



# Laissez-vous porter par les saisons

Et si nous cessions de courir après le temps et la performance pour nous synchroniser avec notre biorythme originel? La vie se compose de cycles qui se succèdent en un éternel recommencement, tout comme les saisons. Si la nature est ainsi faite, ce n'est pas par hasard. Et si nous l'observions de nouveau, pour mieux nous retrouver nous-mêmes?

Par Marianne Grasselli Meier, auteure de *Rituels de femmes pour s'épanouir au rythme des saisons*

Marianne Grasselli Meier est écothérapeute, auteure de *Rituels de femmes pour s'épanouir au rythme des saisons* (éditions Courrier du Livre) et *Le réveil des gardiennes de la Terre, guide pratique d'écothérapie* (à paraître en janvier aux éditions Courrier du Livre).

Son site : [www.espritdefemme.ch](http://www.espritdefemme.ch)

Une impression de « déjà-vu » quand l'hiver vient chatouiller notre nez gelé? Un sentiment de re-connaissance quand le printemps nous invite à ouvrir grand les fenêtres? Les saisons reviennent et questionnent notre lien au temps. Leur alternance est réconfortante. Comme le jour succède à la nuit ou que le repos se fait nécessaire après l'activité, le cycle des saisons fait partie de nos repères essentiels. D'ailleurs, parler du « temps qu'il fait » est primordial dans notre communication usuelle: nous échangeons volontiers, même avec une personne à peine rencontrée, sur ce sujet. Nous prêtons attention à ce qui est identique, nous nous inquiétons des dérèglements climatiques. Le cycle saisonnier est une référence commune. La nature dont nous dépendons a ses lois: « *Chaque chose en son temps* » comme les courges d'automne et les fraises au printemps.

## Une vie toute en courbes

Depuis l'avènement de l'ère industrielle, notre société nous fait croire à la nécessité d'une vie linéaire. Pour des raisons d'efficacité et de rendement, les rythmes vitaux sont ignorés. Mis en mode machine, nous vivons en « on-off »: soit nous sommes efficaces, soit nous sommes rejetés, voire remplacés par une personne plus performante. Se connecter au cycle du vivant permet cette première prise de conscience: nous sommes des êtres vivants et le respect qui en découle

est fondamental. Ce qui vit a besoin d'étapes successives pour naître, arriver à maturité, pour transmettre une part de sa vitalité au futur, avant de se reposer. La nature peut devenir notre enseignante dans cette reconquête d'humanité.

## La nature-miroir

Partons observer la nature. Ramassons ou cueillons avec gratitude une pierre, un coquillage, une plume et plus tard dans l'année, une feuille, une fleur. Laissons de côté les « pourquoi » et focalisons-nous sur cette rencontre. Entre la nature et nous, un lien subtil se tisse à cet instant. Prenons le temps de nous arrêter, de respirer profondément, d'être en contact avec notre propre corps. Comment la nature parle-t-elle de nous? Que nous dit cette pierre lisse, ce coquillage nacré, cette plume blanche, cette feuille

Plus tard, la nature nous parlera de diversité et nous invitera à l'imiter. Le printemps sera empli de projets et de promesses. Elle nous incitera à l'action, à nous définir, à croire, à oser. Et tout autour de nous, ne seront que possibilités et semilles! En été, elle nous proposera des rencontres, des voyages afin de polliniser la vie. Toute à sa sagesse automnale, la nature nous montrera le chemin du retour à soi, embellie par les expériences précédentes avant de nous forcer (un peu) au repos et au rêve, en hiver. Car c'est dans le rêve que le monde de demain se recrée! Pour peu que nous prenions le temps, chaque promenade au contact de la nature, nous révèle à nous-mêmes. Nous nous reconnaissons dans sa spontanéité et sa force indomptable, comme la fleur de pissenlit poussant dans le béton. Nous apprenons à nous apprécier en humant le parfum envoûtant d'une fleur estivale. Nous ressentons

Le cycle des saisons fait partie de nos repères essentiels. Pourtant, notre société nous fait croire à une vie linéaire. Et nos rythmes vitaux sont ignorés.

qui s'entortille, cette fleur en bouton? Nous parle-t-elle de façon d'être au monde, de nos besoins, de nos limites, de nos souhaits? Captez l'élément naturel: laissez votre regard flotter, sentez-vous attiré, par la forme, par la couleur. Ce lien avec la nature est porteur de réconfort, d'acceptation sereine, car la nature est évidente. Changeante et multiple certes, mais évidente: nul doute que la neige est froide et que le soleil la fera fondre. Ce principe de réalité enveloppe alors notre âme en quête; nous déposons notre fardeau et nous laissons lover par « mère nature ». Il n'est rien à faire d'autre que d'être dans ce moment présent.

le besoin de nous recentrer sur l'essentiel, lorsque l'automne fait virevolter les feuilles des arbres. Nous cultivons la proximité de cœur lorsque la nuit d'hiver nous enveloppe. En nous offrant le miroir de ses quatre paysages annuels, la nature nous enseigne également comment nous ajuster à notre temps biographique: d'abord le temps nécessaire à maturer, puis celui de la « mise au monde » de ce que nous avons à réaliser, grâce à nos compétences et notre créativité. Viendra ensuite le temps de transmettre, d'accompagner les générations futures, ce temps où il est plus important de conter que de compter. ➤

## La Nature parle aux femmes

Avec ses quatre saisons, la nature permet tout particulièrement aux femmes de retrouver leurs nuances, de visiter des parties d'elles-mêmes mises sous tutelle par l'éducation ou par la nécessité du quotidien. Rythmées biologiquement par leur cycle menstruel, les femmes, en contact avec les saisons, se reconnectent à cette diversité naturelle qui a été assimilée à tort à de la non-fiabilité, de l'hypersensibilité, voire de la faiblesse. Ainsi, les quatre qualités saisonnières suivent fidèlement celles que nous expérimentons physiquement et émotionnellement tout au long de notre cycle. L'hiver s'accorde au temps de repos nécessaire au moment des menstrues, le printemps au renouvellement de l'énergie qui s'ensuit. L'été est tout aussi généreux que la femme en phase ovulatoire et l'automne qui invite à un repli pas toujours bien accepté, soutient la femme en phase prémenstruelle.

Se vivre au fil des saisons permet une reconnexion à la diversité de la vie et offre l'opportunité de s'aimer au pluriel. Voici quelques propositions pour harmoniser votre vécu intérieur avec la saison en cours :

### En hiver, accordez-vous :

- ◆ Des temps de silence, de calme et de repos. Ralentissez votre rythme, espacez vos activités sur votre agenda.
- ◆ Des moments de rêve éveillé, de méditation, de yoga. Chantez pour vous ! Vivez l'instant présent et imaginez un futur bienfaisant pour tous.

### Au printemps, osez :

- ◆ Vous positionner, exprimer vos souhaits. Soyez curieuse de tout.
- ◆ Être fidèle à vos rêves. Engagez-vous dans l'action. Bougez, dansez ! Votre corps en redemande.

### Durant l'été, épanouissez-vous :

- ◆ En vivant pleinement vos rencontres amicales et amoureuses. La générosité et la passion sont au rendez-vous.

En offrant à votre corps et à votre esprit la liberté dont ils ont besoin. Donnez-vous de l'amour. Oui, aimez-vous !  
**En automne, reconnaissez :**  
◆ Votre besoin de faire du tri et de nettoyer autour de vous et en vous.  
◆ Votre capacité créative. Vous bousculez tout pour accéder au meilleur. Vous avez le droit de penser à vous. Puis... lâchez tout !

## Donner plus de vie à la Vie

L'étape supplémentaire est de s'ouvrir à la gratitude, de savoir remercier pour ce qui est. Profitons de ce temps hivernal pour nous honorer et célébrer notre interconnexion avec ce qui nous entoure. Avec des gestes simples et ritualisés, nous pouvons affirmer comme essentiel ce lien à notre vraie nature. Nous créons un espace de reliance : cette harmonie de beauté que les traditions amérindiennes ont dit « guérisseuse ». Grâce à de courts rituels de quelques minutes jusqu'à des cérémonies plus complexes de solstices ou d'équinoxes, nous reprenons notre place auprès des pierres, des végétaux et des animaux. Peu à peu, nos regards se modifient, notre environnement se fait complice. Notre posture change, nous prenons conscience de nos interactions avec la nature. Et alors... nous l'aimons ! C'est ce qui change fondamentalement notre lien à la Nature jusque dans nos actes quotidiens. En suivant les qualités saisonnières tout au long de l'année, vous aurez vécu des phases d'expansion et de créativité, des moments plus intériorisés,

Les quatre qualités saisonnières suivent fidèlement celles que nous, les femmes, expérimentons physiquement et émotionnellement tout au long de notre cycle menstruel.

plus empreints de sensibilité. Une et pluri-Elles, votre vie est ajustée, renforcée par l'énergie de la saison extérieure. Chacune « authentiquement vous », vous dévoilant amoureusement. Les saisons vous auront incité à Être tout en donnant « plus de vie à la Vie ». ●



## À lire

La femme est par essence en véritable connexion, ne serait-ce que par ses propres cycles, avec la Lune mais également la Nature en général. Mais dans une société où tout va trop vite, nous pouvons perdre cette connexion. Dans ce bel ouvrage pratique, Marianne Grasselli Meier, écothérapeute et musicothérapeute, propose à la femme de se reconnecter au rythme naturel des saisons, pour mieux écouter ses besoins psychiques, physiques et émotionnels et pour renouer avec sa féminité. Elle est invitée à grandir, s'épanouir pleinement, se relâcher, hiberner puis opérer une nouvelle phase de croissance, et ainsi de suite... Pour cela, 30 rituels, à la portée de tous, sont proposés, par exemple sous forme de méditations guidées.  
**Rituels de femmes pour s'épanouir au rythme des saisons, Marianne Grasselli Meier, Editions Le Courrier du Livre, 16 €**

# Des projets qui respectent chaque moment du cycle

Et si nos projets s'inspiraient du cycle des saisons? Voici quelles pourraient en être les étapes. Ce cercle est librement inspiré du cercle APO (analyse psycho organique de l'école de Paul Boyesen).



Prenons un exemple concret :

- 1: Je profite d'un moment pour moi pour observer ma chambre.
- 2: Une envie naît: repeindre un mur.
- 3: Elle se densifie: j'y pense à chaque fois que j'entre dans ma chambre, je sens que cela m'enthousiasme.
- 4: Je ressens la peur de manquer d'argent et de temps pour le faire.
- 5: Je prends le temps de réfléchir et de trouver des solutions financières et de planifier ce chantier en respectant mes contraintes de temps.
- 6: Sécurisé, je décide de peindre enfin.
- 7: J'observe mon travail avec satisfaction. Je range les pots et pinceaux et note mentalement qu'il est préférable de peindre aux beaux jours pour pouvoir aérer.
- 1: Je prends un repos mérité. Je sens émerger une nouvelle idée.

Si vous suivez ce cercle, vous vous apercevez vite que nous négligeons tous des étapes. Certains passent directement à l'action dès qu'ils ressentent une envie. Ils ignorent d'une part le besoin de vé-

rifier la densité de leur envie (certains projets ne font que nous traverser, ils ne sont pas vraiment importants pour nous) et de l'autre, celui de se mettre en sécurité en évaluant leurs besoins. Ils s'exposent à de la déception (ce projet ne me fait plus envie) et à de la fatigue (je m'aperçois en cours de route qu'il me manque un pot pour finir et que je n'ai plus le temps de peindre ce week-end). D'autres négligent la considération pour leur travail et oublient de se féliciter pour le parcours accompli. Ils se privent de ressentir la satisfaction et la gratification d'un cycle mené à bien. Sur le long terme, leur besoin de reconnaissance non satisfait risque de les épuiser. D'autres encore mûrissent éternellement leur projet mais ne se sentent jamais en sécurité suffisante pour passer à l'action. Le cercle ne s'accomplit pas et un sentiment d'impuissance grandit, pouvant les mener vers la dépression. Ne jamais prendre son temps même vers le burn-out, ne jamais décider que le temps est venu mène vers la dépression. Repérez votre point de fragilité et portez-lui davantage de considération la prochaine fois que vous aurez une nouvelle envie...