

Sara Nicolo

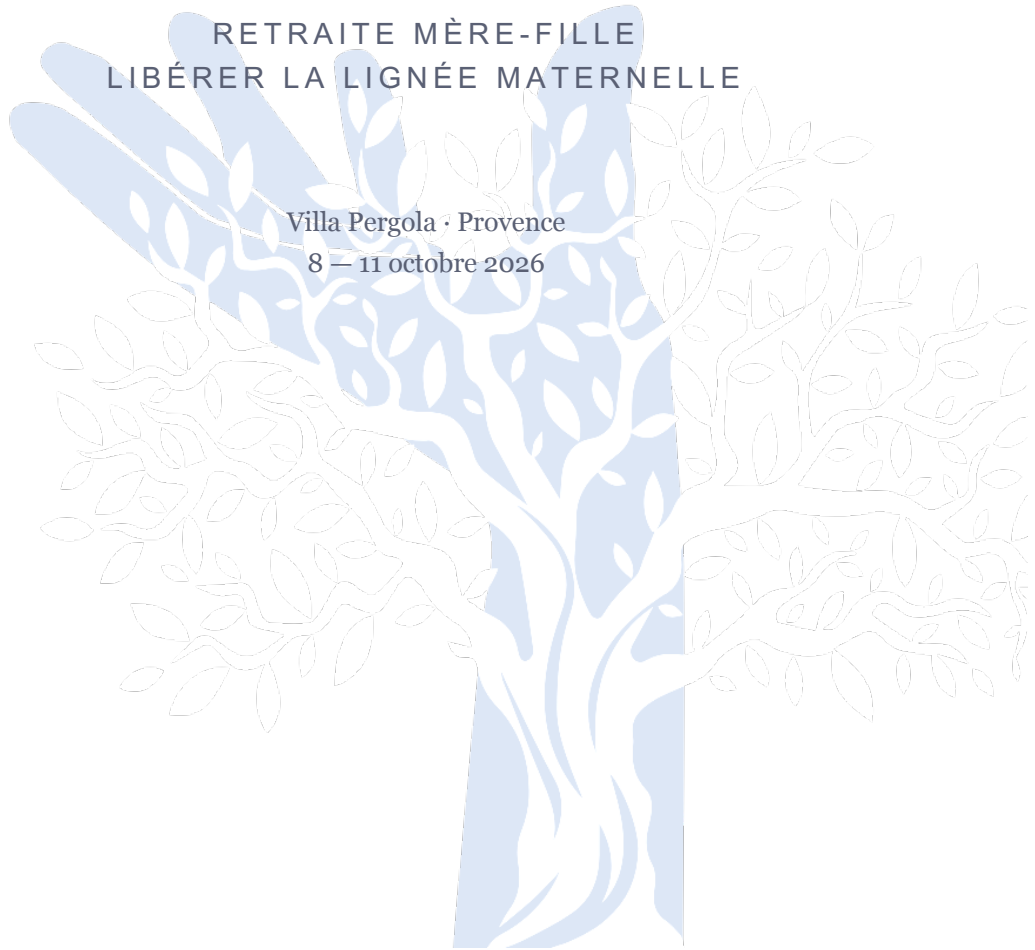
Carnet de réflexion

Avant de candidater

RETRAITE MÈRE-FILLE
LIBÉRER LA LIGNÉE MATERNELLE

Villa Pergola · Provence

8 – 11 octobre 2026



Avant de commencer

Cette retraite est un processus profond. Avant de déposer votre candidature, je vous invite à prendre un temps avec les questions qui suivent.

Répondez-y d'abord seule, en toute honnêteté — puis, si vous le souhaitez, partagez-les ensemble. Il n'y a pas de bonne réponse : ces questions servent simplement à sentir si ce chemin est le vôtre, maintenant.

Prenez ce qui résonne. Laissez le reste.

« Ce qui demande à être nommé attend souvent depuis des générations. »



Pour la fille

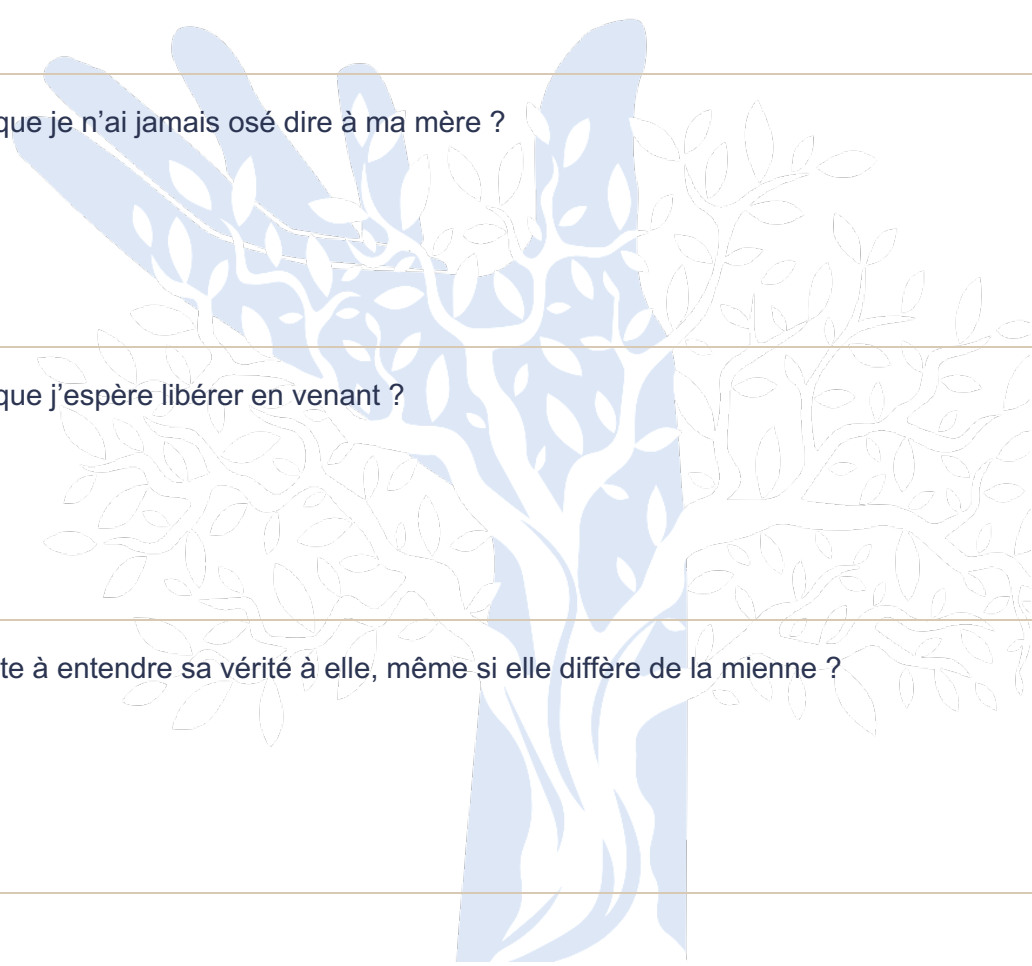
1. Qu'est-ce qui m'amène à vouloir vivre ce processus avec ma mère, aujourd'hui ?

2. Quel mécanisme ai-je le sentiment de répéter dans ma vie sans l'avoir choisi ?

3. Qu'est-ce que je n'ai jamais osé dire à ma mère ?

4. Qu'est-ce que j'espère libérer en venant ?

5. Suis-je prête à entendre sa vérité à elle, même si elle diffère de la mienne ?



Pour la mère

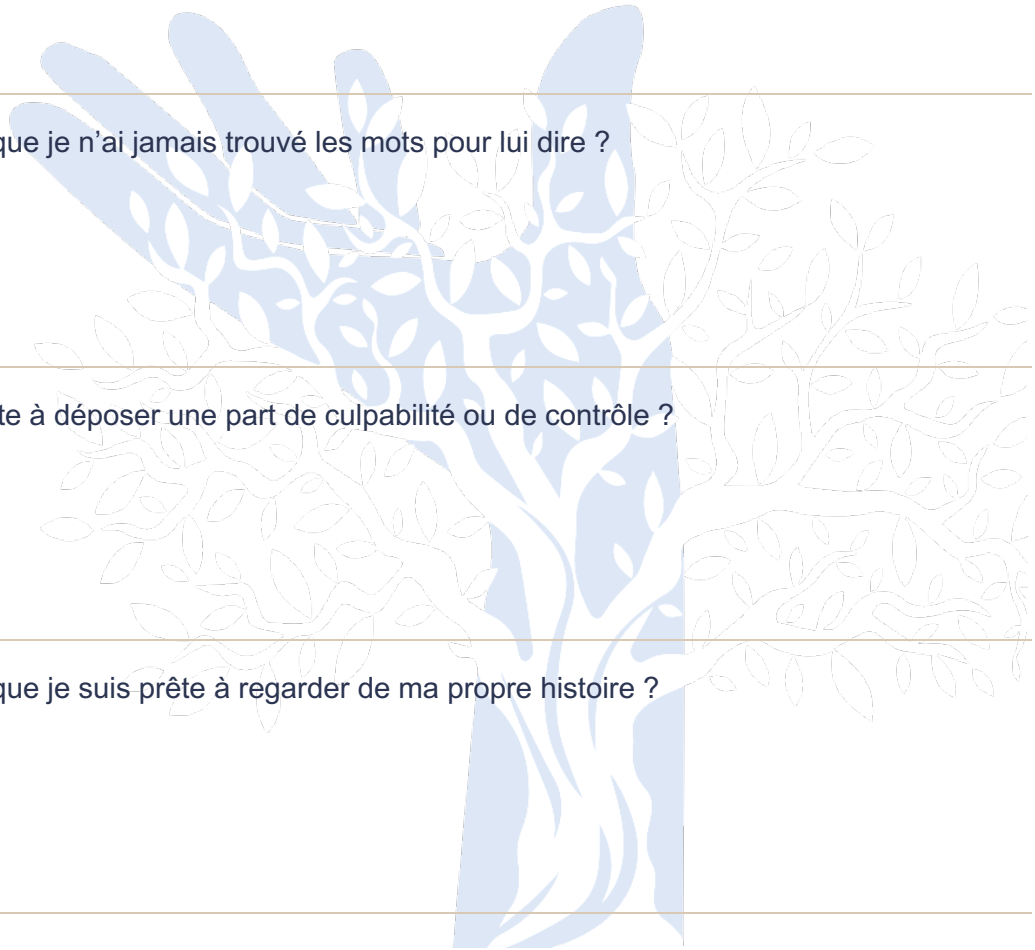
1. Qu'est-ce qui me touche dans l'idée de vivre ce processus avec ma fille ?

2. Qu'est-ce que j'aimerais lui transmettre — et qu'est-ce que je voudrais cesser de transmettre ?

3. Qu'est-ce que je n'ai jamais trouvé les mots pour lui dire ?

4. Suis-je prête à déposer une part de culpabilité ou de contrôle ?

5. Qu'est-ce que je suis prête à regarder de ma propre histoire ?



Ensemble

À partager seulement si vous le souhaitez.

1. Pourquoi maintenant ?

2. Qu'aimerions-nous vivre, ou réparer, ensemble durant ces quatre jours ?

Et maintenant ?

Si ces questions résonnent, c'est sans doute que le moment est venu.

Déposez votre candidature en écrivant à info@saranicolo.be. Nous échangerons ensuite, pour sentir ensemble si votre duo a sa place dans ce cercle de six.

« Se libérer soi-même, c'est offrir la liberté à celles qui viennent après nous. »

Sara Nicolo

