

# LE PETIT MOT DE LA NATURO

## Article 16

L'été est là, ça y est ! Le solstice est passé : place à la chaleur, la lumière, les fruits sucrés, les soirées entre amis... et les vacances !

Pour ce mois de juillet j'aimerais aborder le plaisir et l'intérêt de ne rien faire. Pas juste de ne pas travailler et d'être en repos : de ne vraiment RIEN faire !

Je ne vous apprends rien : nous vivons dans une société qui valorise la productivité, l'agitation et l'occupation constante, une société où le vide est devenu inconfortable et la fuite en avant une norme. Ne rien faire est souvent associé à de la paresse, de la perte de temps, du vide "inutile".

Alors STOP ! Non, vous n'avez pas à « réussir » vos vacances : laissez tomber cette pression d'avoir un été réussi, de ne pas gâcher ses vacances, de profiter au max parce que « ça va pas durer... »

Essayons au contraire de profiter de ce temps pour retrouver ce qui ne se trouve nulle part ailleurs : l'unique espace-temps où vous existez.

Dans tout l'univers, il n'y a qu'un seul endroit où vos pieds touchent ce sol,

qu'un seul souffle qui traverse ce corps là,

qu'une seule peau sur laquelle se posent ces rayons du soleil.

Les battements de votre cœur ne résonnent que dans votre cage thoracique.

Ce n'est pas grand-chose, et pourtant... quand on y pense c'est assez miraculeux.

Un miracle silencieux, quotidien, souvent oublié.

Revenir à cette présence, ce n'est pas une injonction de plus. C'est une façon de se rappeler qu'on est vivant(e), ici, maintenant, et que c'est loin d'être rien.

Alors s'il vous plaît : prenez le temps de ne rien faire, ou plutôt d'être ! D'être là, présent(e), à vos sensations, à vos émotions...

Ce temps de pause est nécessaire à votre bien-être et c'est tout sauf un temps de « rien », de vide.

Quand on a l'impression de ne rien faire, un monde s'active en nous : c'est le signal pour notre organisme de se régénérer.

On offre à notre corps, notre cœur et notre esprit, un espace sans objectif, sans performance, sans attente.

Un vide qui n'est pas du rien, mais un plein d'autre chose : du silence, de l'écoute, du relâchement.

Et c'est là, dans cet espace sans "faire", que le corps commence à vraiment se reposer.

C'est là que l'on digère — pas seulement les aliments, mais aussi les émotions, les derniers mois, les petits et grands chocs.

Parce que l'on ne fait jamais « rien » : on ressent, on entend, on voit, on souffle, on écoute, on touche...

Notre rien est plein de sensations !

Alors je vous propose d'aller explorer tout ça :

Ces petits gestes simples, cette sensorialité du quotidien que l'on oublie, que l'on ne juge pas important, pas intéressant, pas productif...

Mais ce sont ces moments de sensations pures, sans interprétations, sans projections, sans jugements qui, en réalité, nous ramènent au cœur de la vie et de l'instant.

Pour vous donner un exemple personnel : je déteste avoir les mains qui collent (« oula, dans quoi elle part la petite naturo ?! » pas d'inquiétude vous allez comprendre 😊 ), c'est quelque chose que je ne supporte pas : les pots de miel qui collent, le sirop, le jus de fruit... bref !

Et pourtant, j'ai mangé la première pêche de l'année, au soleil avec mes enfants en croquant dedans et en les autorisant à le faire aussi (là où d'habitude j'aurais coupé le tout en petites tranches, vérifié que rien ne coule sur le tee-shirt, essuyé les mains au fur et à mesure...) Au début je l'ai fait par obligation : ils n'ont pas attendu que j'aie cherché le couteau les p'tits malins... et tout de suite ça m'a énervé intérieurement, puis je me suis dit : « et alors ?! » et alors ?! qu'est ce que ça fait que les mains et même les bras soient dégoulinants de jus de pêche ?!

Et bien ça a été le meilleur souvenir de pêche : croquer dans la peau, sentir l'odeur et le goût se déverser dans ma bouche, le jus un peu frais et rosé qui coule sur mon bras, nos rires quand on a léché nos mains... Si jamais je m'étais entêtée à juger et à surinterpréter le moment, je serai passée à côté de ce beau souvenir tout simple.

Ça ne m'a pas pris des heures, juste quelques minutes à accepter de juste ressentir ce qui est, là, sans vouloir à tout prix contrôler.

Voilà quelques idées pour cet été :

- Allez saluer l'océan... sans y entrer, sans aller nager tout de suite. Juste l'écouter. Le regarder. Le laisser respirer à votre place.
- Allongez-vous dans une pinède, laissez le vent faire danser les aiguilles au-dessus de vous, fermez les yeux.
- Ramassez une poignée de sable chaud et laissez-la couler entre vos doigts, grain par grain.
- Marchez pieds nus sur la terre, l'herbe, le carrelage brûlant, le sable encore tiède.
- Étirez-vous comme un chat au soleil, pas pour "faire du bien", juste pour habiter votre corps.
- Rentrer décoiffé(e) par le vent et le sel... et ne pas se recoiffer. Laisser le corps dans son état naturel. Et découvrir que ça va très bien comme ça.

Et si vous avez de jeunes enfants, ou petits-enfants, profitez de leur savoir-faire naturel : ils sont passés maîtres dans l'art d'habiter l'instant.

Laissez-vous embarquer dans leur monde :

- Suivez-les dans l'herbe, grimpez avec eux dans les arbres
- Pétrissez la terre, l'eau, le sable, juste pour le plaisir de malaxer
- Jouez ou apprenez leurs des jeux (au loup, colin-maillard, 123 soleil... )
- Sautez dans une flaque
- Ramassez des cailloux sans but

- Écoutez avec eux les sons d'un jardin ou d'un sous-bois
- Observez des fourmis, des insectes, sans rien leur expliquer... juste observer, sans analyser.

Bref, ralentissez... ensemble. Ce n'est pas du "temps perdu".

Bien au contraire. C'est un retour à l'essentiel.

Et peut-être même l'origine de vos plus beaux souvenirs partagés.

Ça fait peut-être un moment que vous lisez mes petits mots, et je devine ce que certains se disent : « Chaque mois, elle nous emmène un peu plus loin, la naturopathe ! »

Et vous avez raison : Parce que pour moi, la naturopathie, ce n'est pas juste bien digérer, prendre des oméga 3 ou saupoudrer ses plats de graines. C'est une façon d'être au monde. Plus vivante. Plus sensible. Plus reliée. Plus douce. Plus vraie.

Et je suis convaincue que cela participe autant — sinon plus — à votre bien-être que le contenu de votre assiette.

Je vous souhaite un très bel été !

Et n'oubliez pas : tout ceci ne sont que des suggestions. Elles sont parfaitement compatibles avec vos vacances organisées, vos visites, vos escapades ou même votre transat préféré.

Prenez soin de vous !