

LE PETIT MOT DE LA NATURO

Article 17

Le mois d'août est un peu particulier : l'euphorie du début d'été s'est un peu dissipée, les plages se vident doucement, les cartables font déjà leur apparition dans les rayons. On n'est plus vraiment en vacances. Pas encore tout à fait dans la rentrée.

C'est un entre-deux. Un seuil.

Et les seuils, dans la nature sont des lieux très fertiles et vivants : entre la mer et la terre, entre le jour et la nuit, entre l'eau douce et l'eau salée...

C'est là que quelque chose peut changer.

Pas par la force mais par transformation lente. Les anciens païens célébraient Lughnasadh début août : le temps des premières moissons, des récoltes qui commencent.

On y célébrait ce qui a poussé pendant les mois chauds, ce que l'on peut enfin cueillir — mais aussi ce que l'on choisit de transformer.

Et c'est ce que je propose de faire ce mois-ci : comment profiter au maximum de ce mois de passage entre deux rythmes, entre deux périodes ? Comment célébrer nous aussi ce qui a poussé durant cette première partie de l'année, ce que l'on peut cueillir et transformer pour se nourrir par la suite ?

Parce que nous aussi nous avons besoin de seuils.

Evitons les ruptures de rythmes brutales, les changements abrupts (il n'y a qu'à voir à quel point un simple décalage horaire ou un changement d'heure peut nous chambouler).

Profitions de ces moments doux de bascule : ce sont des espaces précieux pour poser les bases de ce qui vient, **sans reproduire automatiquement ce qui a été**. L'année dernière est passée, celle qui vient n'a pas à lui ressembler.

Et selon moi le meilleur moyen de poser ces bases : ce sont les routines !

Alors je sais que pour certains « routines » c'est un gros mot, c'est le contraire de la liberté mais je ne parle pas ici d'injonctions ou d'obligations que l'on se rajoute, de règles rigides à suivre.

Je parle de choix ! De gestes qui nous font du bien et que l'on choisit d'intégrer au quotidien parce que l'on décide de prendre soin de soi.

Ces routines vont servir d'ancrages, de repères tout au long de la journée. Et le système nerveux les adore. Pas parce qu'il n'aime pas la liberté ou les changements mais parce que les routines nourrissent notre sécurité intérieure en posant des repères, des points d'ancrage.

Alors voilà une petite liste dans laquelle je vous invite à piocher pour tester, expérimenter, construire une base solide pour soutenir votre quotidien et ne plus accélérer sans fin jusqu'au soir mais plutôt vous aménager de petits lieux et moments de pause, de respiration, d'espace :

- Un moment de rien ! Juste 10 minutes (même 3) suffisent pour simplement se demander comment ça va, comment on se sent. Prendre le temps de se poser la question avant de se ruer sur la machine à café, son téléphone, ses mails et d'endormir toutes ses sensations. Peut-être qu'il n'y aura pas vraiment de réponse mais juste le fait de se poser la question suffit à réengager le dialogue avec soi-même.

- Ouvrir les fenêtres et prendre 3 grandes inspirations ! Oui ça semble ridicule comme conseil, et cliché j'en conviens... mais est-ce que vous le faites, est-ce que vous avez déjà tester ?! 😊
- Faites de votre café du matin (ou toute autre boisson) un vrai moment, un rituel et pas juste une habitude. Sur votre fauteuil préféré, à la même heure, avec un chat ou un livre sur les genoux... Un moment fixe, ritualisé qui maximise le plaisir.
- Bouger, pas forcément 1h de cardio ou de yoga si ce n'est pas votre truc, mais bouger ! Même un peu : danser sur une musique que vous adorez
- Vous masser le visage (ou les pieds, ou les mains) avec quelques gouttes d'une huile dont l'odeur vous plaît particulièrement. Prenez le temps de passer vos mains avec conscience et soyez présent(e) à la détente que vous vous offrez.
- Une promenade par jour : par pour compter les pas, pas pour une quelconque performance ou un objectif à atteindre. Juste pour se promener ! Sans autre son que celui de vos pas, éventuellement ceux de la personne ou de l'animal qui vous accompagne. Le soir ou à votre pause méridienne, prenez ce petit temps juste pour laisser vos pensées vagabonder au même rythme que vos pas.
- Ecrire une phrase par jour : soit le matin pour mettre le focus sur quelque chose qui compte pour vous aujourd'hui ; soit le soir pour un micro-bilan, un petit résumé de cette journée. Ça peut être une gratitude oui mais n'en faites pas une obligation : juste une phrase que vous avez envie ou besoin de poser.
- Dans le même ordre d'idée : un dessin par jour. Inutile de bien dessiner, encore une fois ce n'est pas du tout la performance que l'on recherche mais juste aborder notre quotidien différemment. Fixez-vous une heure ou un moment (pendant votre café, à votre pause, le soir avant de vous coucher) ouvrez un carnet, prenez un crayon et dessinez la première chose que vous voyez.
- Faites d'une corvée un vrai moment ! Si vous devez arroser vos plantes, ne le faites pas par obligation, mais reconnectez-vous à la vraie raison pour laquelle vous le faites. Parce que vous savez que cette plante est vivante et que vous l'aimez pour ces couleurs, pour ses fleurs qui apparaîtront bientôt, parce qu'elle vous rappelle la personne qui vous l'a offerte... Même principe pour les autres « corvées » : la vaisselle vous la faites pour le plaisir d'avoir une cuisine propre pour vous et votre famille, le linge parce que vous êtes heureux(se) d'avoir vos habits propres et rangés pour pouvoir vous habiller comme vous aimez chaque jour, faire les vitres parce que vous profitez tellement mieux de la vue de votre jardin à travers des fenêtres

propres...

Il y a 1000 bonnes raisons de le faire : « parce qu'il le faut » n'en est pas une !

Voilà, encore une fois n'essayez pas de tout faire mais piochez dans cette liste avec curiosité et observez ce que ces rituels changent dans votre journée et si ça vaut la peine d'en faire une nouvelle habitude.

Et si c'était ça, finalement, une rentrée réussie ?

Non pas un sprint vers plus de choses à faire, plus de performance, plus de cases à cocher...

Mais une transition pleine de conscience, avec quelques gestes choisis, quelques repères posés pour mieux vous soutenir — de l'intérieur.

Ce mois d'août est un seuil.

Et les seuils ne demandent ni précipitation ni perfection.

Ils demandent juste qu'on les traverse avec présence.

Alors prenez ce temps. Écoutez ce qui a poussé en vous ces derniers mois.

Cueillez ce qui est mûr.

Et choisissez, doucement, ce que vous voulez nourrir pour la suite.

Alors bonne fin d'été,

Et belle moisson intérieure, on se retrouve à la rentrée !

Charlotte Saule