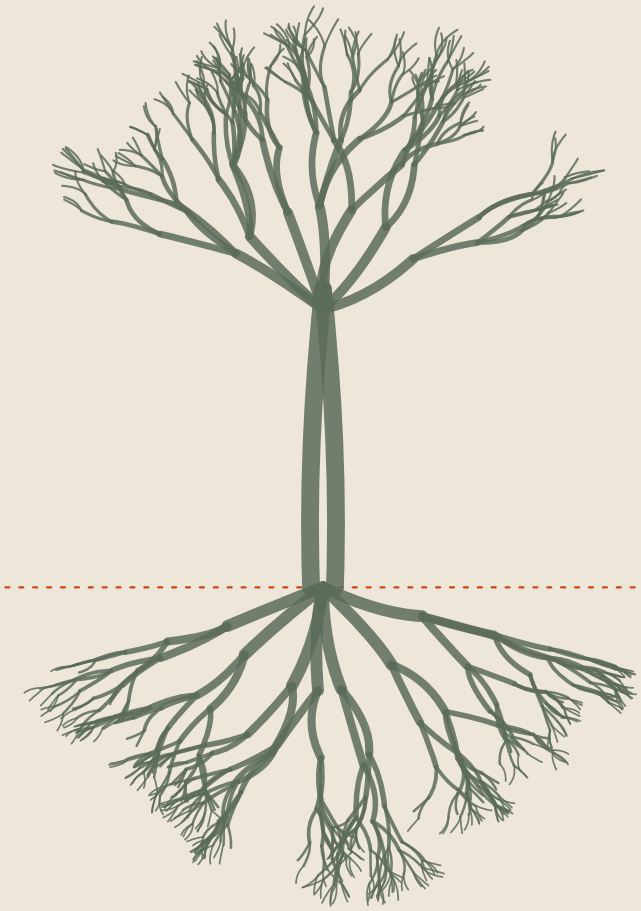
DÉFI DE 7 JOURS · SAMHAIN

Les Racines de Soi

Honorer ta lignée et passer le seuil de la nouvelle année



DU 25 AU 31 OCTOBRE 2026

Halte Holistique

FANNY LANGLOIS · THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

Coucou toi,

Après la Récolte de Soi pour Lammas et l'Équilibre de Soi pour Mabon, voici le troisième et dernier défi des sabbats des moissons. Samhain arrive dans la nuit du 31 octobre, et avec lui le Nouvel An celtique.

C'est le moment de l'année où le voile entre les mondes s'amincit. Où l'on se tourne vers ceux qui nous ont précédées. Où l'on accepte de laisser mourir ce qui a fait son temps, pour que la vie puisse repartir. Comme la graine qui germe dans le noir, bien avant de sortir au printemps.

Pendant sept jours, je te propose un petit rendez-vous quotidien avec toi-même et avec ta lignée. Dix à vingt minutes par jour, pas plus. Le but n'est pas d'en faire beaucoup, mais d'être présente.

Ce carnet est à toi

Chaque jour, tu y trouveras un thème, une pratique, une question pour ton journal, et parfois une idée à partager avec tes enfants. Écris, rature, colle des feuilles, des photos. Il n'y a pas de bonne façon de faire.

Ce dont tu as besoin

- Ce carnet imprimé, et un joli stylo
- Des bougies, une pour tes pratiques, une pour la fenêtre le soir du 31
- Quelques pommes, le fruit sacré de Samhain
- Des photos de famille, ou des objets ayant appartenu à tes défunts
- Ton jeu de cartes, tes runes ou ton pendule, pour le jour 6

Ton chemin

Jour 1 Fermer l'année
Jour 2 Faire de la place
Jour 3 Remonter le fil
Jour 4 Ce que j'ai reçu
Jour 5 Les petites morts
Jour 6 Écouter l'invisible
Jour 7 La Nuit des Aïeux

Jour 1 DIMANCHE 25 OCTOBRE

Fermer l'année

Samhain, c'est le Nouvel An celtique. Avant de passer le seuil d'une nouvelle année, on prend le temps de regarder celle qui se termine. Sans jugement. Juste pour voir le chemin parcouru, avec ses fruits et ses deuils.

TA PRATIQUE

Installe-toi au calme, une bougie allumée devant toi. Note dans ce carnet trois choses que tu as récoltées cette année, puis trois choses qui se sont terminées, qu'elles aient été choisies ou subies. Relis-les, et remercie chacune pour ce qu'elle t'a appris.

Mes 3 récoltes	*Ce qui s'est terminé*
1.	1.
2.	2.
3.	3.

TON JOURNAL

Qu'est-ce qui meurt pour moi cette année, et est-ce que je suis prête à le laisser partir ?

Avec tes enfants Demande-leur quel a été leur plus beau souvenir de l'année, et note-le ici avec eux.

Jour 2 LUNDI 26 OCTOBRE

Faire de la place

On n'accueille rien dans un espace encombré. Aujourd'hui, tu prépares le terrain, chez toi comme en toi. C'est un geste très concret, et pourtant il change tout.

TA PRATIQUE

Range et purifie un coin de ta maison. Une fumigation, un peu de sel aux quatre coins, ou simplement les fenêtres grandes ouvertes pendant dix minutes. Puis choisis l'endroit où tu installeras ton autel des ancêtres : une étagère, un bout de commode, un rebord de fenêtre. Pas besoin de grand-chose.

TON JOURNAL

Quelle place je fais à mes défunts dans ma vie aujourd'hui ?

Jour 3 MARDI 27 OCTOBRE

Remonter le fil

On ne vient pas de nulle part. Avant toi, il y a eu toute une chaîne de femmes et d'hommes qui ont aimé, souffert, survécu. Aujourd'hui, tu pars à leur rencontre.

TA PRATIQUE

Remplis l'arbre de la page suivante, jusqu'à tes arrière-grands-parents si tu peux. Note les prénoms, les dates, les métiers, et surtout les blancs : les personnes dont on ne parle pas, les histoires que tu ne connais pas. Ces silences en disent souvent long.

TON JOURNAL

Quel ancêtre m'appelle ou m'intrigue en ce moment ? Pourquoi lui, pourquoi elle ?

Avec tes enfants Sortez les albums photos et raconte-leur une anecdote sur un membre de la famille qu'ils n'ont pas connu.

Jour 3 MON ARBRE

Les racines de ma lignée

Note pour chacun son prénom, ses dates, son métier, et ce que tu sais de son histoire. Laisse les cases vides quand tu ne sais pas : ces blancs font aussi partie de ton histoire.

AGP	AGM	AGP	AGM	AGP	AGM	AGP	AGM

GRAND-PÈRE	GRAND-MÈRE	GRAND-PÈRE	GRAND-MÈRE

MON PÈRE	MA MÈRE

MOI

AGP : arrière-grand-père · AGM : arrière-grand-mère

LES BLANCS DE MON ARBRE

Qui a été oublié, mis à l'écart, ou passé sous silence ?

Jour 4 MERCREDI 28 OCTOBRE

Ce que j'ai reçu

Nos ancêtres nous ont transmis des forces, et parfois des fardeaux. Honorer sa lignée ne veut pas dire tout garder. Ça veut dire reconnaître ce qui vient d'eux, pour pouvoir choisir.

TA PRATIQUE

Remplis les deux colonnes ci-dessous. À gauche, ce que ta lignée t'a donné de beau : une force, un talent, une valeur. À droite, ce qui te pèse : une peur, un schéma qui se répète, une loyauté invisible.

Ce que j'ai reçu de beau	*Ce qui me pèse*

TON JOURNAL

Qu'est-ce que je porte qui ne m'appartient pas ?

Jour 5 JEUDI 29 OCTOBRE

Les petites morts

Rien ne renaît sans avoir d'abord accepté de mourir. La jeune fille meurt quand la mère naît. La femme qui avait peur meurt quand elle ose enfin. Aujourd'hui, tu dis au revoir à une ancienne version de toi.

TA PRATIQUE

Écris sur un papier ce que tu choisis de laisser mourir. Une habitude, une croyance, un rôle que tu ne veux plus jouer. Remercie-le pour ce qu'il t'a apporté, puis brûle-le en toute sécurité, ou enterre-le au pied d'un arbre avec une pomme. Laisse la terre faire son travail.

TON JOURNAL

Qui est la femme qui naît quand celle-ci s'en va ?

Jour 6 VENDREDI 30 OCTOBRE

Écouter l'invisible

Le voile s'amincit, l'intuition s'aiguise. Les rêves parlent plus fort, les synchronicités se multiplient. Pas besoin d'être médium pour recevoir. Il suffit de ralentir et de t'autoriser à écouter.

TA PRATIQUE

Offre-toi dix minutes de silence, une bougie allumée devant toi. Puis fais un tirage de trois cartes : ce qui se termine, ce qui naît, et le message de tes ancêtres. Tarot, oracle, runes ou pendule, utilise ce qui te parle. Ce soir, pose ce carnet près de ton lit pour noter tes rêves dès le réveil.

Ce qui se termine

Ce qui naît

Le message de mes ancêtres

TON JOURNAL

Quel message revient sans cesse dans ma vie ces derniers temps ?

MES RÊVES DES TROIS NUITS

Jour 7 SAMEDI 31 OCTOBRE, SAMHAIN

La Nuit des Aïeux

C'est le grand soir. Le moment où les vivants et ceux qui sont partis se retrouvent. Le moment aussi d'entrer dans la nouvelle année, le cœur plus léger et les racines plus solides.

TA PRATIQUE

Au coucher du soleil, allume une bougie sur le rebord de ta fenêtre pour guider les âmes, sans jamais la laisser sans surveillance. Écris une lettre à un ancêtre et lis-la à voix haute devant ton autel. Et si tu le sens, ajoute une assiette en plus à ta table ce soir, et sers-lui une petite part.

TON JOURNAL

Quelle intention je sème pour la nouvelle année qui commence ?

Avec tes enfants Creusez ensemble un navet ou une petite courge, glissez-y une bougie chauffe-plat, et racontez-leur que c'est comme ça que tout a commencé, bien avant les citrouilles d'Halloween.

Et maintenant MON BILAN

Une nouvelle année commence

Ce que ces sept jours m'ont révélé :

Ce que je garde de ma lignée, et ce que je lui ai rendu :

UNE PETITE PRÉCAUTION

Se tourner vers sa lignée, ça peut remuer. Un deuil récent, une histoire familiale lourde, des souvenirs rangés tout au fond. Si une journée t'a paru trop difficile, tu avais le droit de la passer. Et si quelque chose est remonté et que tu as besoin d'être accompagnée, je suis là. Si ta souffrance est trop lourde, parles-en aussi à un médecin ou à un psychologue.

Vivre la Roue de l'Année en cercle

Mes cercles Les Huit Visages de l'Année suivent chacun des huit sabbats : un tour de table, l'énergie du sabbat, une méditation guidée avec un soin collectif, puis un exercice pour l'ancrer dans ta vie. En petit groupe, 6 à 8 femmes maximum.

Partage ton défi avec moi sur Instagram : **@halte_holistique**
halteholistique.com · Cabinet à Sornéville (54) · SMS au **07 69 96 88 36**

Avec tout mon cœur, Fanny