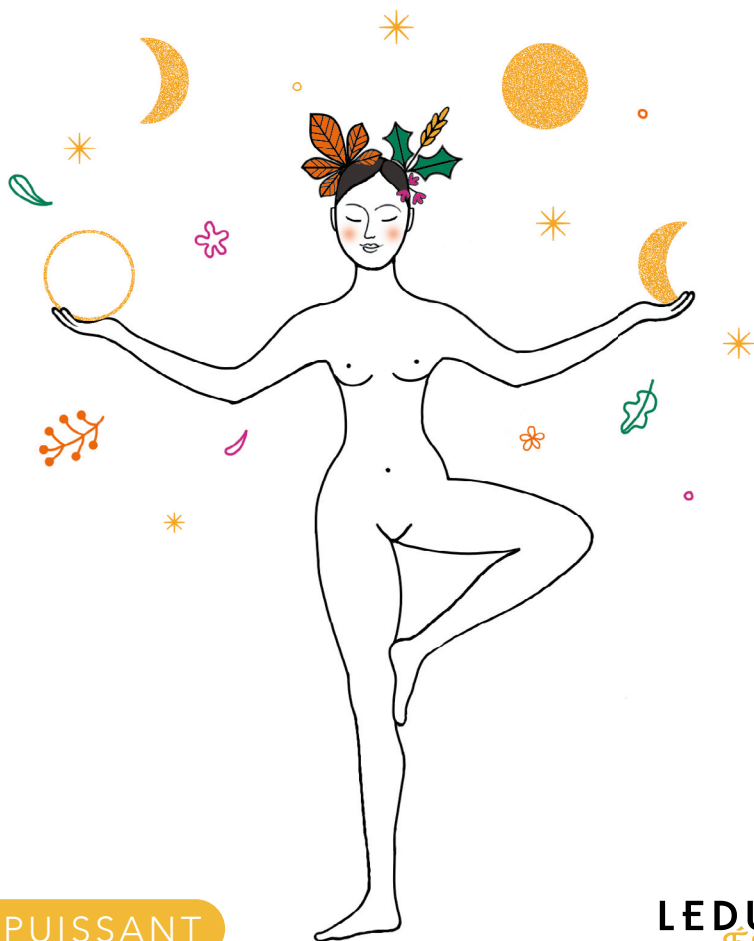


Camille Visage

LA MAGIE DES Saisons

Se réaliser en fonction des cycles de la nature



Féminin PUISSANT

LEDUC 
ÉSO

Vibrez au rythme des saisons
et laissez-vous guider
par leurs énergies

Mois après mois, Camille Visage vous invite à vous connecter à la magie des saisons pour profiter de leurs ressources, trouver votre rythme et créer votre propre magie.

- * **Découvrez la synergie puissante** entre les cycles de la nature (solaire, lunaire...) et vos cycles intérieurs.
- * **Initiez-vous à la sagesse des saisons** pour prendre soin de votre santé et de votre bien-être.
- * **Ressentez les énergies du printemps, de l'été, de l'automne, de l'hiver et des intersaisons** grâce à un programme sur-mesure : rituels, postures de yoga, mudras, activités slow...
- * **Formulez vos intentions et faites germer vos projets** en utilisant la nature comme boussole.



17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2428-9



9 791028 524289

editionsleduc.com

LEDUC
ÉSO



Illustration :

Marie Ollier

Rayon : Ésotérisme

Découvrez des contenus exclusifs !

Comment les télécharger ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



Avec ce livre, découvrez 4 salutations exclusives :

- Printemps : salutation à la lune croissante (voir p. 66) ;
- Été : salutation à la pleine lune (voir p. 106) ;
- Automne : salutation à la lune décroissante (voir p. 143) ;
- Hiver : salutation à la nouvelle lune (voir p. 187).

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :

<https://blog.editionsleduc.com/equilibresesenergies.html>

De la même auteure

Féminin Sauvage & Slowlife au fil des saisons – Hiver, auto-édition, 2020

Féminin Sauvage & Slowlife au fil des saisons – Automne, auto-édition, 2021

Féminin Sauvage & Slowlife au fil des saisons – Printemps, auto-édition, 2021

Féminin Sauvage & Slowlife au fil des saisons – Été, auto-édition, 2022

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Bleuenn Jaffres

Correction : IGS-CP

Maquette : Evelyne Nobre

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture et intérieures (pp. 52-53, p. 82, pp. 92-93, p. 123, pp. 128-29, p. 163, pp. 170-71, p. 203 et pp. 208-209) : Marie Ollier

Illustrations p. 68, p. 71, p. 106, p. 108, p. 145, p. 147, pp. 188-89, p. 219, p. 221, p. 233 et p. 235 : Adobe Stock

Illustrations p. 79, p. 120, p. 159 et p. 200 : Shutterstock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2428-9

Camille Visage

LA MAGIE DES
Saisons

Se réaliser en fonction des cycles de la nature

SOMMAIRE

Avant-propos : Mon histoire avec les saisons.....	7
Introduction	11
La sagesse des saisons	17
Avant de commencer : Comment utiliser ce livre ?	45
LE PRINTEMPS.....	53
L'ÉTÉ	93
L'AUTOMNE	129
L'HIVER.....	171
INTERSAISONS	209
Conclusion	231
Annexes.....	233
Remerciements.....	237
Table des matières.....	239

AVANT-PROPOS

MON HISTOIRE AVEC LES SAISONS

J'ai d'abord grandi à la campagne, puis passé mon adolescence en ville avant de partir, à l'aube de mes 19 ans, à la découverte d'un autre monde : l'Asie et, en particulier, la Chine. Un grand saut dans l'inconnu. Un séjour qui chamboule tout. Tout ce que je pouvais connaître, penser de naturel, de normal, tout a été remis en question : de la nourriture à l'espace-temps en passant par les traditions, la santé, les normes de vie... Il m'a fallu tout réapprendre, tout mettre en perspective. Et notamment les saisons.

Dans ce pays immense, il n'y a pas quatre saisons immuables, mais une grande diversité entre le Nord et le Sud. Au Sud, par exemple, les saisons se comptent seulement au nombre de deux ou de trois.

À la suite de ce premier séjour, un deuxième, un troisième, un quatrième... En Chine et ailleurs. Il y avait tant de choses à découvrir, à expérimenter, chaque nouvelle culture apportait

son lot de nouvelles connaissances, comme un puzzle du monde qui se construit au fur et à mesure.

Entre chaque voyage, chaque période de vie à l'étranger, je rentrais aux sources de mon existence, en Bretagne, auprès de ma famille. C'est en découvrant les natures et les capitales du monde que j'ai pris conscience de l'importance de ma terre natale, celle qui m'a vu grandir, celle qui m'est la plus familière.

Après les grandes mégapoles asiatiques, j'ai éprouvé un besoin puissant de me retrouver dans une autre sorte de puissance, celle des montagnes. J'ai alors emménagé en Autriche pour deux ans, j'ai vécu au plus près de ces titans qui pointent vers l'univers. C'est là où, pour la première fois, j'ai découvert l'intensité de chaque saison. Pour en profiter, j'allais à la rencontre de la grande Mère Nature dès que mon temps libre me le permettait.

Et, justement, je n'avais jamais assez de temps. Trop de temps passé accolée à mon bureau, à lorgner sur ces sommets, pas assez à vivre. Alors, j'ai quitté mon CDI, acheté des billets pour le Canada et entrepris ma grande aventure nomade au volant d'un fourgon aménagé¹. Enfin, j'étais libre de passer tout mon temps en nature, au contact des grands espaces.

Ce tournant dans ma vie professionnelle m'a fait prendre conscience que je voulais être la seule pilote de mon temps. J'ai opéré un virage vers l'auto-entreprenariat et vers le

1. Si tu souhaites en savoir plus sur le sujet, va voir mon livre *Vanlife au Canada*, disponible sur www.theroadtrippers.fr

partage du yoga. Je pouvais enfin mettre en place ce qui me tenait le plus à cœur.

À mon retour en France, il était temps d'écouter mon besoin d'ancrage, qui se réveillait après dix ans de nomadisme. Un besoin d'ancrage, mais un besoin de sauvage, de nature brute aussi. C'est en Auvergne que j'ai eu un coup de cœur. Là où les paysages me rappellent toujours une terre lointaine et ne cessent de me surprendre. Là où les quatre saisons sont bien présentes et me permettent de vivre à leurs côtés, à leur rythme.

Alors, certes, les défis de la vie d'auto-entrepreneur ne sont pas de tout repos et me donnent souvent du fil à retordre. Mais il me suffit de jeter un coup d'œil par la fenêtre, de faire une balade au lever du soleil, de gagner une cascade ou une forêt pour me sentir alignée, apaisée, pour reprendre confiance et savoir que je suis sur le bon chemin. Le chemin que j'ai choisi, celui qui me correspond le mieux à cet instant.

Les saisons sont plus que jamais mes boussoles. Elles m'aident à trouver mon propre rythme. En les écoutant, je m'écoute un peu plus. En les écoutant, j'apprends à profiter de ces ressources pour mon bien-être. En les écoutant, je me laisse guider par leurs énergies.

Dans ce livre, je partage avec toi toutes les choses que j'ai pu apprendre, expérimenter grâce à elles. J'espère qu'il sera une porte d'entrée pour toi et qu'il t'apportera des pistes pour avancer sur ton propre chemin. Alors, bon voyage !

INTRODUCTION

Bienvenue à toi qui parcoures les premières pages de ce livre. Un livre qui m'a accompagnée durant quelques mois de ma vie et qui, je l'espère, pourra t'accompagner dans la tienne. Après maintes lectures, balades et expérimentations dans mon quotidien, voici le tissage de mes découvertes.

La quête de sens

Qu'est-ce qui nous rend heureux ? Je pense que cette question est centrale dans les interrogations que nous pouvons tous avoir aujourd'hui. Le sens que nous donnons à notre vie et le bonheur peuvent être intimement liés. Car, si l'on ne trouve pas de sens à ce que l'on fait, on n'en retirera pas de bonheur. Trouver du sens à ce que l'on fait apporte un sentiment de satisfaction et de cohérence intime. On peut trouver du sens dans son alimentation, dans son travail, dans son mode de vie, dans ses relations sociales... Ce qui est certain, c'est que nous nous posons de plus en plus de questions. D'où vient cette viande ? D'où vient ce vêtement ? Comment ce légume a-t-il été produit ?

Ce qui est intéressant, c'est que, de plus en plus, pour donner du sens à notre vie, nous nous tournons vers des valeurs plus simples, au contact de la nature, du vivant. Un retour à l'essentiel, à l'éthique, au local, au juste, au sensé. Une prise de conscience peut-être aussi que la nature a besoin qu'on s'occupe un peu mieux d'elle pour qu'elle continue à nous offrir toutes ces ressources. Et si le bonheur était vraiment dans le pré ?

Les saisons comme boussole

Il y a quelques années, alors que je passais des heures entières enfermée dans un bureau, je lorgnais sur les reliefs des montagnes qui m'invitaient aux aventures sauvages. Quelle place la nature a-t-elle dans une vie où la productivité est reine ?

Dans cette vie professionnelle qui n'avait plus beaucoup de sens pour moi, j'ai commencé à intégrer un lever ou un coucher de soleil à mon planning, une randonnée par semaine. Ces moments étaient des bouffées d'oxygène pour mon système. C'est alors que j'ai compris que la nature était essentielle à mon bien-être, à mon équilibre.

Puis j'ai commencé à observer comment la nature évoluait, comment sa cyclicité et les saisons pouvaient me guider vers un rythme de vie qui me correspondrait mieux. Les saisons peuvent être de véritables boussoles quand on ne sait pas où chercher, quand on cherche des repères. En les observant, en les comprenant, en les imitant, en cherchant leurs symboliques, on débute une expédition vers une meilleure

connaissance de soi, de ses besoins, de ce qui nous fait du bien ou non. Une expédition qui aura certainement quelques rebondissements, l'important est de rester curieuse, attentive, ouverte aux nouveautés et aux grands chamboulements.

L'ÉVOLUTION DES SAISONS ET DES CONDITIONS CLIMATIQUES

De nos jours, nous entendons beaucoup parler de dérèglement climatique et de perte des saisons, mais pourquoi ?

La principale explication est liée aux gaz à effet de serre dus aux activités humaines qui recouvrent excessivement la Terre et retiennent la chaleur solaire, telle la bâche d'une serre dans un potager. La conséquence est qu'ils font monter progressivement la température moyenne du globe.

Ces dérèglements climatiques ne sont pas sans incidence sur les saisons et l'on constate globalement que l'été rallonge alors que l'hiver se raccourcit et que les saisons intermédiaires ont tendance à raccourcir également.

Les conséquences du dérèglement climatique sont encore difficiles à prévoir tant elles sont complexes. Il pourrait également induire des différences de températures plus importantes en été (avec une alternance entre des périodes de pluie et des périodes de sécheresse) et des températures plus stables en hiver (mais pas forcément toujours plus chaudes). Ou encore il pourrait provoquer des précipitations plus importantes, des vents plus violents, etc.

Des clés pour se reconnecter à la nature

Comme toi, j'ai senti au plus profond de moi que les saisons et la nature pouvaient m'apporter des réponses. Qu'elles pouvaient être mes guides lorsque j'avais besoin d'une boussole. Que leurs énergies pouvaient résonner en moi et me faire du bien.

Dans un premier temps, je t'initie à la sagesse des saisons grâce à un tour d'horizon des saisons et des cycles de la nature (solaire, lunaire, menstruel...). On y évoquera, ensemble, notamment l'importance de la médecine traditionnelle chinoise et de l'ayurveda, qui incluent encore aujourd'hui une science des saisons et représentent une source précieuse d'inspiration lorsqu'on veut prendre soin de sa santé et de son bien-être. J'y ai puisé une grande partie des ressources que je partage avec toi dans ce livre.

Je te propose ensuite d'inviter dans ton quotidien les énergies de nos quatre grandes saisons, du printemps à l'hiver, sans oublier celles des intersaisons qui se glissent entre chacune d'entre elles.

Tu trouveras pour cela de nombreux outils : des postures de yoga, des méditations, des exercices de visualisation et de respiration, des mudras, des rituels ou encore des activités slow chez toi ou en extérieur. Ce sont des propositions intuitives, souvent intimes, inspirées par mes ressentis saisonniers.

COMMENT UTILISER L'INTERSAISON

L'intersaison est une période qui revient quatre fois dans l'année. Tous les exercices que je te propose dans cette section peuvent donc être réalisés plusieurs fois au cours de l'année : entre le printemps et l'été, entre l'été et l'automne, entre l'automne et l'hiver, enfin entre l'hiver et le printemps.

Comme une boisson chaude fétiche que l'on savoure à tout moment de l'année, qu'on prend le temps de se préparer, que l'on garde près de soi dans un moment doux ou énergisant, ce livre peut être ouvert et redécouvert et t'accompagner dans tes moments slow et bien-être à chaque saison.

Je te souhaite une douce lecture.

LA SAGESSE DES SAISONS

QU'EST-CE QU'UNE SAISON ?

Les saisons de par le monde

Une saison est définie par une période durant laquelle les conditions climatiques sont plus ou moins stables. On parle du « cycle des saisons », car elles s'enchaînent et réapparaissent dans le même ordre chaque année. Ce phénomène est intimement lié à la rotation de la Terre autour du Soleil.

La notion et le nombre de saisons varient néanmoins selon les zones de la Terre grâce à, ou à cause de, l'inclinaison de l'axe de la Terre. On parle de saisons boréales en ce qui concerne l'hémisphère Nord et de saisons australes en ce qui concerne l'hémisphère Sud.

Dans les zones de climat tempéré, on dénombre quatre saisons principales (printemps, été, automne, hiver), alors que dans les zones tropicales on en compte trois principales (saison sèche de novembre à février, saison chaude de mars à mai et saison des pluies de juin à octobre).

LES SAISONS ASTRONOMIQUES, MÉTÉOROLOGIQUES ET CALENDAIRES

Les saisons astronomiques sont définies en fonction de la position et de l'inclinaison de l'axe de la Terre autour du Soleil et de la variation entre la durée du jour et de la nuit. Elles sont marquées par les solstices (jours de l'année où l'ensoleillement est le plus long ou le plus court) et les équinoxes (moments où la durée d'ensoleillement est égale sur toutes les zones de la Terre).

Dans la plupart des pays occidentaux, on utilise les dates des solstices et des équinoxes pour commencer chaque nouvelle saison.

Dans l'hémisphère Nord, le solstice d'été est la date où l'ensoleillement est le plus élevé (jour le plus long de l'année) et le début de la saison estivale, et le solstice d'hiver est la date où l'ensoleillement est le plus faible (jour le plus court de l'année) et le début de la saison hivernale. Les deux équinoxes représentent le début du printemps et de l'automne.

Dans l'hémisphère Sud, les saisons sont inversées, mais débutent aux mêmes dates.

Hémisphère Nord

Printemps : autour du 21 mars (équinoxe)

Été : autour du 21 juin (solstice)

Automne : autour du 21 septembre (équinoxe)

Hiver : autour du 21 décembre (solstice)

Hémisphère Sud

Printemps : autour du 21 septembre (équinoxe)

Été : autour du 21 décembre (solstice)

Automne : autour du 21 mars (équinoxe)

Hiver : autour du 21 juin (solstice)

En Chine, les solstices et les équinoxes représentent les milieux de saison.

Dates des quatre grandes saisons en Chine

Printemps : 4 février

Été : 4 mai

Automne : 7 août

Hiver : 7 novembre

Les saisons météorologiques ont été définies par les météorologues et les climatologues afin de poser des dates fixes pour le début et la fin de chaque saison. En effet, les saisons astronomiques ne tombent jamais à date fixe (à cause notamment de l'orbite de la Terre qui n'est pas circulaire et de la création des années bissextiles pour compenser le fait que la révolution de la Terre dure un peu plus de 365 jours) et ne durent pas le même nombre de jours (entre 89 et 93 jours).

***Les dates des saisons météorologiques
dans l'hémisphère Nord***

Printemps : 1^{er} mars

Été : 1^{er} juin

Automne : 1^{er} septembre

Hiver : 1^{er} décembre

Les saisons calendaires, quant à elles, prennent leur fondement sur des données propres à un calendrier particulier en lien avec des fêtes religieuses ou civiles.

En Irlande, par exemple, traditionnellement les saisons sont définies par le calendrier celtique, qui se fonde sur quatre grandes fêtes païennes : Samain, Beltaine, Imbolc et Lugnasad.

Printemps : 1^{er} ou 2 février (Imbolc)

Été : 30 avril ou 1^{er} mai (Beltaine)

Automne : 1^{er} août (Lugnasad)

Hiver : 31 octobre ou 1^{er} novembre (Samain)

Qu'est-ce qui change à chaque saison ?

Chaque saison correspond à une durée d'ensoleillement (ou de jour) plus ou moins longue, mais également à un climat général et à des températures particulières. Toutes ces évolutions ont un impact sur la nature et sur les humains.

Observons comment la nature et les saisons sont liées en prenant appui sur les saisons telles que nous les percevons en France :

Au printemps : les températures s'adoucissent, les jours rallongent. De nombreuses espèces animales sortent de leur hibernation, se reproduisent et donnent naissance. La nature est en pleine croissance : que ce soit dans les arbres (la sève qui remonte, les feuilles et les fleurs qui éclosent) ou sur la terre (l'herbe et les plantes qui repoussent).

À l'été : les températures sont les plus chaudes de l'année, les jours sont les plus longs. La nature offre ses fruits à maturation.

À l'automne : les températures deviennent plus fraîches, les jours raccourcissent. La nature entame sa phase de décroissance, les feuilles des arbres rougissent avant de tomber. De nombreuses espèces d'oiseaux entreprennent leur migration, les animaux constituent leurs réserves.

En hiver : les températures sont les plus froides de l'année, les jours sont les plus courts. Les espèces végétales sont au repos, de nombreuses espèces animales hibernent ou s'adaptent à la saison.

LES SAISONS DANS LA MYTHOLOGIE GRECQUE

Dans la mythologie grecque, le phénomène des saisons est expliqué par l'histoire de la déesse de l'Agriculture et des Moissons Déméter et de sa fille Perséphone.

Perséphone était la fille de Déméter et de Zeus, le roi des dieux. Un jour, alors qu'elle était partie cueillir des fleurs, elle fut enlevée par son oncle Hadès, maître des Enfers.

Désespérée et inconsolable, Déméter erra sur la Terre pendant neuf jours et neufs nuits, lors desquels toutes les cultures devinrent stériles.

Zeus demanda à Hadès de libérer Perséphone, mais le maître des Enfers employa une ruse pour retenir la jeune femme. Finalement, Zeus trouva un compromis : Perséphone passerait les deux tiers de l'année sur l'Olympe avec sa mère, et le restant de l'année sous terre avec Hadès.

C'est ainsi que naquirent les saisons :

- au printemps, Déméter est heureuse de revoir sa fille et toutes les plantes renaissent ;
- l'été, mère et filles sont réunies, la terre est fertile ;
- l'automne, Déméter voit avec détresse s'approcher le moment où elle devra se séparer de sa fille, les plantes perdent leurs couleurs et cessent de pousser ;
- en hiver, Déméter se lamente de l'absence de sa fille, et rend les sols infertiles.

LA CYCLICITÉ DANS NOS VIES ET LES SAISONS DU FÉMININ

Quand on commence à s'y intéresser de plus près, on peut observer que la cyclicité (le fait que quelque chose se répète en boucle) et les phases (le fait qu'il y ait une croissance et une décroissance) liées aux saisons se retrouvent un peu partout autour de nous. Pour la mesure du temps notamment (année, mois, semaine, jour, heure, minute), on observe que tout s'organise de manière cyclique et répétée.

Le cycle solaire et le cycle lunaire comme repères des calendriers

Le calendrier tel que nous le connaissons aujourd'hui en France est le calendrier grégorien, un calendrier solaire qui suit le cycle des saisons et se synchronise avec le cycle de la Terre autour du Soleil.

Il existe également les calendriers lunaires (comme le calendrier musulman) qui tiennent compte du cycle de la Lune comme unité de temps. Ces calendriers comportent douze mois pour un total de 354 jours, à la place de 365 jours dans le calendrier solaire.

Les calendriers luni-solaires (comme le calendrier juif), quant à eux, tiennent compte à la fois des cycles lunaires et solaires. Dans ce cas de figure, l'année dure en général douze mois, sauf quand il y a besoin d'intercaler un treizième mois pour éviter un décalage des saisons. Ce treizième mois est généralement ajouté tous les trois ans et n'a pas de place fixe.

Le calendrier chinois

Bien que la République de Chine ait officiellement adopté le calendrier grégorien en 1912, le calendrier traditionnel chinois, qui est un calendrier luni-solaire, continue de rythmer l'astrologie, la vie culturelle et la vie religieuse du pays.

Le mois lunaire débute le jour de la nouvelle lune et le quinzième jour coïncide avec la pleine lune. L'année lunaire, quant à elle, débute au nouvel an chinois, le premier jour de l'année luni-solaire, qui est également le premier jour du printemps.

Le cycle de la Lune et les planètes pour définir les sept jours de la semaine

Pour définir la semaine astrologique que nous connaissons en France, c'est le cycle de la Lune qui, avec ses vingt-huit jours, a été pris comme repère dès l'ère romaine.

Chaque quart de mois lunaire est donc composé de sept jours. Les noms des jours de la semaine font référence aux dieux romains et aux noms des sept planètes principales que l'on observe dans le ciel :

- lundi, *Lunae dies* : la Lune ;
- mardi, *Martis dies* : Mars ;
- mercredi, *Mercurii dies* : Mercure ;
- jeudi, *Jovis dies* : Jupiter ;

- vendredi, *Veneris dies* : Vénus ;
- samedi, *Saturni dies* : Saturne ;
- dimanche, *Sol dies* (*sunday* en anglais, *Sonntag* en allemand, c'est-à-dire le « jour du soleil ») : le Soleil.

Le cycle circadien, l'horloge biologique

Le rythme circadien est l'un des trois grands rythmes biologiques². Chez les humains, il correspond à des modifications biochimiques, comportementales et physiologiques cycliques d'une durée d'environ vingt-quatre heures (soit le temps que met la Terre pour tourner sur elle-même), en lien avec l'alternance jour/nuit. C'est ce qu'on appelle l'horloge interne du corps et elle peut jouer sur le comportement alimentaire, le sommeil, la température corporelle, la circulation sanguine...

Le cycle circadien se compose de trois phases principales : une phase haute, une phase basse et une phase moyenne, comme on peut l'observer dans les saisons.

Ainsi, ce que l'on observe au niveau du macrocosme se retrouve au niveau du microcosme, ce que l'on observe au niveau de l'univers entre en correspondance avec ce que l'on observe au niveau biologique, ce que l'on observe au-dehors se retrouve à l'intérieur.

2. Les deux autres étant le rythme infradien (*rythme plus lent qui s'alterne tous les mois*) et le rythme ultradien (*rythme rapide qui s'alterne toutes les heures et demie - deux heures*).