

## **Renouer avec le rythme des saisons : la nature en automne**

Un jour, vous vous levez et votre intuition vous parle : l'été est fini et c'est un nouveau départ. Après la pause, le travail reprend, la rentrée est là. Nous sommes en automne.

L'énergie de l'automne est une énergie en mouvement, comme le printemps. Mais contrastant avec le mouvement ascendant du début de l'année, l'automne se distingue par son énergie descendante.

### **Une saison en profondeur**

- Après la pleine expansion estivale et un ensoleillement maximum, c'est un retour vers le centre, vers la terre. C'est le moment propice pour semer les graines qui vont s'enfoncer sous la terre afin de passer l'hiver et germer au printemps suivant.
- Comme le printemps, la météo à l'automne est instable. L'humidité se fait de plus en plus sentir, puis cède la place au froid vif qui annonce l'hiver. La terre semble se détourner du soleil : les journées raccourcissent et la lumière s'adoucit. L'équinoxe, autour du 22 septembre, est le second moment dans l'année où les heures du jour et de la nuit sont équilibrées.
- La baisse de la lumière et des températures constitue un signal pour les plantes : la sève et la chlorophylle se retirent des feuilles et des branches pour aller se loger dans les racines de l'arbre. Les feuilles perdent ainsi leur couleur verte, laissant apparaître une brève flambée de jaunes, oranges et rouges qui s'éteindra dans les bruns.
- Quand la vitalité de la sève ne colle plus les feuilles aux branches, celles-ci succombent au vent et tombent, formant un tapis au sol qui, en se décomposant pendant l'hiver, deviendra un humus qui nourrira la repousse des plantes au printemps prochain.

### **Stocker les dernières récoltes**

À l'automne, la nature est encore active : les agriculteurs procèdent aux dernières cueillettes dans les champs et s'occupent de la récolte des pommes et des poires, ainsi que de celle de tous les légumes-racines. Les animaux stockent leurs provisions et réserves pour l'hiver, alors que les oiseaux migrateurs nous quittent pour suivre le chemin du soleil.

L'énergie est au rassemblement pendant l'automne : après l'expansion et la dilation de l'été, c'est le moment de ressentir la rétraction, la densification, la concentration.

## **Renouer avec le rythme des saisons : les défis de l'esprit à l'automne**

L'agenda de l'automne est souvent bien rempli. On fait tellement de choses que l'on ne voit pas le temps passer et soudainement, c'est déjà l'hiver ! Prendre du temps chaque jour pour être en contact avec la nature, ralentir le rythme quelques minutes vous aidera à ressentir la présence du soleil, à observer les petites modifications des plantes qui se préparent à hiverner.

## **Apprendre à reconnaître et respecter la fatigue**

L'automne est la saison des premiers rhumes et refroidissements. Votre corps sera d'autant plus susceptible si vous vous épuisez avec trop d'activités. En apprenant à reconnaître et respecter les signes de fatigue avant que le rhume ne commence, vous pouvez petit à petit réduire leur fréquence et intensité. S'accorder du temps pour soi est important toute l'année, mais cela devient essentiel à l'automne. Un temps pour se calmer, se reposer, pour retrouver en quelque sorte l'énergie de la torpeur de l'été.

L'automne correspond à l'après-midi d'une journée : si nous avons couru toute la matinée, avons mangé trop (ou trop vite) à midi, nous sommes remis au travail intensément, il est normal de ressentir une fatigue mentale ou physique vers 16 heures-17 heures. L'énergie retombe. Au lieu de recourir aux sucreries ou au café pour remonter la piste, mieux vaut faire quelques minutes de respiration profonde ou prendre une pause pour faire un petit tour de 15 minutes dehors. L'automne est une saison d'action, mais il faut veiller à ne pas trop en faire, à ne pas vous épuiser. Vous passerez d'autant mieux la transition vers l'hiver si vous avez déjà réussi à vous ménager des moments de repos à l'automne.

## **Rester dans le moment présent**

Imaginez que vous avez trois paniers devant vous. Sur chaque panier, une étiquette : passé, présent, futur. Vous avez comme tâche de placer dans le panier correspondant chaque pensée qui vous traverse l'esprit. Si vous faites l'exercice d'observer vos pensées pendant quelques minutes, il y a de fortes chances que votre panier "présent" soit presque vide, alors que les autres se remplissent plus facilement. Parfois, l'esprit se promène dans les souvenirs du passé. D'autres fois, il anticipe et se pose des questions sur le futur. C'est le propre de l'anxiété d'être, la plupart du temps, tournée vers le futur, créant des scénarios remplis d'inquiétude.

En automne, il est facile d'anticiper sur l'hiver : le premier froid qui arrive, la première journée de grisaille et d'humidité et on se projette déjà dans un hiver redoutable. Or, on n'y est pas encore ! On imagine l'hiver à venir comme interminable, alors qu'il a, comme les autres saisons, une durée précise.

Reconnectez avec votre respiration afin de revenir dans le moment présent. Regardez ce qui est autour de vous et demandez-vous si cette fuite en avant est la conséquence de quelque chose qui se passe maintenant. Si oui, ne pas fuir la situation, mais prendre du recul, afin de mieux comprendre ce qui est derrière votre rejet du moment présent. Il se peut que votre anxiété ne soit qu'une habitude mentale, ancrée dans l'énergie de la répétition plutôt que dans un aspect réel de l'instant que vous êtes en train de vivre.

Texte publié par les Editions Rustica