci cette année ? Et as-tu pensé à te remercier toi ?

MINI-RITUEL

Cuisine un plat d'automne et partage-le. Avant de manger, que chacun dise une chose pour laquelle il est reconnaissant. Puis envoie un vrai message de gratitude à une personne.

JOUR 06

Ce qui retourne à la terre

Le lâcher-prise

JOURNALING

Depuis Mabon, les nuits sont plus longues que les jours. Qu'est-ce que tu acceptes enfin de laisser partir, pour que la terre le transforme pendant l'hiver ?

MINI-RITUEL

Reprends le papier du jour 3, celui de ce que tu laisses aller. Brûle-le dans une coupelle ou enterre-le, et dis à voix haute : je te laisse ici.

JOUR 07

Les réserves pour l'hiver

Semer dans le noir

JOURNALING

C'est dans l'obscurité que la graine prépare le printemps. Qu'est-ce qui va te nourrir pendant les mois sombres ? Pose une seule intention, formulée au présent, comme si elle était déjà là.

MINI-RITUEL

Écris ton intention et glisse-la sous une bougie ou dans ton grimoire. Tu la reliras à Yule, au solstice d'hiver.

Bel équilibre, sorcière

Tu viens de traverser 7 jours de tri, de gratitude et de vérité. Tu as regardé ton année en face et tu as décidé toi-même de ce que tu gardes. C'est le fruit de ton propre travail intérieur, et ça, personne ne pourra te le prendre.

Range ce livret quelque part où tu le retrouveras. À Yule, puis à Imbolc, tu pourras relire tes réponses et mesurer le chemin parcouru.

Vivre la Roue de l'Année en cercle

Mes cercles de femmes **Les Huit Visages de l'Année** suivent chacun des huit sabbats.

Un tour de table pour déposer ce que tu portes, un temps autour de l'énergie du sabbat, une méditation guidée avec un soin collectif, puis un exercice à emporter.

En petit groupe, 6 à 8 femmes, pour que chacune ait sa place.

Envie d'aller plus loin ?
Abonne-toi à mes réseaux sociaux

@halte_holistique

halteholistique.com