

## Exercice 31: Réaliser sa roue des saisons internes.

### Objectif: Mettre en place une auto-régulation.

Identifier les cycles, les occurrences, et les besoins en fonction de ces saisons interne en lien avec les saisons.

### Place à la pratique.



Cet exercice est à réaliser en fonction du lieu où vous vivez et des saisons de votre territoire : au Michigan, les quatre saisons sont bien marquées, tandis que sur l'île de la Réunion, seulement deux saisons sont bien identifiées. Il se peut également que vous viviez en France mais que votre corps soit resté attaché à un rythme de vie d'un endroit de la planète (Laos, Guyane, ...).

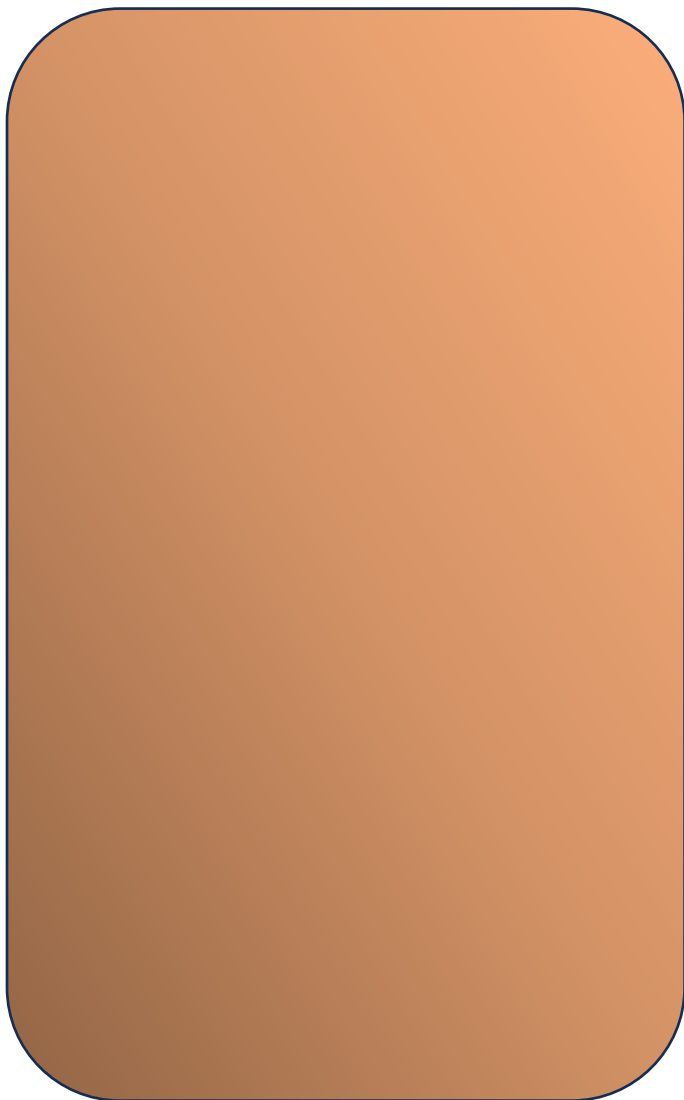
En réalisant votre roue des saisons, vous vous rendrez compte que votre rythme correspond au rythme du territoire auquel votre corps s'est attaché ! De plus avec le changement climatique, les saisons sont complètement perturbées. Se relier à cela est important car c'est également ce qui se passe en nous à ce moment-là (perturbation endocrinien, ...).

Je vous propose une représentation des quatre saisons que vous changerez en fonction de la pertinence de votre territoire intérieur et extérieur.

Repérez dans votre roue des saisons, les moments où:

- Vous avez des baisses d'énergies et des pleins d'énergie. Les moments de baisses d'énergie nécessitent-il que vous fassiez des cures préventives : détox, compléments alimentaires, cure... Si oui, notez les dans votre roue médecine.
- Des évènements récurrents (rencontre, projet, séparation, changement, ...)

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). \*Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant\*, éd Le Souffle d'Or.](#)



- Des saisons et des mois que vous n'aimiez pas. Si c'est le cas, essayez d'identifier les causes. Puis réfléchissez à : qu'est-ce que vous pourriez mettre en place en amont pour que cette période soit vécue de manière plus agréable. Par exemple, une patiente a repéré qu'elle était déprimée en période d'automne. Le passage de l'été où tout est intense, en mouvement et en fête se calme dans sa vie, et elle gère mal la transition. En réfléchissant, elle prend conscience qu'elle doit préparer son lieu de vie à l'automne comme si elle hibernait, en ressortant sa machine à coudre, ses thés d'hiver, des décors chaudoudoux, se remettre à prendre soin d'elle, pratiquer du yoga, ...
- Des saisons et des mois que vous aimiez plus. Si oui pourquoi ? Qu'est ce que vous aimez à cette période ? Qu'est ce que vous aimez ressentir ?
- Identifiez pour chacune des saisons, ce qui se passe dans votre corps.
- Agrémenter cette roue, des conseils de médecines autre qu'occidentales qui vous inspirent. Par exemple ; la Médecine chinoise qui va conseiller des cures de détox du foie en janvier pour préparer le printemps, ou encore de renforcer les méridiens du poumons en Septembre pour accueillir les froids de l'automne.
- Et dans cette roue interne, amusez vous également à rajouter les légumes et fruits de saisons que vous aimez et qui vous font du bien. Cela devient un plaisir de retrouver leurs goûts et leurs bienfaits.
- Inscrivez les pleines lunes et vos cycles menstruels ou ceux de votre conjointe pour se repérer.