WORKBOOK



Le nouvel an des Sorcières

Samhain

Mentions Légales

WORKBOOK SAMHAIN — Le Nouvel An des Sorcières

- Création, textes et conception : Annabelle (R)êveilleuse
- Illustrations, mise en page et univers visuel : Annabelle (R)êveilleuse, inspirée par la Nature et les cycles de la Vie, avec l'aide de Canva Pro
- Site web : https://www.annabellereveilleuse.fr
- Contact : contact@annabellereveilleuse.fr
- Dépôt légal : octobre 2026

- Copyright © 2025-2026 Annabelle (R)êveilleuse. Tous droits réservés.

La reproduction, même partielle, de ce document (textes, visuels, mises en page) est interdite sans autorisation écrite de l'autrice. Les textes et images contenus dans ce workbook sont protégés par le droit d'auteur.
Toute citation ou diffusion publique doit mentionner la source.

Ce workbook a été écrit et imaginé comme un espace de passage : entre les mondes visibles et invisibles, entre le souffle et la matière, entre la fin d'un cycle et le commencement d'un autre.
Il est un espace d'inspiration personnelle, une invitation à la conscience, à la lenteur et à la gratitude.
Il ne prétend à aucune vérité absolue, mais à un chemin intérieur, à ton propre rythme. Il ne remplace en aucun cas un accompagnement thérapeutique ou médical.

Qu'il t'accompagne comme une lanterne dans la nuit de Samhain, et qu'il éclaire ta route vers la Joie.

Imaginé, écrit et relié à la Lune, quelque part entre les mondes.

Introduction

Pourquoi ce Guide ?

Bienvenue à toi dans ce guide !

Samhain est un portail sacré, un passage entre deux cycles. Mais ce moment peut sembler abstrait ou difficile à vivre seul(e).

J'ai créé ce guide pour t'accompagner pas à pas dans cette période de transition :

- en t'offrant des repères clairs (rituels, symboles, activités),
- en t'invitant à explorer ton intériorité,
- et en te proposant des espaces d'écriture et de pratiques concrètes.

Ce workbook est une invitation à ralentir, à honorer la vie, la mort et la renaissance, et à te relier à toi-même autant qu'aux traditions ancestrales.

Il est là pour te donner des clés, mais aussi la liberté de créer tes propres rituels, à ton rythme, selon ce qui résonne en toi.

Comment utiliser ce workbook ?

- Prends ton temps : chaque rituel se vit à ton rythme.
- Crée ton espace sacré : bougie, plaid, carnet...
- Écris tes ressentis dans ton journal
- Laisse-toi porter : adapte les propositions à ce qui résonne en toi.



Qui suis-je ?

Je suis Annabelle (R)êveilleuse. J'accompagne les âmes en quête de sens à se reconnecter à leur lumière intérieure et aux cycles de la Vie.

Depuis plusieurs années, je partage des rituels, des enseignements et des inspirations pour célébrer la roue de l'année et retrouver la magie dans le quotidien.

Samhain a toujours été pour moi un moment particulier, où le temps semble suspendu, où l'on honore nos ancêtres tout en préparant un nouveau cycle.

À travers ce guide, je souhaite t'offrir un espace d'exploration et de douceur pour accueillir cette transition.



Sommaire

Chaque étape est une clé :
prends celle(s) qui ouvre(nt) les portes dont tu as besoin.

7 L'ESPRIT DE SAMHAIN

8 L'Automne

9 **Idées d'activités à faire en Automne**

10 **La Roue de l'Année**

11 Les Huit Sabbats

14 Samhain

15 **Energies de Samhain**

16 LES RITUELS

17 Rituel 1 : Une Promenade Automnale

19 Rituel 2 : Un Espace Sacré

21 **Les 5 éléments**

23 Rituel 3 : Un Cocon Magique

25 **Le Pentacle**

27 Rituel 4 : Une Lanterne dans la nuit

30 Rituel 5 : Toutes les directions du Temps

38 **La Triquetra**

39 Rituel 6 : Le Deuil et la Vie

45 Rituel 7 : L'Evolution

49 Rituel 8 : Le Lâcher-Prise

51 CLOTURE

52 Bilan de Samhain

53 Merci ! et Continue !

L'Esprit de Samhain

L'Automne

LA SAISON DE LA SAGESSE : ÉVEIL AUTOMNAL

Après les festivités de Mabon, l'automne s'installe doucement, peignant les paysages de teintes nouvelles. Le froid et la brume enveloppent les plaines et les vallées, marquant le début du repli dans nos maisonnées. Cette saison, véritable "tri des récoltes", symbolise la sagesse. Sous la bienveillance de l'archange Mickaël, gardien de l'automne, cette période rayonne d'énergies d'apaisement et de maturité.

Cette saison nous invite à revenir dans notre maison intérieure, à reconnaître ce qui mérite d'être gardé et à laisser aller ce qui doit disparaître.

Au cœur de cette période de transition, Samhain se dresse comme un portail sacré : un temps de passage, de transformation et de connexion profonde entre les mondes.



idées d'Activités en Automne

REVENIR



À L'INTÉRIEUR

RECONTACTER



SA SAGESSE

REMERCIER



POUR LE MEILLEUR

CÉLÉBRER



MABON ET SAMHAIN

TERMINER



LES PROJETS EN COURS

CUISINER



DES LÉGUMES DE SAISON

LIRE



UN BON LIVRE

JOUER



À DES JEUX DE SOCIÉTÉ

S' EMMITOUFLER



DANS UN PLAID

FAIRE ENTRER



L'HARMONIE DANS SA MAISON

CRÉER



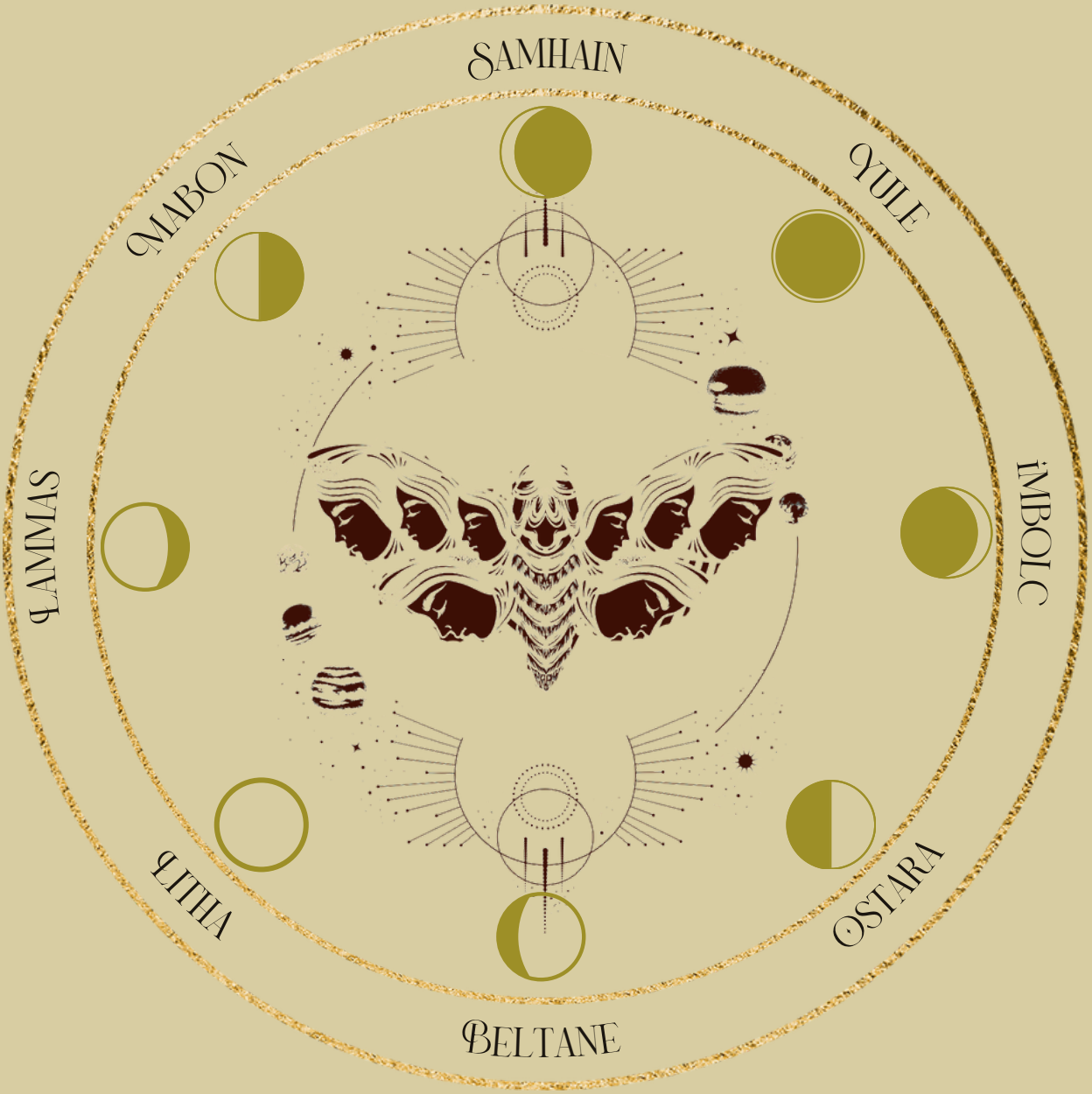
UNE AMBIANCE COCOONING

CRÉER



UN HERBIER D'AUTOMNE

La Roue de l'Année



La Roue de l'Année

Dans les traditions païennes, on célèbre les grandes étapes du cycle des saisons, au rythme de huit dates importantes. La Roue de l'Année représente ces huit fêtes nommées Sabbats. “Sabbat” signifie se reposer ou s'arrêter.
On distingue les Sabbats mineurs et les Sabbats majeurs. Les Sabbats mineurs sont ceux qui sont célébrés aux changements de saisons, c'est-à-dire aux équinoxes et solstices.

J’utilise le mot Sorcière dans son sens archétypal : celle qui honore les cycles et la nature, et non dans le sens de “celle qui jette des sorts” ! Donc, même si tu ne te considères pas comme une “sorcière”, comme c’est mon cas, je t'encourage à prendre le temps de marquer le rythme du Soleil, car tu fais, toi aussi, partie de ce gigantesque réseau qu'on appelle Nature.

Prends le temps de remercier cette planète magnifique, où il fait bon vivre. Tu peux t'inspirer de ma fiche “Idées d’activités en Automne” pour te reconnecter à ces cycles naturels ou créer tes propres rituels.

En tous cas, avec ou sans rituel particulier, profite de ces journées pour prendre quelques minutes pour exprimer ta gratitude envers la vie !

Les Huits Sabbāts



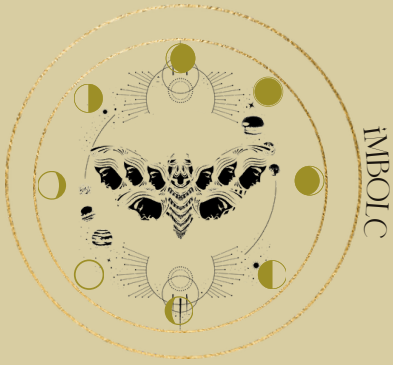
SAMHAIN : L'année celtique débute par Samhain qui est une de fêtes les plus importantes. C'est d'ailleurs une des rares, sinon la seule, célébrée de par le Monde. Communément appelée Halloween ou fête des Morts, elle commémore la Vie, la Mort et la Renaissance.

NUIT DU 31 OCTOBRE AU 1ER NOVEMBRE

YULE : correspond au solstice d'hiver. C'est la nuit la plus longue de l'année. Il célèbre le retour de la lumière, car, après Yule, les jours rallongent.

LE 21 OU LE 22 DÉCEMBRE





IMBOLC : correspond à la Chandeleur. Il est temps de célébrer le retour à la vie. Les plantes hivernales sortent de terre.

1ER FEVRIER

OSTARA : il s'agit de l'équinoxe de printemps. On célèbre la renaissance de la Nature. La nuit est égale au jour.

20 MARS



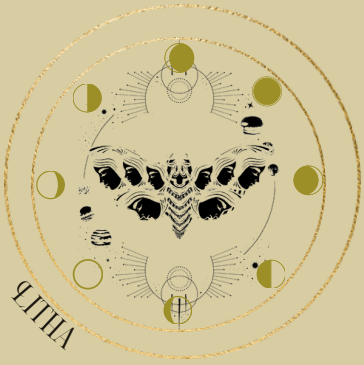


BELTANE ou Nuit de Walpurgis, Veille de Mai ou Jour des Fées : accueille le renouveau de la Vie. Début de la saison lumineuse.

30 AVRIL - 1ER MAI

LITHA : correspond au solstice d'été. C'est le jour le plus long de l'année.

LE 20 OU LE 21 JUIN





LAMMAS ou Lughnasadh : marque le retour des nuits plus longues que les jours. C'est le premier temps des récoltes.

1ER AOÛT

MABON : correspond à l'équinoxe d'automne. C'est le retour de la Nuit et le repli à l'intérieur. C'est le dernier Sabbat de l'année.

LE 22 OU 23 SEPTEMBRE



Samhain

JE CHANGE MA VISION DE L'AU-DELÀ

Plus connue sous le nom d'Halloween (All Hallows' Eve - la veille de tous les saints), Samhain est une fête d'origine celte. Cette fête marque le milieu de l'automne, l'entrée dans la saison froide. Le repli dans nos chaumières oblige à une certaine introspection.
La nuit des Sorcières, des monstres et des fantômes, est une nuit particulière.



LE VOILE ENTRE LES MONDES

La nuit du 31 Octobre au 1er Novembre, on dit que c'est la nuit de l'année où le voile entre le Monde des vivants et le Royaume des morts se fait le plus mince.

Selon les traditions celtiques, Samhain marque le passage entre deux mondes — un héritage que de nombreuses cultures ont transformé en Halloween. Samhain est une fête importante pour le monde de la Sorcellerie, car c'est le Nouvel An. C'est donc un moment très attendu par toutes les personnes, de part le Monde, qui vivent au rythme des saisons.

Samhain parle de la Mort, de la Vie, de la Renaissance. C'est la célébration païenne où il est question de faire face à ses peurs et enclencher une transformation intérieure profonde, pour se préparer à un nouveau cycle.

Énergie de Samhain

Nouvel an des Sorcières

du 31 Octobre au 1er novembre

Nuit où le "voile" entre le monde physique et celui des esprits est le plus mince.

Autres noms :

All Hallow's Eve, Halloween, Toussaint.



CRÉER SON ESPACE SACRÉ



BANNIR CE QUE L'ON NE VEUT PLUS ÊTRE



SE REMETTRE EN QUESTION



HONORER LA VIE ET LA MORT



OBSERVER













ENCENS	MINÉRAUX	ANIMAUX	VÉGÉTAUX	DÉCO	COULEURS
Sang Dragon Benjoin Laurier Santal Armoise Sauge	Oeil de Tigre Cornaline Obsidienne Onyx Quartz fumé	Chat noir Chauve-souris Araignée Hibou Corbeau	Citrouille Pommes Grenades Glands / Noix Feuilles Cannelle Romarin	Chandelles Balai Citrouilles Photos de chers disparus Outils de divination	Noir Oranges Rouges Jaunes Violet

Les Rituels

Une Promenade Automnale

SE LAISSER INSPIRER PAR LA VIE



Nous sommes entrés dans l'automne depuis l'équinoxe. Avant d'entrer dans le vif du sujet, je pense qu'il sera bénéfique de prendre du recul sur ce concept d'Evolution en observant la nature, et ce changement de saison en particulier.

L'automne est ma saison préférée. Je trouve que c'est la saison qui reflète le plus le cycle de la vie.

"Rien ne meurt, rien ne se perd, tout se transforme."

On voit toujours la mort comme une fin. Or, comme la Lune qui nous le montre tous les 29 jours, la vie est cycles. En automne, la nature ne meurt pas. Elle n'est pas en train de disparaître. Elle se met en sommeil pour pouvoir résister le mieux possible au froid de l'hiver et renaître au printemps.

En tant qu'âme, c'est ce que tu fais toi aussi, peut-être depuis des éons ! Comme la sève des arbres, tu t'incarnes dans une feuille puis la quittes pour retourner dans le tronc. La feuille tombe au sol, se désagrège et nourrit l'arbre. Puis une autre feuille pousse et tu vis dans cette feuille. Et c'est ainsi. Evidemment, c'est bien différent pour les humains... Car les feuilles ne s'émeuvent pas de voir leurs amies tomber au sol, car elles SAVENT que tout recommence. Que ces feuilles n'ont pas disparues, mais qu'elles continuent seulement leur œuvre dans le grand Tout.

OBJETS NECESSAIRES

- **ton journal et un stylo**
- **un petit sachet**

PROMÈNE-TOI

Je te propose donc une entrée en matière tout en douceur pour cette première activité.

- Sors en pleine nature pour observer la faune et la flore. Regarde comment ont évolué les arbres, les fleurs, les animaux. La couleur du ciel a changé aussi. L'as-tu remarqué ? La température de l'air a baissé. Les rayons du soleil ne brûlent plus mais sont un vrai réconfort et réchauffent ton visage. Profite de ce que cette balade en conscience t'apporte.

- Prends un temps pour célébrer ces changements et remercier de pouvoir observer toutes ces manifestations de la vie. Remercie de faire partie de ces cycles.

- Profites-en pour ramasser des trésors pour décorer ta maison aux couleurs de l'automne ! Des pommes de pin, des feuilles mortes, des châtaignes, emporte avec toi ces cadeaux de la Nature pour te souvenir de cette promenade pendant tout le cycle. Tu pourras te servir de ces petits bouts de nature pour décorer ton autel par exemple.

- À ton retour, prends ton journal. Écris ce que tu as vu, ce que tu as ressenti, ce qui a bougé en toi. Note les couleurs, les sons, les émotions.

Un Espace Sacré

SE RESSOURCER EN PROFONDEUR

Il est précieux de prendre soin de ses propres énergies, et encore plus en cette saison de repli. Si tu te sens ballotée, à contre-courant, submergée par les émotions, c'est peut-être le signe que ton espace intérieur réclame de l'attention.

L'automne nous invite à rentrer chez nous — dans nos maisons, mais aussi dans notre cœur. C'est le moment de faire de la place, de laisser entrer la lumière en soi, alors qu'elle se fait plus discrète dehors.

EN TOUTE INTIMITÉ

Peut-être as-tu déjà un autel, ou simplement un coin où tu te retrouves avec toi-même. Ce moment est une invitation à le réinventer, à le nourrir, à le rendre encore plus vivant. Ce n'est pas tant la décoration qui compte, mais l'intention que tu poses. Choisis un lieu dans ta demeure où tu pourras t'installer confortablement, sans être dérangée. Un lieu intime, sécurisant, qui t'appartient pleinement.



"Quand le monde extérieur devient bruyant, le retour à soi devient essentiel."



UN ESPACE-TEMPS DÉDIÉ

Ton espace sacré peut devenir un refuge pour :

- écrire dans ton journal
- exprimer ta gratitude
- réciter des affirmations
- te consacrer à tes loisirs
- simplement être avec toi-même
- méditer
- lire
- tirer les cartes

OBJETS NÉCESSAIRES

- **ton journal et un stylo**
- **un lieu sacré chez toi**
- **ton matériel magique**

QUELQUES INSPIRATIONS

Voici quelques pistes pour t'aider à le créer :

- Dans quelle pièce te sens-tu le plus en paix ?
- À quels moments de la journée pourrais-tu t'y installer sans être dérangée ?
- Quelles activités souhaites-tu y pratiquer ?
- De quels objets as-tu besoin pour te sentir bien ?
- As-tu besoin de rangements, de lumière, de chaleur ?

Tu peux t'inspirer des éléments, des saisons, des couleurs qui te parlent. Peut-être souhaites-tu représenter les quatre éléments, ou simplement créer un espace minimaliste et doux. L'essentiel est qu'il te ressemble.

Créer un espace sacré ne changera pas ta vie en un instant. Mais cela peut être un point d'ancrage, un rappel que ta vie est précieuse, et que tu peux la vivre pleinement, ici et maintenant.

Ce n'est pas "quand tu auras déménagé", "quand tu auras perdu du poids" ou "quand tu auras rencontré l'amour" que ta vie commencera. Elle est déjà là. Et elle mérite d'être honorée.

Reprends cette lecture avec un regard neuf. Crée ton espace comme si tu le faisais pour la personne que tu aimes le plus au monde. Parce que cette personne, c'est toi.

Les Cinq Elĕments

FEU

 ZODIAQUE	 POLARITÉ	 HUMAIN	 OBJETS	 COULEURS
Bélier Lion Sagittaire	Masculin	L'énergie La volonté La sexualité Les muscles L'activité	Bougie Bâton Soleil Lumière	Oranges Rouges Jaunes Or

AIR

 ZODIAQUE	 POLARITÉ	 HUMAIN	 OBJETS	 COULEURS
Gémeaux Balance Verseau	Masculin	La respiration Le mental- l'esprit La connaissance La spiritualité La com	Cloche Encens Plume Papillon Balai	Bleu clair Lavande Jaune pâle Blanc



TERRE

ZODIAQUE	POLARITÉ	HUMAIN	OBJETS	COULEURS
Taureau Vierge Capricorne	Féminin	La fertilité L'ancrage La force Le contrôle Le corps	Pentacle Sable-Terre Sel Bois-Végétaux Cristaux	Bruns Verts Ocre Rouges foncés

EAU

ZODIAQUE	POLARITÉ	HUMAIN	OBJETS	COULEURS
Cancer Scorpion Poissons	Féminin	La digestion Les émotions L'affectif La lymphe	Coupe-calice Bol d'eau Coquillage Eau de lune Lune	Bleu roi Gris Vert jaune Bleu électrique

Un Cocoon Magique

Les nuits rallongent, les températures baissent et les paysages changent. La saison se prête à un repli sur soi salutaire, pour se lover au fond du canapé sous un plaid, dans le calme et la sérénité de son Home Sweet Home.

UNE PIERRE COMME UN MIROIR

Voici les propriétés énergétiques de l'Œil de Tigre :

- miroir énergétique : renvoie les énergies négatives
- améliore la perception
- favorise la confiance en soi
- encourage la sérénité face aux peurs
- aide à la prise de décision
- facilite la prise de conscience de ses qualités

OBJETS NECESSAIRES

- **un Pentacle**
- **une pierre Œil de Tigre**



UN PEU DE MAGIE

Voici ce que je te conseille pour cette activité.

- Nettoyage et recharge de l'Œil de Tigre et du Pentacle :
  Avant d'aller te coucher, dans un bol d'eau, mets une poignée de gros sel, puis place-y ton Œil de Tigre. Ressors-le le lendemain matin. Rince-le et sèche-le délicatement. Pose ta pierre et ton Pentacle sur une fleur de vie ou dans une coquille St Jacques plusieurs heures.

- Mise en place :
  Pose l'Œil de Tigre sur le pentacle sur un meuble dans ton entrée.
  Ainsi, il sera au plus près de l'accès à ton cocoon de paix !

- L'intention :
  Il s'agit de l'étape la plus subtile mais aussi la plus indispensable. En plaçant tes objets, fais-le en conscience. Tu peux dire, si tu le souhaites, une phrase comme :

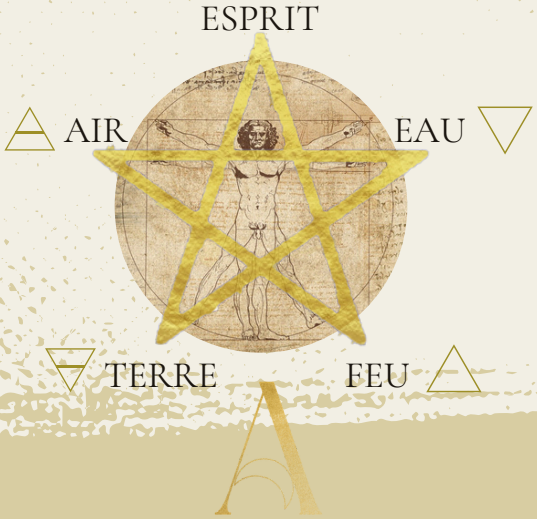
Ce lieu est ma demeure,
sérénité et bonheur
quelque soit l'heure. Merci !

Ensuite, laisse la Magie agir pour plus de Joies dans ta vie !

Le Pentacle



Le pentacle est un symbole sacré représentant l'union des cinq éléments : Terre, Air, Feu, Eau et Esprit. Il incarne l'équilibre, la protection et la reliance à la nature. Utilisé dans les rituels, il trace un cercle de sécurité et d'harmonie. Chaque branche est une porte, chaque ligne une vibration. Il nous rappelle que tout est lié, que l'invisible danse avec le visible.





Une Lanterne dans la nuit



UN SOIR DE CÉLÉBRATION

Pour ce rituel, je te propose de t'arrêter et de prendre un temps de recueillement. Peut-être as-tu des proches passés de l'autre côté. Ce soir, tu peux leur rendre hommage. Si tu as, et si tu le souhaites, prends avec toi un portrait de cette personne disparue.

Il te faudra également un récipient d'eau, tel une assiette creuse par exemple, et des bougies flottantes à déposer sur l'eau. Munis-toi également de ton chaudron, et d'un charbon et de l'encens ou d'une feuille de laurier.

OBJETS NECESSAIRES

- **ton journal et un stylo**
- **le portrait d'un être cher passé de l'autre côté**
- **un récipient d'eau**
- **des bougies flottantes**
- **du feu**
- **ton chaudron**
- **un charbon et de l'encens ou une feuille de laurier**

RITUEL DE SAMHAIN



- Installe-toi dans un endroit où tu ne seras pas dérangé(e).
- Dispose près de toi les objets nécessaires au rituel (le portrait, les bougies flottantes sur l'eau, et ton encens ou ta feuille de laurier).
- Allume tes bougies flottantes et allume ton charbon ou ta feuille de laurier avec la flamme de l'une d'elles.
- Laisse-toi quelques instants pour t'imprégner de cette ambiance de recueillement et rappelle-toi la personne disparue. Remémore-toi vos discussions, vos contacts.



LA COMMUNICATION SUBTILE

Telle une lanterne dans la nuit, tu vas à présent pouvoir te faire entendre de cet être cher.

- Demande à effectuer cette communication en toute sécurité. Demande à ce que ton message parvienne à cet être par le biais de son équipe lumineuse.

- Ferme les yeux et parle-lui, à voix haute ou non. Dis-lui tout ce que tu n'as pas pu/voulu lui dire de son vivant. Parle-lui avec ton cœur. Prends conscience d'à quel point la frontière entre la Vie et la Mort est mince. Et à quel point la Vie est un magnifique cadeau.

- Après cette rencontre silencieuse, remercie la Vie. Remercie d'être encore de ce côté. Remercie de pouvoir vivre des expériences extraordinaires dans la matière. Remercie d'être ici et maintenant. C'est une chance extraordinaire.

Merveilleux Samhain à toi !

Toutes lès Directions du Temps

Nous célébrons Samhain, le Nouvel An des Sorcières ! Et que serait une Sorcière sans son balai ? Le balai, symbole ancien du nettoyage énergétique, nous rappelle que chaque geste du quotidien peut devenir sacré.

FAIRE DE LA PLACE

Le balai de la Sorcière a été fantasmé pendant des siècles. Mais à quoi sert donc cet objet de la vie quotidienne en magie ? Les Sorcières ont utilisé les cadeaux de la Nature et les objets de la vie quotidienne pour tous leurs rituels. Elles devaient utiliser ce qu'elles avaient à proximité. Pas question de faire venir du Palo Santo depuis l'autre côté de l'océan, ni de pierres magiques... elles devaient composer avec ce que leur environnement local leur offrait. Il nous semble beaucoup moins exotique aujourd'hui d'utiliser du laurier pour assainir l'air de notre maison. Cependant, il a tout autant de propriétés magiques que la sauge par exemple.



Pour se nourrir, les sorcières devaient cuisiner dans un récipient que l'on associe volontiers à leur pratique : le chaudron ! Dans tous les logis du Moyen Age, il y en avait un ! Comme dans tous les logis, il y a des balais !

La Sorcière l'utilise vraiment pour ses qualités premières : nettoyer ! Si le balai permet de déplacer les poussières et détritus, il a aussi et surtout un intérêt énergétique. Il permet de NETTOYER le sol des poussières, mais aussi de soutenir une intention de NETTOYER ta maison de manière énergétique !

- Passe un bon coup de balai chez toi. Fais-le en conscience. Ne penses pas à ta liste de courses, évite de ruminer une contrariété de la journée mais sois présente à ce que tu fais.
  Cette simple action va permettre de dégager ta maison de tous les miasmes et de faire place nette pour que tu puisses encore mieux voir ce qu'il reste à débarrasser dans ta vie.



OBJETS NECESSAIRES

- **ton journal et un stylo**
- **un balai**
- **3 bougies chauffe-plats**
- **du feu**
- **ton chaudron**
- **des feuilles de papier**

INTROSPECTION

Voici une série de questions pour faire le point sur ce qui t'encombre, sur ce qui, éventuellement, t'empêche d'évoluer aujourd'hui. Tu vas découvrir la triquetra dans les pages suivantes. Je pense que tu comprendras où je veux en venir, mais, s'il te plaît, essaye de ne pas anticiper et de te focaliser sur ton ressenti et tes réponses intuitives. Ne réfléchis pas, car c'est ton cœur que l'on veut faire parler !

- Dans une nouvelle page de ton journal, indique “J’éclaire toutes les directions du temps” en haut de page, puis recopie ces questions et note tes réponses.

LE PASSÉ

1 - Quel est ton plus grand regret ?
2 - Quel est ton plus grand échec ?
3- Quel est ton plus grand traumatisme ?

LE FUTUR

4 - Lorsque tu penses à ton avenir, comment te vois-tu ?
5 - Que fais-tu dans ce futur quotidien ?
6 - As-tu une peur qui t'obsède pour le futur ?
7 - Pour quoi te sens-tu le plus inquiète?

LE PRÉSENT

8 - Quelle est la mauvaise habitude dont tu voudrais te débarrasser ?
9 - Quelle phrase négative emploies-tu le plus souvent à ton sujet ?
10 - Quelle est l'émotion négative qui revient le plus dans ton quotidien ?

MODE D'EMPLOI

- Si tu en ressens l'envie, n'hésite pas à te poser avec des objets que tu aimes pour cette activité. Tu peux, par exemple, te positionner devant ton autel ou t'entourer des éléments de la Nature avec des objets les représentant. Dans tous les cas, je te recommande de t'installer confortablement et d'être en sécurité car nous allons utiliser le feu pour ce rituel !

- Imprime la fiche de la page suivante pour ce rituel ou recopie-la simplement sur une feuille.

- Puis découpe-la en 3 sections.

- Sur le premier morceau de papier "PASSE", recopie tes réponses aux questions 1, 2 et 3 en complétant les phrases 1, 2 et 3, et en reformulant si nécessaire.

- Sur le deuxième morceau de papier "FUTUR", recopie tes réponses aux questions 4, 5, 6 et 7.

- Puis, sur le 3ème morceau "PRESENT", tes réponses aux questions 8, 9 et 10.

- Maintenant que tu as complété les phrases sur tes 3 morceaux de papier, imprime le schéma de la page suivante ou reproduis-le.

- Pose ton chaudron près de toi. Tu mettras tous tes morceaux de papier à l'intérieur pour qu'ils se consument en toute sécurité.

Tu dois donc avoir près de toi tous les objets nécessaires. A présent, place au rituel !

LES MORCEAUX DE PAPIERS

LE PASSÉ

Aujourd'hui, je regrette de .....

.....

J'ai échoué .....

.....

Je suis toujours traumatisée par .....

.....



LE PRÉSENT

Aujourd'hui, j'aimerais ne plus .....

.....

Je dis de moi que .....

.....

Je ressens beaucoup de .....

.....



LE FUTUR

Dans le futur, je me vois être .....

.....

J'ai peur qu'il se passe .....

.....

Je suis inquiète de / car .....

.....

LE SCHÉMA

PRÉSENT

Bougie 3



Bougie 1

PASSÉ

Bougie 2

FUTUR

LE PASSÉ



- Allume la bougie 1 en disant :
  Aujourd'hui, je fais la lumière sur mon passé.

- Prends ton morceau de papier "PASSE" et mets-le sur la flamme de ta bougie en disant :

Le passé n'est plus sous mon contrôle.
Je lâche prise et le laisse aller ici et maintenant.
Je suis libéré(e) du passé.

- Pose ton morceau de papier en flammes dans ton récipient. Prends le temps qu'il te faut avant de passer à la suite.

LE FUTUR

- Allume la bougie 2 en disant :

Aujourd'hui, je fais la lumière sur mon futur.

- Prends ton morceau de papier FUTUR et mets-le sur la flamme de ta bougie en disant :

Le futur n'existe pas. Seul existe le ici et maintenant.
Je lâche prise et me libère de mes inquiétudes. Je suis libéré(e) du futur.
Je suis en paix ici et maintenant.

- Pose ton second morceau de papier en flammes dans ton récipient. Prends le temps qu'il te faut avant de passer à la suite.

LE PRÉSENT

- Allume la bougie 3 en disant :

Aujourd'hui, je fais la lumière sur mon présent.

- Prends ton morceau de papier PRESENT et mets-le sur la flamme de ta bougie en disant :

Le présent est un cadeau.
Tout ce que je peux contrôler, c'est mon état intérieur.
Et seulement cela. Je lâche prise sur tout le reste.
Ici et maintenant, tout va bien. Merci à la Vie.

- Pose ton dernier morceau de papier en flammes dans ton récipient.

- Connecte-toi à ton plexus solaire, et observe tes ressentis après ce rituel.

- Comment te sens-tu après ces libérations ?

Tu es maintenant dans un bel état d'esprit pour célébrer ce sabbat que j'aime tant. Et peut-être que si ce n'est pas encore le cas, tu commenceras à vraiment à l'apprécier, toi aussi !



La Triquetra



Symbole composé de trois triangles qui s'entrecroisent, la Triquetra ou Nœud de la Trinité, ou Nœud celtique, a été utilisée par beaucoup de peuples. Chacun lui trouvant une signification différente :

- Esprit - corps - âme
- Passé - Présent - Futur (mon préféré ^^)
- Représentation de la Sainte Trinité (Père, fils et Saint Esprit)
- Représentation de la Triple Déesse
- Représentation de la famille (mère, père, enfant)
- Cycle éternel de la vie-mort-renaissance
- Protection
- Porte-bonheur

Le Deuil et la Vie



Parler des cycles de morts et renaissances nous oblige à parler du deuil. Pour Samhain, je voulais évoquer ce sujet avec toi.

LE DEUIL

Nous honorons les morts et les esprits aujourd'hui. Peut-être que parmi ces esprits se trouvent un ou des êtres chers.
Le deuil, c'est ce sentiment de tristesse profonde qui suit la mort d'un proche. La mort physique n'est qu'une transformation et le début d'une nouvelle vie pour l'âme-hors du corps. Même en sachant cela, il n'en est pas moins douloureux, car il reste une séparation physique entre eux et nous, qui restons incarnés.

Pour ma part, je crois qu'il est important de vivre pleinement ces émotions. La tristesse, les regrets, la colère sont des émotions difficiles et que l'on doit expulser afin de s'alléger.

Je crois aussi qu'il est indispensable de tisser un lien entre le monde visible et le monde invisible, entre le monde des vivants et celui des morts. Ce lien existe. Il est le même entre tous les êtres, incarnés ou non.

La foi m'a beaucoup aidée dans ma gestion personnelle du deuil. Etre sûre que tout allait bien pour cet être cher, de l'autre côté du voile, à apaiser beaucoup de souffrances.

HONORER LA VIE

La séparation est réelle pour nous. Les gestes, les câlins, les expressions du personnage incarné manquent forcément. D'un côté, comme de l'autre. Pour la personne qui reste, comme pour celle qui meurt, cette séparation physique est peut-être ce qui est le plus difficile à dépasser. La déchirure que crée cette séparation est celle qui cicatrise le moins vite.

L'incarnation sur Terre est duelle. La dualité est la garante de l'équilibre en tout. La vie et la mort sont les deux faces d'une même pièce. Sans vie pas de mort, et sans mort, pas de vie. La mort fait donc partie de l'expérience au même titre que la naissance.

La pudeur générale pour la mort, le deuil, est principalement due à la souffrance des proches, mais aussi, au fait que l'on ne peut pas prouver dans la matière que la vie après la mort existe. Evidemment, puisque matière il n'y a plus.

Surtout, la mort des autres nous rappelle la nôtre. Dans notre vie à 100km/h, peut-être que nous savons, au plus profond de nous-mêmes, que nous passons à côté de ce cadeau qu'est la vie. Nous avons donc, très tôt, peur de la mort.

C'est bien pour cela que je te propose cette activité pour honorer la Vie. La seule chose qui fait que tu peux continuer cette expérience et cette incarnation, c'est la vie qui circule dans ton corps. Quel désarroi on doit ressentir lorsqu'on se rend compte que c'est terminé !

ROMPRE AVEC LA PEUR DE LA MORT

A mon sens, la peur de la mort est un obstacle majeur au bonheur. Avoir peur de mourir sous entend toujours, la peur de vivre. La peur n'est pas bonne conseillère. Elle te pousse à faire des choix à contrecœur. Je ne vois pas comment on peut trouver le bonheur dans ce cas.

Et comme je souhaite de tout mon cœur que tu vives ta meilleure vie, je t'ai concocté un rituel tout plein d'amour !

Si toi aussi tu ressens cette reliance, considère que ce rituel symbolise le fil entre les mondes, visibles ou invisibles.
J'ai eu l'idée d'utiliser des rubans pour pouvoir les tresser ensemble. Cela peut être aussi des chutes de tissus ou pourquoi pas de la corde ou de la ficelle des couleurs représentant :

- la vie : le blanc
- la mort : le noir
- la renaissance : la couleur de ton choix
- Il te faudra également une bougie.

- Installe-toi confortablement dans un endroit où tu ne seras pas dérangée et commence ce rituel pour célébrer la Vie !



OBJETS NECESSAIRES

- **ton journal et un stylo**
- **un ruban blanc, un noir, un coloré**
- **une bougie**

ETAPE 1

- Prends dans ta main le ruban blanc et dis :

Merci la Vie d'habiter mon corps.
Je suis conscient(e) que je reçois
un cadeau inestimable à chaque seconde.
Je suis plein(e) de gratitude de vivre
cette belle expérience.
Je vais m'attacher à profiter de chaque instant
à partir de maintenant.
Je suis béni(e).

- Prends dans ta main le ruban noir et dis :

Merci la Mort de m'apprendre à vivre.
Je suis conscient(e) que tu es un cadeau d'évolution.
Je suis plein(e) de gratitude de vivre
cette belle expérience.
Je vais m'attacher à profiter de chaque instant
à partir de maintenant.
Je suis béni(e).



- Prends dans ta main le ruban de la couleur de ton choix et dis :

Merci la Renaissance de nous montrer la justesse.
Je suis conscient(e) que tu fais partie de la vie.
Je suis plein(e) de gratitude de vivre
cette belle expérience.
Je vais m'attacher à profiter de chaque instant
à partir de maintenant.
Je suis béni(e).



ETAPE 2

Tresse les rubans ensemble en disant :

La Mort fait partie de la Vie.
La Vie fait partie de la Mort.
La Renaissance les lie.

Ensemble elles forment un tout pour expérimenter.
Je sais qui elles sont, je les connais.
Aujourd'hui, je formule le souhait
de ne plus jamais oublier
à quel point je suis béni(e)
d'y participer, car elles sont sacrées.

La Mort fait partie de la Vie.
La Vie fait partie de la Mort.
La Renaissance les lie.

Dans mes mains, je tisse le lien
qui nous unis moi et les miens.
Ce lien d'amour et de bonté
qui nous permet à tous d'évoluer.

ETAPE 3

- Allume la bougie et dis :

Que la lumière soit faite sur ces 3 bénédictions,
car c'est le souhait de la Création.
Que chaque fois que l'obscurité me guette,
je puisse reconnaître
Que la Mort fait partie de la Vie.
Que la Vie fait partie de la Mort.
Que la Renaissance les lie.
Et que j'en fais partie.

Qu'il en soit ainsi.

ETAPE 4

- N'éteints pas ta bougie. Laisse-la se consumer en toute sécurité au bord d'une fenêtre pour apporter de la lumière aux défunts.

- Tu peux dire, à voix haute ou pas :

Que cette flamme m'apporte du réconfort,
à moi qui cherche mon chemin.
Je ne perds pas espoir et reste fort(e),
car le jour revient demain.

ETAPE 5

- Garde précieusement ce lien avec toi ou en évidence chez toi. Il devra te rappeler tes vœux prononcés lors de ce rituel.

N'oublie pas que rien ne meurt, rien ne se perd, tout se transforme.
Je te souhaite d'Evoluer dans l'amour et dans tous ces cycles de la Vie !

L'Evolution

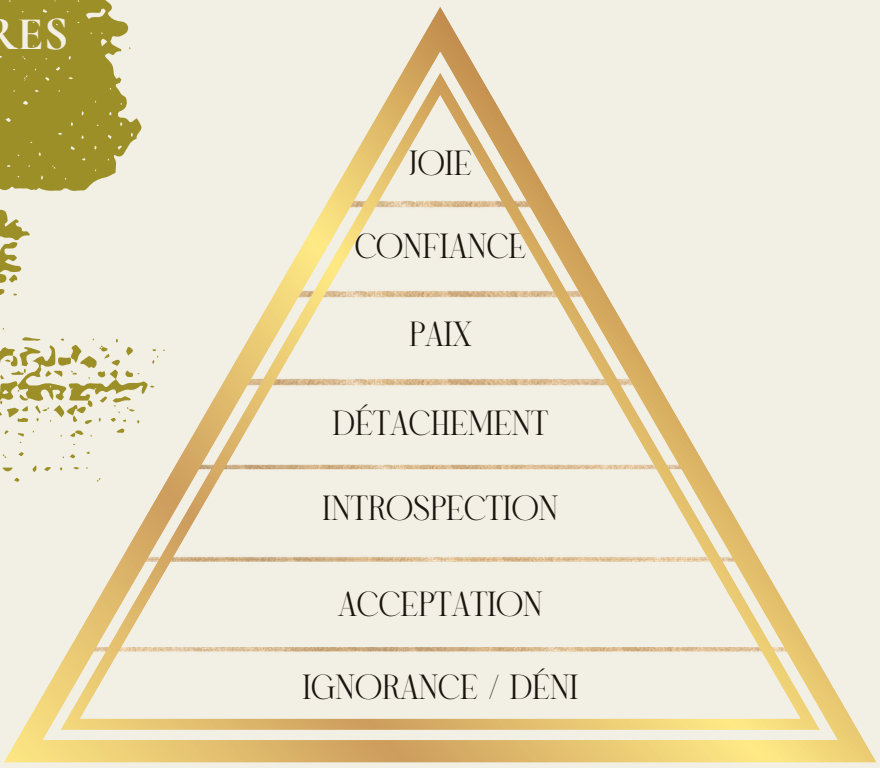
La période que nous vivons n'est pas très confortable. Elle nous apprend beaucoup sur les conséquences de nos choix passés, sur nos décisions présentes, sur ce que nous voulons voir dans le Monde à l'avenir. Cette époque nous pousse à changer notre point de vue sur à peu près tout.



Je remarque autour de moi, que, peu importe où il en est au niveau spirituel et compréhension du monde et de la Vie, chaque être évolue de manière fulgurante actuellement. Je ne crois pas que l'on soit obligatoirement poussés dans des expériences désagréables. Je pense que l'Evolution globale change le paradigme dans lequel nous vivons. Cette accélération provoque de véritables séismes. Si nos bases et fondations sont solides, si nos choix passés ont été soufflés par notre cœur, alors ces séismes sont plus contenus et font moins de ravages. A contrario, si les bases sont friables, car empreintes de matérialité, de jugements, de peurs, alors les séismes ébranlent la structure entière.
A mon sens, les expériences désagréables sont toutes liées aux résistances que nous créons dans notre propre champ de conscience. Mon illustration "Les étapes évolutives" schématise pour toi le processus d'évolution spirituelle.

OBJETS NECESSAIRES

- ton journal et un stylo



IGNORANCE / DÉNI

Focalisation sur la matière comme seule réalité. Pas de spiritualité. Incapacité, refus de voir la situation ou d'ouvrir son regard.

ACCEPTATION

Prises de conscience. Doutes sur ses propres croyances. Matérialisme prononcé.

INTROSPECTION

Individualisation. Recherche mentale. Questionnements personnels sur le sens de la vie.

DÉTACHEMENT

Prises de conscience des limitations et obstacles vers une spiritualité authentique ou le bien-être. Connexions avec l'invisible.

PAIX

Stabilité émotionnelle. Paix intérieure. Expansion du cœur. Compréhensions.

CONFIANCE

Transcendance. Prise de conscience concernant l'illusion de séparation et de dualité.

JOIE

Illumination. Libération spirituelle.

OÙ EN ES-TU ?

Je sais que cette question n'est souvent pas très agréable à se poser. Et je sais aussi, qu'on se la pose souvent. Notre Evolution est une source de questionnements sans fin ! Du moins, je crois que lorsque l'on a atteint une certaine étape, on se pose bien moins de questions. Cette illustration et présentation des différentes étapes évolutives n'ont, en tous cas, pas l'objectif de te complexer, de te faire te sentir inférieure ou supérieure. Nous sommes tous passés, nous passons et passerons tous par toutes ces phases dans notre existence en tant qu'âme.

Samhain approchant, je pense qu'il te serait profitable de faire un point sur ton évolution des 12 derniers mois.

FLASHBACK

Souviens-toi Octobre dernier !
Remémore-toi, relis ton journal, regarde tes photos d'octobre dernier.

- A ton avis, à quelle étape de ton évolution te situais-tu alors ?
- Quel genre de spiritualité vivais-tu ?
- Etais-tu plus ou moins heureuse qu'aujourd'hui ?
- Pourquoi ?



ET AUJOURD'HUI ?

- A quelle étape de ton évolution te situes-tu maintenant ?
- Quels éléments te font penser cela ?
- Quel genre de spiritualité vis-tu ?
- Globalement, comment vois-tu ta vie actuellement ?
- D'après tes réponses, comment perçois-tu cette évolution ?

Tu vois ! Tu évolues toujours ! Sans même en avoir l'impression quelques fois. Tu doutes encore ? Mets un rappel sur ton téléphone avec la photo de ces pages au 31 octobre de l'année prochaine. Tu pourras de nouveau te prêter au jeu ! J'aimerais ajouter que le plus important pour "mesurer" son évolution, c'est en se comparant uniquement à soi-même. Accepter de ne pas atteindre la perfection. Accepter de ne pas savoir. Accepter d'avoir son propre champ de conscience et de connaissances. Fais de ton mieux pour être aujourd'hui meilleure qu'hier. C'est un peu cela, la clé du bonheur...



Le Lâcher-prise

La Pleine Lune est une excellente période pour se délester en pardonnant et en lâchant-prise sur ce que nous ne pouvons pas contrôler. Je te recommande d'utiliser ce rituel un soir de Pleine Lune.
Dans notre Evolution, nous rencontrons bien souvent des obstacles comme : les blessures d'âmes, les contrats et vœux, le karma, la gestion des pensées et émotions... Or, pour Evoluer nous avons à dépasser ces obstacles.

Je te propose donc un rituel de pardon pour plus de Joies dans ta vie !

LE PARDON POUR DÉPASSER LES OBSTACLES

Je t'invite à écrire ce que tu as sur le cœur. Peut-être as-tu des relations difficiles actuellement avec une personne de ton entourage ?
Commence par écrire à cette personne.
Ecris :

- comme si tu allais lui envoyer cette lettre (tu pourras la garder si tu le souhaites ou simplement la jeter après l'exercice)
- ce que tu lui reproches exactement (n'hésite pas à détailler)
- l'expression de ton pardon sincère (Je te pardonne... et ... car...)
- termine ta lettre en lui souhaitant réellement le meilleur

OBJETS NECESSAIRES

- **du papier et un stylo**

Tu peux refaire l'exercice pour autant de personnes que tu le souhaites.

Dans un second temps, je te propose d'écrire une lettre de pardon, en te l'adressant. Nous avons tous des choses à nous pardonner car nous faisons tous des erreurs. Il est indispensable de s'offrir ce cadeau, car ces rancœurs sont autant de boulets que l'on se traîne. (Dans cette vie, mais pas que !)

Ecris-toi une lettre de pardon contenant :

- ce que tu te reproches exactement (n'hésite pas à détailler)
- l'expression de ton pardon sincère (Je me pardonne... et ... car...)
- une formule magique comme :

Je me permets de lâcher-prise sur ce que je ne peux contrôler. J'accepte de ne pas être parfaite. J'accepte de pouvoir faire des erreurs. Je fais de mon mieux pour être fière de moi-même chaque jour. Je me pardonne. Je m'aime et je m'accepte telle que je suis.

N'hésite pas à utiliser tes propres mots !

- termine ta lettre en te souhaitant réellement le meilleur

Si ces mots éveillent des émotions intenses, accueille-les avec bienveillance : c'est le signe que la guérison est en marche. C'est un exercice simple que tu peux refaire à volonté, à la Pleine Lune ou à un autre moment. Savoure ce sentiment de bien-être après t'être délestée de toutes ces énergies négatives !



Clotûre

Bilan de Samhain

Les paysages se parent de teintes nouvelles après la fête de Samhain. Alors que Yule approche, nous amorçons la rétrospection de cet automne. Médite sur chaque aspect de ta vie.

- Comment te sentais-tu dans chaque domaine au début de l'automne ?
- Étais-tu satisfait(e) de tes créations ?
- Quelles modifications désirais-tu voir éclore à la fin de cette saison d'introspection ?
- Que laisses-tu derrière toi ?
- Qu'accueilles-tu pour le nouveau cycle ?
  - Qu'as-tu envie d'appeler ?
  - Quelle énergie veux-tu incarner ?
  - Quelle intention veux-tu semer ?

Laisse venir les images, les mots, les sensations. Ce nouveau cycle est une promesse.

Remercie-toi pour ce voyage. Remercie les présences, visibles et invisibles. Intègre doucement. Samhain ne s'arrête pas ici : il continue à vibrer dans tes gestes, tes choix, ton quotidien.



Merci !

Merci de m'avoir permis de t'accompagner durant ces quelques jours !

J'espère que ces pages t'auront aidé(e) à vivre ce Sabbat de la plus belle des manières : avec Amour !

Merci pour toute la confiance que tu m'as offerte.

A bientôt pour de nouvelles aventures !

En attendant, tu peux me retrouver sur mon site : https://www.annabellereveilleuse.fr



Continuë !

Je propose régulièrement de petits projets comme celui-là, mais il y a également mon livre Réveille ta Joie pour suivre toute l'année de chouettes rituels pour retrouver le chemin vers ton intérieur. Tu peux en découvrir davantage sur mon site !

Merci d'avoir marché ce chemin avec moi !

Que ce repli automnal ait guidé ton chemin vers ta lumière intérieure !

