

# Carnet Sakina

L'écriture est le meilleur moyen de  
libération émotionnelle et mentale

Été 2026

[www.sakina-flow.app](http://www.sakina-flow.app)

Chère et vous,

Ce carnet est arrivé dans vos mains au bon moment. Peut-être que vous êtes fatigué.e de courir, de réfléchir, d'être responsable de tout et d'avoir du temps pour tout...sauf pour vous !!

Peut-être que vous cherchez quelque chose que vous n'arrivez pas encore à nommer. Ou peut-être que vous savez exactement ce dont vous avez besoin, mais que vous n'avez jamais pris le temps de vous l'accorder.

L'écriture est l'une des pratiques les plus anciennes et les plus douces pour libérer ce qui pèse, éclairer ce qui est flou, et retrouver le fil de soi-même.

Les grands mystiques soufis le savaient : mettre des mots sur l'invisible, c'est déjà commencer à guérir.

Alors écrivez sans censure.

Écrivez le matin, le soir, ou au milieu d'une nuit agitée. Écrivez ce qui déborde, ce qui manque, ce qui fait peur, ce qui commence à fleurir.

Et si certains jours les mots ne viennent pas, posez simplement une main sur votre cœur. Respirez. Vous êtes là. C'est déjà suffisant.

Ce carnet ne vous demandera jamais d'être parfait.e. Il vous invite juste à être présent.e.

Bienvenue en vous.  
Avec douceur,  
L'équipe Sakina





















*"Le vrai voyage  
n'est pas de  
parcourir le  
monde, mais de  
se transformer  
soi-même."  
Shams Sabrizi*





A series of horizontal lines for writing, spanning most of the page width.

« Si vous  
réalisez que  
vous avez  
assez, vous  
êtes  
vraiment  
riche. »  
Lao Tseu



























A series of 20 horizontal black lines spanning the width of the page, providing a template for writing.











