Bien Être et Santé
L'automne

Les changements de saisons rythment nos vies. Ce sont des moments importants et parfois éprouvants pour le corps, mais aussi pour l'esprit.
L'automne, et ses couleurs éclatantes, rime avec abondance, résilience et purification. Tout doucement, la vie se prépare à entrer en dormance; le soleil est toujours présent mais son intensité diminue tranquillement. Tout nous appelle au cocooning et à l'introspection.

En naturopathie, l'important est de maintenir le corps dans son état d'équilibre. Comme chaque saison, il est important de préparer son corps à la saison suivante. Ici nous retiendrons 3 grands axes :

- Détoxication : Après les écarts de l'été, avant l'intensité de l'hiver, c'est le temps de réaliser un petit « nettoyage » pour renforcer votre corps et l'aider à retrouver de l'énergie avant la saison froide en facilitant la détoxication des émonctoires (ces organes filtres chargés d'évacuer les toxines du corps). Cela passera par l'alimentation, des aménagements de l'hygiène de vie et le soutien de plantes possédant des vertus dépuratives.

- Solidification du système immunitaire avant l'arrivée du froid : Le système immunitaire c'est notre armée intérieure. Elle est capable de faire la distinction entre ce qui appartient à notre corps et ce qui ne lui appartient pas (comme des bactéries, des virus, etc). Ce système a besoin d'être opérationnel pour maintenir la bonne protection de l'organisme, certaines plantes et nutriments peuvent l'y aider.

- Pallier à la chute du moral : il va être possible de donner au corps toutes les clés pour pouvoir supporter cette transition de température et de luminosité saisonnière qui peut être une véritable source de déprime.

Je vous souhaite une très belle transition.

Manon, naturopathe

Cette magnifique saison entre l'été et l'hiver où nous commençons tranquillement à nous poser, à baisser notre activité intérieure et extérieure vers le retour à Soi imposé par l'hiver…
Oui, notre rythme est influencé par celui de la nature et ne pas le respecter c'est également ne pas nous respecter mais faut-il en avoir déjà conscience…

Pendant très longtemps je n'ai pas eu cette conscience ni même cette connaissance… Je suis quelqu'un de l'été avec toujours de l'envie d'agir, de faire, de créer, de flamboyer ! Et l'automne c'est donc ralentir, aller un peu contre ma nature…
Quand la connaissance de nos saisons intérieures est venue à moi, j'ai en même temps ressenti la fatigue qu'entraînait mon comportement d'été en automne ou en hiver. Car l'énergie redescend et moi j'en consommais autant ! J'ai alors appris à surfer entre ces 2 états : ce feu intérieur d'action et ce besoin de repos en alternant tout simplement des temps de ON et des temps de OFF. Je fais ainsi varier les pourcentages en fonction de la saison dans ma journée pour créer un équilibre entre tous mes besoins !

Et vous, à quelle saison vous identifiez-vous principalement ? Et comment vous accordez-vous à l'automne ?

L'automne c'est pour moi le passage du soleil : le feu extérieur au poêle : le feu intérieur ! Ou à l'inverse : le feu de l'action intérieure au feu du repos à côté du poêle !Dans tous les cas, ce qui est important c'est cette connexion à Soi qui permet de nous connaître, de connaître nos besoins et qui permet surtout d'être qui nous sommes et non le personnage que nous avons créé pour plaire au monde, voir nous plaire à nous même !!

Je vous souhaite un bon retour à l'intérieur de vous, chez vous, à vous mêmes.
Si vous sentez un besoin d'accompagnement dans cette connexion à vous même, n'hésitez pas à me contacter, c'est une de mes spécialités grâce à la Thérapie Cranio Sacrée de l'école Upledger entre autre…

Fanny, thérapeute cranio-sacré

Parler de l'automne fait parler des saisons, et des cycles… en Psychologie Biodynamique, nous travaillons avec des qualités énergétiques qui se combinent naturellement de manière cyclique. Lorsque survient une alerte dans votre environnement – le bruit d'un coup de frein au moment où vous traversez la route – votre organisme monte en tension, se charge, puis décharge. Vous faites un bond en arrière, vous poussez un cri. Vient ensuite le temps de la relaxation - vous êtes hors de danger, tout va bien – suivi de la récupération. Vous vous asseyez un moment, récupérez votre souffle et des sensations dans vos jambes, les battements du cœur ralentissent progressivement. Votre cerveau sort de son état de sidération et se met à vous repasser la situation, tandis que vous vous promettez solennellement d'être plus prudent(e) la prochaine fois ! La sécurité routière s'y est d'ailleurs pas trompée, qui en propose une illustration magistrale dans sa campagne de 2017. Jetez un coup d'œil aux images sur YouTube, à l'occasion (https://www.youtube.com/watch?v=xq_0hrf-z5k) !

Sur le plan des saisons, on peut comparer le printemps à la montée de l'énergie, l'été à la décharge, l'automne au relâchement, et l'hiver à la récupération. Après l'explosion de vitalité de l'été : voyages, sorties, longues soirées, randonnées, baignades et la frénésie de la rentrée, les choses commencent à s'organiser. Les plannings sont à peu près calés, les enfants ont repris le rythme scolaire, les activités sportives et artistiques sont choisies. Les jours commencent doucement à raccourcir, le soleil est moins éclatant. La saison vous invite ralentir votre rythme, à vous accorder des instants de relâchement. Vous pouvez méditer, partir faire de longues balades, ouvrir un bon livre, ou simplement écouter une musique que vous aimez, le temps d'un trajet en voiture ou pendant les tâches quotidiennes. Il ne s'agit par nécessairement d'inventer de nouvelles occupations, mais surtout de prendre conscience de toutes vos opportunités de relâcher les tensions dans votre quotidien.

Le corps a besoin de passer par toutes les phases du cycle, sur le plan organique comme sur le plan émotionnel. Lorsque nous sommes en permanence mobilisés pour l'action, préoccupés, ou dérangés, le corps reste contracté, en alerte et ne peut plus évacuer seul la charge qu'il porte. L'une des conséquences en est la fatigue chronique : la sensation de se réveiller fatigué. L'automne invite au relâchement, certes, mais ce n'est pas parce que nous entrons dans cette saison que nous devenons « fatigués » ! La cause a probablement davantage à voir avec une chose en nous qui cherche désespérément à se relâcher sans y parvenir de manière autonome.

Les massages thérapeutiques peuvent soutenir le corps dans cette recherche, en installant un espace de sécurité qui aide à lâcher le contrôle. Ils favorisent la réinstallation des mécanismes d'auto-régulation, qui permettent le nettoyage des résidus émotionnels des soucis et des problèmes, et la récupération d'un tonus équilibré. Une véritable remise en condition… pour un grand relâchement, profond et réparateur ! Bel automne à tous et à toutes !

Nathalie et Olivier de Rincquesen, thérapeutes psycho-corporels en psychologie biodynamique

---

A l'heure où j'écris cet article, il fait encore chaud, très chaud pour la saison et même si nous apprécions le soleil, notre organisme ne sait plus trop où il en est ! Et la terre appelle la pluie ! Mais une chute des températures est annoncée, aussi, avec elle et avec les jours qui raccourcissent à vue d'œil, nous allons nous sentir glisser dans l'automne. Pour certaines personnes cette saison rime avec morosité et si l'invitation était plutôt de conscientiser qu'elle rime avec intériorité ?… C'est donc le moment de redescendre en nous grâce à la Sophrologie et à la Relaxation, mais aussi de pratiquer des exercices pour renforcer le système immunitaire. Et lors des jours de grisaille ou de pluie nous pouvons repartir, en état de relaxation, sur la plage de nos rêves, par ex. Alors n'hésitez pas à vous renseigner car il reste quelques places dans les cours de Relaxation qui ont lieu à Duerne.

Sylvie, sophrologue et relaxologue

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
Géraldine Bénière 06 01 63 24 79 www.unepausebienetre.wixsite.com
Manon Bouteille 06 52 48 63 49 www.manonb.naturopathe.fr
Sylvie Bouteille 06 08 42 04 03 www.relaxationharmonie-sylvieboteille.com
Solène Galiléi 07 49 47 45 00
Nathalie de Rincquesen 06 24 45 85 82 www.idhotherapie.fr
Olivier de Rincquesen 06 78 08 68 47 www.idhotherapie.fr