

LE RITUEL DE DÉCEMBRE
RECHARGER TON CORPS.
APAISER TON ESPRIT

Décembre en Douceur — 31 Jours
pour Te Recharger

INTRODUCTION

(Explication des trois piliers : intention, expérience intérieure, intégration)

Avant de commencer

Je veux que tu saches quelque chose. Ce calendrier de l'avent n'est pas une liste de conseils. Ce n'est pas une suite d'astuces, ni un catalogue de rituels.

Ce que tu t'apprêtes à vivre est **un chemin intérieur**, une saison dans la saison. Un fil que l'on suit ensemble, un jour après l'autre, pour réchauffer ton corps, clarifier ton esprit et redonner à ton énergie la place qu'elle mérite.

Pendant 31 jours, je serai avec toi. Pas pour te changer, mais pour t'aider à **te retrouver**.

Chaque jour, tu vas rencontrer sept portes :

- une intention
- une expérience intérieure
- un rituel énergétique
- une tisane choisie avec soin
- un problème hivernal expliqué simplement
- quatre solutions naturelles
- une phrase d'intégration

Ensemble, ces portes t'ouvriront un nouveau chemin.

Et avant de commencer, j'aimerais te dire ce que représentent les trois piliers essentiels de ce voyage.

1. L'INTENTION – Ouvrir l'espace intérieur

Chaque intention que tu vas lire n'est pas un "objectif". Ce n'est pas quelque chose à réussir. C'est un **souffle**. Une orientation intérieure. Une permission que tu te donnes.

Une intention, c'est un peu comme allumer une petite lampe dans une pièce sombre. Tu n'éclaires pas tout d'un coup. Mais tu vois progressivement où mettre les pieds.

Lorsque tu lis l'intention du jour :

- respire une fois
- laisse les mots descendre dans ton centre, ton ventre
- ne cherche pas à comprendre
- laisse simplement ton corps recevoir et répondre librement

Une intention, ça travaille à **l'intérieur**, sans bruit et sans effort.

2. L'EXPÉRIENCE INTÉRIEURE – Descendre en toi

L'expérience intérieure n'est pas une méditation technique. Et ce n'est pas un exercice mental.

C'est un **moment où tu changes de place en toi.**

Un moment où tu quittes la surface — le faire, le penser, le courir — pour revenir dans ton espace profond : celui qui sait, celui qui sent, celui qui respire, celui que l'hiver vient réveiller.

Quand tu lis l'expérience intérieure du jour :

- lis lentement
- fais une ou deux respirations
- visualise à ta manière
- laisse les mots devenir une sensation

Tu n'as rien d'autre à faire. Ce qui doit se déposer se déposera.

3. L'INTÉGRATION – Laisser infuser en toi

L'intégration, c'est le moment où tu ne fais rien...et où tout se fait.

Le but du calendrier n'est pas d'ajouter des efforts supplémentaires dans ta vie. Le but est d'introduire des gestes, des pensées, des sensations qui **se tissent naturellement à l'intérieur de toi.**

L'intégration consiste à :

- t'arrêter quelques secondes
- respirer
- laisser le corps absorber ce qu'il a aimé
- ne pas forcer, ne pas analyser

C'est comme une infusion de thé : tu déposes le sachet...et l'eau fait le travail.

L'intégration est ce qui rend les transformations durables. Ce n'est pas ce que tu fais qui compte.

C'est ce que tu laisses **agir en toi.**

Et maintenant...

Tu connais la façon d'avancer. Tu sais comment accueillir chaque jour. Tu sais comment laisser l'hiver devenir un allié, et non un poids.

Alors prends une respiration. Laisse ton corps s'assouplir un peu. Et avance avec moi, un jour après l'autre.

Tu vas voir : ce chemin va te faire du bien, bien plus que tu ne l'imagines.

Bienvenue dans ton hiver intérieur.

On commence ensemble.

SEMAINE 1 — Retour à soi

Objectif de cette semaine :

Revenir dans ton espace intérieur. Ralentir. Te sentir en sécurité.



JOUR 1 — Revenir dans ton hiver intérieur



Intention

Aujourd'hui, je reviens doucement vers moi. Rien à faire, juste me retrouver.

L'Expérience intérieure

J'aimerais que tu prennes un instant, là, maintenant. Tu n'as rien besoin de changer. Seulement sentir que tu reviens en toi.

Ferme les yeux. Respire une fois. Visualise une pièce intérieure où tu n'es pas venu depuis longtemps. Elle n'est ni sombre, ni froide. Elle est silencieuse. Elle t'attend.

Je veux que tu ressenties ça : tu n'es pas obligé d'être fort. Tu as juste besoin d'être présent. Aujourd'hui, on commence ici.

Rituel énergétique — Réveiller la chaleur profonde des reins

- Frotte tes mains jusqu'à les sentir réellement chaudes.
- Pose-les sur tes reins, paumes ouvertes.
- Respire profondément 9 fois.

Ce geste simple réveille ton énergie profonde. Il raconte à ton corps : *"Je suis là, je m'occupe de toi."*

Tisane du jour

Infusion pomme & cannelle (douce, réchauffante)

Ingrédients :

- 4 rondelles de pomme séchée (ou 1/3 de pomme fraîche)
- 1 petit bâton de cannelle
- 250 ml d’eau frémissante

Préparation :

Infuser 10 à 12 minutes, couvert.

Nature : chaude, harmonisante

Goût : doux, rond, légèrement sucré

Pourquoi :

La pomme apaise et donne un Yin doux. La cannelle réchauffe et active la circulation interne. C’est une boisson qui *rassemble*, idéale pour un premier jour.

Problème hivernal du jour

Fatigue profonde au réveil, sensation de “batterie faible”.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — *Kalium phosphoricum* 9CH

Indiqué lorsque l’énergie est basse, avec fatigue nerveuse, légère brume mentale, difficulté à maintenir l’attention ou motivation fluctuante.

Posologie classique : **5 granules le matin et 5 granules en milieu d’après-midi**, pendant quelques jours, au début d’une période d’épuisement léger.

2. Phytothérapie — Éleuthérocoque (Ginseng sibérien)

Plante adaptogène douce, idéale pour les débuts de saison froide ou lorsqu’on veut soutenir un regain d’énergie progressif et stable.

Aide à :

- renforcer la résistance au stress
- améliorer l’endurance
- stabiliser l’énergie sans exciter

Dosage courant : **1 à 2 g d’extrait** ou **200–400 mg d’extrait standardisé**, le matin, en cure de 2 à 3 semaines.

3. Pharmacopée MTC — Décoction de gingembre frais (Sheng Jiang Tang léger)

Le gingembre frais réchauffe doucement le centre, tonifie le Qi, soutient l’immunité et dissipe le froid interne, particulièrement en début d’hiver.

Préparation simple :

- **3 à 5 tranches fines de gingembre frais**
- Faire bouillir **5 minutes**, puis laisser encore **5 minutes à couvert**
- Boire tiède, en matinée ou début d’après-midi

4. Acupression — Rein 1 (R1 — Yongquan)

Situé sous la plante du pied, dans le premier tiers sous les orteils.

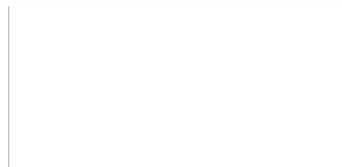
Ce point aide à :

- ancrer l'énergie
- calmer l'agitation interne
- rétablir une circulation harmonieuse du Qi

Pression douce pendant **1 minute par pied**, en respiration lente.

Intégration

Je me relie doucement à ma propre chaleur. Rien à prouver. Juste être là.



JOUR 2 — Nettoyer ce qui encombre



Intention

Je laisse tomber ce qui n'a plus besoin de me suivre.

L'Expérience intérieure

Je veux que tu imagines quelque chose :

tu es dans une pièce intérieure, encore. Elle est belle, mais pleine d'objets : pensées, tensions, obligations...

Parfois ce n'est pas le poids de la vie qui te fatigue, c'est ce que tu continues à porter inutilement.

Aujourd'hui, tu ouvres une fenêtre. Tu laisses circuler. Tu n'as rien besoin de jeter :

le simple fait d'aérer change tout.

Rituel énergétique — Respiration de nettoyage

Inspire profondément par le nez. Expire par la bouche comme si tu soufflais la buée sur un miroir.

Répète 10 fois. Tu nettoies sans forcer.

Tisane du jour

Infusion de thym (purifiante, protectrice)

Ingrédients :

- 1 c. à café de thym
- 250 ml d'eau frémissante

Préparation :

Infusion 7–8 minutes.

Nature : chaude, légèrement asséchante

Goût : aromatique, herbacé

Pourquoi :

Le thym "ouvre" la poitrine, purifie le souffle et chasse le froid superficiel.

Problème hivernal du jour

Nez bouché, gorge irritée, impression de "coup de froid".

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Kalium phosphoricum 9CH

Remède de fond pour les fatigues nerveuses liées au surmenage ou au stress de début d'hiver. Indiqué lorsqu'on se sent vidé(e), sans motivation, avec une sensation de brouillard mental ou d'épuisement émotionnel.

Posologie courante : 5 granules matin et fin d'après-midi pendant quelques jours.

Les remèdes homéopathiques les plus classiques ET les plus pertinents sont :

. Aconitum napellus 9CH

→ Le grand remède du début brutal après exposition au froid, sensation de froid pénétrant.

→ C'est LE remède de "coup de froid soudain".

. Nux vomica 9CH

→ Quand le nez est bouché la nuit, qui coule le jour, irritabilité, gorge qui pique.

→ Très courant aussi dans les débuts d'affection hivernale.

. Allium cepa 9CH

→ Si le nez coule beaucoup avec irritation des narines (moins bouché, plus coulant).

. Bryonia 9CH

→ Si la gorge est plus sèche, douleur aggravée au mouvement.

2. Phytothérapie — Éleuthérocoque (Ginseng sibérien)

Plante adaptogène qui aide le corps à retrouver de la vigueur sans l'exciter.

Elle améliore la résistance au froid, soutient l'énergie le matin et stabilise l'humeur.

Dosage classique : 1 à 2 gélules le matin pendant 3 semaines, ou extrait liquide selon les recommandations du fabricant.

3. Pharmacopée chinoise — Décoction simple de gingembre frais

Le gingembre réchauffe le Yang, chasse le froid interne et stimule une circulation plus fluide dès le début de la journée.

Coupe 3 à 5 fines lamelles de gingembre frais, porte à frémissement dans 300 ml d'eau pendant 5 minutes, laisse reposer 5 minutes supplémentaires, puis bois tiède.

Idéal surtout au réveil pour “allumer le feu interne”.

4. Acupression — Rein 1 (R1 — Yongquan)

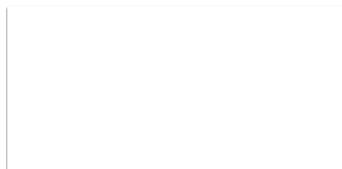
Situé sous la plante du pied, au tiers inférieur, dans le creux naturel.

Ce point ancre l'énergie, calme l'esprit et aide à rassembler le Qi lorsque l'on se sent dispersé ou fatigué.

Masser en pression douce 1 minute de chaque côté, idéalement le matin ou le soir avant de se coucher.

Intégration

Je laisse circuler. Ce qui doit partir partira sans effort.



JOUR 3 — Se rassembler



Intention

Je me rassemble. Je reviens dans mon axe.

L'Expérience intérieure

Aujourd'hui, je veux que tu sentes un recentrage réel. Place une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre. C'est un geste très ancien, très instinctif. Ton corps connaît ce geste. Il reconnaît :
"Je reviens dans mon centre."

Dans cet espace, tu ne dois rien. Tu existes. Et c'est assez.

Rituel énergétique — Le lien Cœur-Ventre

Respire 6 fois lentement. Laisse la chaleur descendre du cœur vers le ventre. Laisse le ventre répondre. Tu reviens à toi.

Tisane du jour

Infusion de verveine citronnée (apaisante)

Ingrédients :

1 c. à soupe de verveine citronnée

Préparation :

Infusion 10 minutes.

Nature : tiède, nerveusement apaisante

Goût : citronné doux

Pourquoi :

Relâche le plexus solaire et calme les pensées qui tournent.

Problème hivernal du jour

Anxiété, agitation mentale, respiration courte.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Ignatia 15CH

Ignatia est indiquée lorsque des tensions émotionnelles apparaissent sous forme de boule dans la gorge, respiration retenue, anxiété silencieuse ou hypersensibilité intérieure.

Elle apaise les spasmes nerveux et aide à retrouver un souffle plus régulier lorsque le Cœur émotionnel est perturbé.

Posologie classique : **3 granules le matin et 3 granules en fin de journée**, durant quelques jours.

2. Phytothérapie — Passiflore

La passiflore calme l'agitation intérieure et favorise un relâchement profond du système nerveux.

Elle est idéale quand les pensées tournent en boucle ou que le mental se crispe sous l'effet du stress.

Dosage courant : **200 à 400 mg d'extrait standardisé** en fin de journée, ou une infusion de **1 à 2 g** de plante pour 250 ml, 10 minutes d'infusion.

3. Pharmacopée chinoise — Suan Zao Ren (Graines de jujubier acide)

Plante majeure pour apaiser le Shen (l'Esprit).

Elle nourrit le Sang du Cœur et calme les réveils nocturnes émotionnels, l'hypervigilance, la tension interne.

Utilisation traditionnelle : **5 à 10 g en décoction** ou en formule combinée, sous supervision d'un praticien en MTC.

4. Acupression — MC6 (Neiguan)

Point situé sur la face interne de l'avant-bras, à trois largeurs de doigts au-dessus du poignet.

Il est utilisé pour :

- apaiser la poitrine
- calmer les émotions
- libérer la tension du plexus
- harmoniser le Cœur-esprit

Pression douce ou massage circulaire pendant **1 minute par côté**, plusieurs fois dans la journée si nécessaire.

Intégration

Je me rassemble. Je redeviens un lieu sûr pour moi-même.

JOUR 4 — Nourrir tes reins



Intention

Je nourris ma base. Je fortifie ce qui me porte.

L'Expérience intérieure

Aujourd'hui, j'aimerais que tu imagines tes reins comme deux lanternes.
Elles ne sont pas éteintes.
Elles sont juste fatiguées.
Elles demandent une chaleur douce, pas un feu violent.
Une chaleur stable.

Les reins, c'est ta force profonde.
Celle que tu ne vois pas, mais qui te porte chaque jour.

Rituel énergétique — Chauffage profond

Frotte tes mains.
Pose-les sur tes reins.
Respire 9 fois.
Ne cherche rien.
Laisse la chaleur entrer.

Tisane du jour

Décoction de sésame noir

Ingrédients :

- 1 c. à soupe sésame noir
- écraser légèrement
- 250 ml d'eau

Préparation :

Faire bouillir 10 minutes, filtrer.

Nature : tiède, nourrissante

Goût : doux, légèrement grillé

Pourquoi :

Excellent tonique des reins et du Yin profond.

Problème hivernal du jour

Douleurs lombaires, manque de stabilité, fatigue des jambes.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Rhus toxicodendron 9CH

Utilisé lorsque les douleurs sont aggravées par le froid et l'immobilité, et améliorées par le mouvement progressif.

Posologie classique : 5 granules le matin et 5 granules en fin d'après-midi pendant les périodes de tension hivernale.

2. Phytothérapie — Ortie (feuille ou racine)

Infusion reminéralisante, idéale pour soutenir la vitalité en profondeur et tonifier l'énergie des reins selon la vision énergétique.

Préparation : 1 cuillère à café pour 250–300 ml d'eau frémissante, infusion **10 minutes** à couvert.

Effet : nourrit, reminéralise, stabilise.

3. Pharmacopée chinoise — Gou Qi Zi (Baies de goji)

Tonifie les Reins et le Sang, nourrit les yeux, apporte une énergie douce et régulière.

Dosage traditionnel : **10 à 15 g** en infusion ou simplement à croquer.

C'est l'un des aliments-médecines les plus reconnus pour soutenir le Jing et pallier la fatigue de fond.

4. Acupression — Vessie 23 (V23 — Shenshu)

Situé de chaque côté de la colonne, au niveau de la taille.

Massage ou pression douce pendant 1 à 2 minutes de chaque côté.

Action : renforce l'énergie des Reins, réchauffe l'axe lombaire, soutient la vitalité profonde.

Intégration

Je prends soin de mes propres fondations. Ce qui me porte, je le nourris.

JOUR 5 — Clarifier ton esprit



Intention

Je laisse la clarté revenir.

L'Expérience intérieure

Parfois, la fatigue n'est pas physique. Elle est mentale. C'est comme si ton esprit s'était rempli de vapeur, et il ne voit plus à travers.

Aujourd'hui, on ouvre la fenêtre.

Rituel énergétique — Respiration 4-2-6

Inspire 4

Retiens 2

Expire 6

Répéter 10 cycles.

Tu "étends" ton mental vers la clarté.

Tisane du jour

Infusion de romarin

Ingrédients :

1 c. à café romarin

Préparation :

Infusion 7 minutes.

Nature : chaude, tonique douce

Goût : aromatique, résineux

Pourquoi :

Le romarin est LA plante de la clarté mentale.

Problème hivernal du jour

Brouillard mental, difficulté à se concentrer.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Gelsemium 9CH

Indiqué lorsque l'esprit semble ralentir, que la tête est lourde, que la concentration est difficile et que l'on ressent une **somnolence intellectuelle**.

Posologie possible : 5 granules le matin, et éventuellement une seconde prise vers 16h en période de fatigue mentale intense.

2. Phytothérapie — Ginkgo biloba

Le ginkgo est traditionnellement utilisé pour **oxygéner le cerveau**, soutenir la mémoire, éclaircir la pensée et favoriser une meilleure circulation cérébrale.

Dosage courant : **1 à 2 ml d'extrait liquide** le matin, ou une gélule standardisée selon les recommandations du laboratoire.

3. Pharmacopée chinoise — Thé Pu-erh (infusion courte)

Le Pu-erh réchauffe la digestion, dissipe la stagnation, "dégage les nuages" qui pèsent sur la tête et clarifie l'esprit.

Préparation : faire infuser **1 minute seulement** pour obtenir une tasse tonifiante, réchauffante et digestive sans excès d'amertume.

4. Acupression — VB20 (Fengchi)

Situé à la base du crâne, dans les creux de chaque côté des tendons du cou.

Action : libère la tête, disperse les tensions du haut du dos, favorise la clarté mentale et apaise l'impression de lourdeur cérébrale.

Massage ou pression douce pendant **30 secondes de chaque côté**.

Intégration

La clarté revient quand je me donne le droit de ralentir.

JOUR 6 — Apaiser ton cœur



Intention

Je laisse mon cœur respirer.

L'Expérience intérieure

Ton cœur n'a pas besoin d'être fort. Il a besoin de douceur. Aujourd'hui, tu lui offres un espace. Un espace où rien ne presse, où rien ne demande. Un espace où il peut juste... se poser.

Rituel énergétique — Berce ton sternum

Pose tes mains sur ton sternum.

Respire.

Berce doucement.

Tu envoies le message : "Je t'entends."

Tisane du jour

Infusion d'aubépine

Ingrédients :

1 c. à soupe fleurs & feuilles

Préparation :

Infusion 10 min.

Nature : tiède, calmante

Goût : doux, floral

Pourquoi :

Apaise le cœur émotionnel.

Problème hivernal du jour

Palpitations légères, cœur serré, tension émotionnelle.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Argentum nitricum 9CH

Indiqué lorsque le cœur s'accélère sous le coup du stress,

quand l'anxiété monte rapidement,

ou quand les pensées deviennent pressantes.

Posologie classique : **5 granules le matin et 5 granules en fin d'après-midi**, quelques jours.

2. Phytothérapie — Mélisse

La plante idéale pour calmer l'agitation, détendre la respiration,

adoucir les nœuds émotionnels.

En infusion ou en teinture mère selon les habitudes.

3. Pharmacopée chinoise — Long Yan Rou (Longane séché)

Utilisé pour **nourrir le Cœur et l'Esprit**,

renforcer l'énergie du Cœur,

apaiser les émotions intenses,

soutenir le sommeil lorsque les pensées s'emballent.

Une petite poignée (5–8 g) peut être ajoutée à une décoction ou consommée comme tonique doux.

4. Acupression — C7 (Shenmen)

Point situé au niveau du pli du poignet, côté petit doigt.

Pression douce ou massage circulaire **1 minute**, chaque poignet.

Apaise le Shen, calme le Cœur, diminue l'agitation mentale et émotionnelle.

Intégration

Je me laisse toucher par la douceur, pas par la pression. Je ramène de la douceur dans mon rythme intérieur.

Je m'accorde la permission de ralentir.

Je laisse mon Cœur retrouver son calme naturel

JOUR 7 — Soutenir ta digestion



Intention

Je prends soin de mon feu intérieur.

L'Expérience intérieure

L'hiver ralentit tout. Ton système digestif aussi. Il n'a pas besoin d'être fort. Il a besoin d'être constant, chaud, soutenu.

Aujourd'hui, tu l'aides à porter ce que tu lui confies.

Rituel énergétique — Massage du ventre

Main droite : cercles dans le sens horaire.

1–2 minutes.

Tu invites la vie à circuler.

Tisane du jour

Infusion de fenouil

Ingrédients :

1 c. à café graines de fenouil

Préparation :

Infusion 7 minutes.

Nature : tiède, digestive

Goût : anisé doux

Pourquoi :

Détend le ventre et allège la lourdeur saisonnière.

Problème hivernal du jour

Ballonnements, lourdeur après repas.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Nux vomica 9CH

Indiqué lorsque la digestion est lente, bloquée ou réactive, souvent accompagnée d'irritabilité ou d'hypersensibilité au stress.

Posologie courante : **5 granules avant les repas ou le soir**, quelques jours, lors des périodes de surcharge digestive hivernale.

2. Phytothérapie — Curcuma avec une pointe de poivre noir

Le curcuma soutient la digestion, apaise l'intestin et réduit l'inflammation interne.

Le poivre noir améliore son absorption.

Usage : **gélules standardisées** ou **infusion chaude** (curcuma + une pincée de poivre).

Aide à :

- relancer le feu digestif
- réduire les ballonnements
- favoriser le transit doux

3. Pharmacopée chinoise — Gan Jiang (Gingembre sec)

Le gingembre sec réchauffe l'intérieur, dynamise la digestion et chasse le froid accumulé dans l'estomac.

Traditionnellement utilisé pour :

- ventre froid
- digestion lente
- fatigue digestive hivernale

Utilisation classique : **décoction légère** ou intégré dans une préparation supervisée par un praticien.

4. Acupression — E36 (Zusanli)

Localisation : une largeur de paume sous la rotule, sur la partie externe du tibia.

Massage : pression douce ou cercles lents pendant **1 à 2 minutes par côté**.

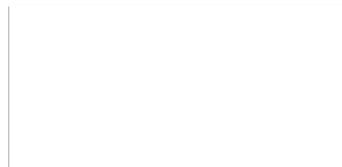
Bénéfices :

- tonifie la digestion
- soutient l'énergie générale
- renforce l'immunité

Un point majeur pour retrouver force et clarté intérieure.

Intégration

Je soutiens mon feu intérieur avec simplicité.



JOUR 8 — Retrouver le calme profond



Intention

Je choisis le calme, même si le monde court.

L'Expérience intérieure

Assieds-toi un instant.

Pas pour méditer.

Pour écouter ce qui reste quand tu arrêtes tout. Tu n'as pas besoin de silence extérieur pour trouver un silence intérieur.

Aujourd'hui, on descend dans ce calme-là.

Rituel énergétique — Assise silencieuse (3 min)

Ferme les yeux.

3 minutes.

Rien à faire.

Juste être.

Tisane du jour

Infusion de lavande

Ingrédients :

1 c. à café lavande

Préparation :

Infusion 7 minutes.

Nature : fraîche, calmante

Goût : floral doux

Pourquoi :

Apaise nerfs, tensions, prépare au sommeil.

Problème hivernal du jour

Irritabilité, tension nerveuse, sommeil fragile.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Coffea 9CH

Indiqué lorsque le mental s’emballe, que les idées tournent sans fin, surtout le soir.

Pour l’esprit trop éveillé, l’excitation nerveuse, l’impossibilité de “couper”.

Posologie classique : **5 granules le soir**, à répéter 1 à 2 fois si réveils nocturnes par pensées.

2. Phytothérapie — Valériane

Plante apaisante profonde pour :

- réduire l’agitation mentale,
- faciliter l’endormissement,
- détendre le système nerveux.

Dosage courant : **30 gouttes en teinture mère** 30 à 45 minutes avant le coucher.

3. Pharmacopée chinoise — Bai Zi Ren (Noyaux de cèdre chinois)

Traditionnellement utilisé pour :

- calmer l’esprit (Shen),
- réduire l’anxiété légère,
- améliorer le sommeil,
- apaiser les réveils nocturnes liés à un mental suractif.

Souvent consommé en décoction douce ou intégré dans des formules du soir selon la MTC.

4. Acupression — Yintang (3^e œil)

Situé entre les sourcils.

Massage en pression douce ou en petits cercles pendant **1 minute**.

Aide à :

- apaiser le mental,
- relâcher l’hyperactivité cérébrale,
- calmer les émotions,
- favoriser l’endormissement.

Intégration

Le calme est en moi. Je n’ai qu’à y revenir.

SEMAINE 2 — Réchauffer & stabiliser

Objectif de cette semaine:

- installer la chaleur intérieure
- nourrir et protéger les reins
- renforcer la digestion
- calmer le système nerveux
- stabiliser l'esprit
- consolider ta base énergétique

Cette semaine, tu te construis un “foyer intérieur”.



JOUR 9 — Allumer ton foyer intérieur



Intention

Je crée une chaleur qui me soutient, pas une chaleur qui me consume.

L'Expérience intérieure

Aujourd'hui, j'aimerais que tu ressenties ceci :
la vraie chaleur n'est pas extérieure. Elle ne dépend pas de la météo, ni de la lumière du jour.

La vraie chaleur

- naît dans ton ventre,
- respire avec tes reins,
- s'installe dans ton thorax,
- et vient réchauffer ton esprit.

Imagine une petite flamme dans ton bas-ventre.

Pas un feu violent.

Une lueur stable.

Ton foyer intérieur.

Rituel énergétique — Le bol de chaleur

- Frotte tes mains jusqu’à sentir une vraie chaleur.
- Pose-les sur ton bas-ventre, juste sous le nombril.
- Respire profondément et calmement 12 fois.
- Laisse la chaleur s’étendre doucement.

Ce rituel nourrit directement ton centre vital (Dan Tian).

Tisane du jour

Décoction douce de gingembre & datte rouge

Ingrédients :

- 2–3 tranches de gingembre frais
- 1 datte rouge (jujube)
- 300 ml d’eau

Préparation :

Faire bouillir 8 à 10 min.

Nature : tiède à chaude, tonifiante douce

Goût : rond, légèrement sucré, réchauffant

Pourquoi :

- Gingembre : réchauffe le Yang des reins, stimule circulation & digestion
- Datte rouge : tonifie le Qi, calme le mental

Problème hivernal du jour

Frilosité extrême, mains et pieds froids, difficultés à se réchauffer.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : *Arsenicum album* 9CH

Pour la frilosité intense, la fatigue hivernale accompagnée d’une anxiété légère, et cette sensation de “vide chaud” intérieur.

Posologie courante : 5 granules le soir pendant quelques jours, ou selon les conseils d’un professionnel.

2. Phytothérapie : Cannelle en bâton

Un bâton de cannelle infusé **10 minutes** dans de l’eau chaude.

Tonique circulatoire qui réchauffe le centre, stimule la digestion et dynamise doucement l’énergie.

Parfaite lors des journées froides où le corps peine à se réchauffer.

3. Pharmacopée chinoise : Gan Jiang (gingembre sec)

Plus puissant et plus chaud que le gingembre frais.

Tonifie le Yang interne, dissipe le froid, régularise la digestion et soutient la chaleur fondamentale du corps.

Utilisé traditionnellement en décoction sous supervision d’un praticien.

4. Acupression : V11 — Dazhu

Situé sous la **deuxième vertèbre thoracique**, de chaque côté, dans la zone des trapèzes.

Pressions douces mais fermes pendant 1 minute.

Active la chaleur centrale, libère la zone du haut du dos et soutient la circulation du Qi.

Intégration

Je nourris mon feu intérieur avec douceur, régularité et respect.

JOUR 10 — Ralentir ton système nerveux



Intention

Je laisse mon système nerveux se déposer, comme une vague qui revient au rivage.

L'Expérience intérieure

Je voudrais que tu sentes ton souffle aujourd'hui.

Pas ta respiration mécanique.

Ton souffle émotionnel. Celui qui accélère quand tu as peur, qui se coupe quand tu es tendu, qui devient court quand tu portes trop.

Tu n'as pas besoin de l'améliorer.

Seulement de l'écouter.

Écoute-le.

Il parle de toi.

Rituel énergétique — Respiration du “fil d'or”

- Inspire doucement et imagine que l'air descend dans ta colonne.
- Expire lentement en visualisant un fil doré qui relâche les tensions.
- 10 cycles.

Cette pratique agit directement sur le nerf vague.

Tisane du jour

Infusion de mélisse & fleur d'oranger

Ingrédients :

- 1 c. à soupe mélisse
- 1 c. à café fleur d'oranger

Préparation :

Infusion 8–10 min.

Nature : tiède, calmante nerveuse

Goût : floral doux, légèrement citronné

Pourquoi :

Apaise les nerfs, relâche les épaules, calme le mental.

Problème hivernal du jour

Nerfs à vif, irritabilité, tensions nerveuses, surmenage mental.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Phosphorus 15CH

Indiqué lorsque l'hypersensibilité nerveuse est forte, avec agitation intérieure, réactivité émotionnelle, sensibilité au bruit, à la lumière ou aux stimuli.

Posologie classique : **5 granules le soir**, à renouveler en période de grande excitabilité nerveuse.

2. Phytothérapie : Eschscholtzia (pavot de Californie)

Plante apaisante qui calme l'activité mentale sans provoquer de lourdeur.

Aide à :

- diminuer l'agitation du soir
- favoriser l'endormissement
- relâcher les tensions nerveuses

Dosage courant : **30 gouttes** en teinture mère **le soir**, diluées dans un peu d'eau.

3. Pharmacopée chinoise : Suan Zao Ren (graines de jujube acide)

Remède majeur pour :

- nourrir le Sang du Cœur
- apaiser le Shen (l'esprit)
- réduire les réveils nocturnes liés au stress ou aux pensées envahissantes

Traditionnellement utilisé en décoction ou en formule composée.

Plante de la tranquillité intérieure.

4. Acupression : C7 — Shenmen

Situé au niveau du pli du poignet, côté petit doigt.

Action :

- apaise le Cœur
- réduit l'agitation mentale
- stabilise les émotions

Pression douce ou massage **1 à 2 minutes**, surtout le soir ou en cas de nervosité.

Intégration

Je laisse mes nerfs se poser. Je choisis la douceur.

JOUR 11 — Stabiliser ton énergie



Intention

J'ancre mon énergie.

Je deviens stable dans mon corps.

L'Expérience intérieure

Je veux que tu t'imagines debout, pieds nus sur le sol.

Même si tu es assis. Même si tu ne bouges pas.

Imagine le sol te porter.

Imagine une force qui remonte doucement dans tes pieds.

Comme si la terre te redisait : "Tu peux t'appuyer sur moi."

Aujourd'hui, tu t'appuies.

Rituel énergétique — Ancrage des pieds

- Masse la plante de tes pieds
- Appuie légèrement le talon au sol
- Respire 6 fois en imaginant l'énergie descendre dans tes jambes
- Sens ta base

Tisane du jour

Décoction de clous de girofle + orange

Ingrédients :

- 3 clous de girofle
- Zeste d'une orange bio
- 300 ml d'eau

Préparation :

Bouillir 7 minutes.

Nature : chaude, ancrante

Goût : épicé, agrume doux

Pourquoi :

Réchauffe le centre, stabilise digestion et moral.

Problème hivernal du jour

Impression d'être "dans le vide", instabilité émotionnelle, vertiges légers.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Argentum nitricum 9CH

Indiqué lorsque l'anxiété anticipative se mêle à une sensation d'instabilité intérieure, d'impatience ou de nervosité diffuse.

Aide à calmer les peurs avant l'action et à stabiliser le centre émotionnel.

Posologie classique : **5 granules le matin et 5 granules en fin d'après-midi**, quelques jours lors des périodes d'appréhension ou de tension mentale.

2. Phytothérapie : Racine de réglisse (douce)

Plante réchauffante et tonique qui soutient l'énergie lorsqu'elle est affaiblie par les émotions ou le surmenage.

Aide à :

- remonter la vitalité
- stabiliser le Qi
- tonifier la digestion lorsqu'elle est ralentie par le stress

Préparation : **infusion 5 minutes** avec un petit morceau de racine.

À éviter en cas d'hypertension non contrôlée.

3. Pharmacopée chinoise : Huang Qi (astragale)

Plante de la montée du Qi et du renforcement profond.

Recommandée pour :

- tonifier l'énergie vitale
- soutenir l'immunité
- renforcer les Reins et la stabilité centrale

Traditionnellement utilisée en décoction ou dans les formules tonifiantes.

C'est la plante de "l'ancrage lumineux".

4. Acupression : R3 — Taixi

Situé entre le tendon d'Achille et la malléole interne.

Action :

- renforce les Reins
- stabilise l'énergie
- apaise l'anxiété liée au vide interne

Pression douce ou massage pendant **1 minute de chaque côté**, particulièrement utile en soirée.

Intégration

Je renforce ma base. Je m'ancre. Je me stabilise.



JOUR 12 — Réchauffer ta digestion



Intention

Je protège mon feu digestif, source de ma vitalité.

L'Expérience intérieure

L'hiver tire beaucoup d'énergie vers l'intérieur. Et ton système digestif en est le premier témoin. Si ton feu digestif faiblit, tout faiblit : ton moral, ton immunité, ta clarté mentale, ton énergie.

Aujourd'hui, on rallume ce feu avec respect.

Rituel énergétique — Chauffage du ventre

- Place tes mains sur ton nombril
- Fais des cercles lents, profonds
- 2 minutes

Tu actives ton centre énergétique.

Tisane du jour

Infusion de gingembre + cardamome

Ingrédients :

- 2 tranches gingembre
- 2 gousses de cardamome écrasées

Préparation :

Infusion 8 min.

Nature : chaude, digestive

Goût : épicé doux

Pourquoi :

Stimule la digestion lente, réchauffe l'estomac.

Problème hivernal du jour

Digestion lente, lourdeur, fatigue après repas.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Lycopodium 9CH

Indiqué lorsque la digestion est lente, que les ballonnements apparaissent facilement, surtout en fin de journée ou après un repas riche.

Profil typique : ventre gonflé, fatigue digestive, alternance de faim et de lourdeur.

Posologie classique : **5 granules avant les deux principaux repas**, quelques jours ou en période de digestion fragile.

2. Phytothérapie : Gentiane

La gentiane est l'un des meilleurs toniques amers pour stimuler la digestion.

Elle aide à :

- activer les sucs digestifs
- réduire la sensation de lourdeur
- améliorer la vidange gastrique
- éviter les fermentations responsables des gonflements

Mode d'emploi : **infusion très courte (1 à 2 min)** ou prise sous forme de teinture **avant les repas**.

Goût fortement amer, mais efficacité très nette.

3. Pharmacopée chinoise : Chen Pi (écorce d'orange séchée)

Plante clé pour :

- régulariser le Qi digestif
- dissiper les stagnations alimentaires
- réduire les ballonnements
- tonifier légèrement la Rate et l'Estomac

Traditionnellement utilisée en **décoction légère** ou ajoutée à des infusions.

Saveur aromatique qui allège immédiatement la digestion.

4. Acupression : E36 — Zusanli

Situé à une largeur de main sous la rotule, côté externe de la jambe.

C'est le point majeur pour tonifier la digestion, renforcer l'énergie générale et soutenir l'immunité.

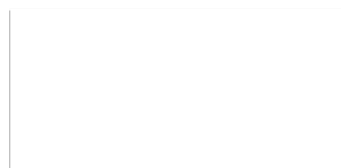
Action :

- améliore la transformation des aliments
- réduit les gonflements
- dynamise le métabolisme digestif

Massage : **30 à 60 secondes par côté**, pression régulière.

Intégration

Je nourris mon centre. Je protège mon feu intérieur.



JOUR 13 — Apaiser le mental profond



Intention

Je laisse mon mental descendre dans un espace plus calme.

L'Expérience intérieure

Il y a un endroit en toi où la pensée ralentit. Pas parce que tu la contrôles, mais parce que tu l'écoutes. Aujourd'hui, je veux que tu entres dans cet endroit.

Ferme les yeux.

Respire.

Laisse la surface s'agiter...
et descends en dessous.

Là... c'est calme.

Rituel énergétique — Le souffle qui descend

- Inspire par le nez
- Expire par la bouche
- Visualise ta respiration qui descend au ventre
- 10 cycles

Tisane du jour

Infusion camomille & vanille

Ingrédients :

- 1 c. à soupe camomille
- ½ gousse vanille (ou extrait naturel)

Préparation :

Infusion 10 min.

Nature : tiède, calmante

Goût : doux, rond, réconfortant

Pourquoi :

Apaise le mental, prépare au repos profond.

Problème hivernal du jour

Pensées en boucle, difficulté à “lâcher”.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Gelsemium 15CH

Indiqué lorsque le mental devient brumeux, ralenti, comme “embrumé”, avec une tension intérieure douce mais persistante.

Convient aux sensations de fatigue nerveuse, de lenteur mentale et aux difficultés à se concentrer.

Posologie recommandée : **5 granules le matin et 5 granules en milieu d’après-midi**, pendant quelques jours lorsque le mental est engourdi.

2. Phytothérapie : Lavande officinale

Plante calmante et clarifiante pour l’esprit.

Aide à :

- relâcher la tension mentale
- apaiser la nervosité diffuse
- améliorer la qualité du repos

Formes : **tisane 1 cuillère à café par tasse**, infusion 10 minutes, ou **15 gouttes de teinture mère** le soir.

3. Pharmacopée chinoise : He Huan Pi (écorce d’albizia)

Plante traditionnelle surnommée “l’écorce de la joie”.

Indiquée pour :

- apaiser les émotions
- dissoudre les stagnations émotionnelles
- éclaircir le mental lorsque la tristesse ou la frustration brouillent l’esprit

Utilisée en décoction ou en formule composée selon les pratiques de la MTC.

4. Acupression : Yintang (3e œil)

Point situé entre les sourcils.

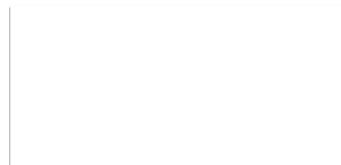
Action :

- détend profondément le mental
- calme l'agitation intérieure
- apaise le système nerveux central

Technique : pression douce ou massage circulaire **1 à 2 minutes**, idéalement le soir ou au moment d'un trop-plein mental.

Intégration

Je me pose dans un espace où rien ne presse.



JOUR 14 — Consolider ton énergie



Intention

Je consolide ce qui s'est ouvert en moi.

L'Expérience intérieure

Tu avances depuis plusieurs jours maintenant.

Ton énergie commence à se transformer.

Elle cherche stabilité, continuité.

Imagine ton énergie comme un mur de pierres anciennes.

Certaines pierres bougent facilement, d'autres sont déjà solides.

Aujourd'hui, tu consolides.

Tu stabilises ce qui doit l'être.

Rituel énergétique — Tapotements du bas du dos

- Du bout des doigts ou avec les paumes
- Tapote doucement toute la zone lombaire
- 1 minute

Active la circulation, renforce reins et jambes.

Tisane du jour

Décoction d'orge & datte rouge

Ingrédients :

- 1 c. à soupe orge mondée
- 1 datte rouge
- 400 ml d'eau

Préparation :

Bouillir 15 minutes.

Nature : tiède, tonifiante

Goût : doux, céréale chaude

Pourquoi :

Nourrit le Qi, apaise l'estomac, stabilise le mouvement interne.

Problème hivernal du jour

Énergie instable : un jour haut, un jour bas.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : China 9CH

Indiqué lorsque la fatigue est fluctuante, que l'énergie monte et descend sans raison apparente, avec une nervosité intérieure et une sensation d'être "vidé" mais incapable de se poser.

Posologie : **5 granules matin et fin d'après-midi**, pendant quelques jours lors des périodes d'épuisement instable.

2. Phytothérapie : Ashwagandha

Adaptogène profond, idéal pour la fin d'année lorsque le système nerveux est très sollicité.

Aide à :

- calmer l'agitation de fond
- améliorer la résistance au stress
- équilibrer l'énergie sur la journée

Dosage courant : **1 à 2 gélules le soir** (environ 300–500 mg d'extrait standardisé).

3. Pharmacopée chinoise : Dang Shen (Codonopsis)

Plante tonique douce qui soutient le Qi global, sans provoquer de surchauffe.

Traditionnellement utilisée pour :

- renforcer l'endurance
- stabiliser l'énergie en hiver
- éviter les "coups de pompe" soudains

Souvent prescrite en **décoction ou en formule**, selon le bilan énergétique.

4. Acupression : R6 — Zhaohai

Point situé juste sous la malléole interne.

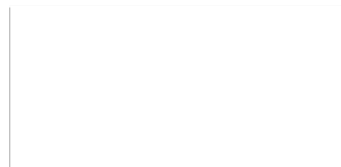
Action :

- harmonise le Yin du Rein
- apaise l'agitation interne
- améliore le sommeil
- stabilise l'énergie émotionnelle

Pression régulière ou petits cercles pendant **1 à 2 minutes**, surtout le soir.

Intégration

Je stabilise ce que je construis. Je deviens solide et doux à la fois.



SEMAINE 3 — Purifier & Clarifier

Objectif de cette semaine :

- alléger
- clarifier
- libérer les tensions
- nettoyer mental, émotions et corps
 - retrouver de l'espace intérieur
 - mieux respirer
- purifier ce que l'hiver fait remonter

Cette semaine est une **respiration profonde** à l'intérieur de toi.



JOUR 15 — Clarifier ton esprit



Intention

Je laisse mon mental se déposer pour retrouver une clarté simple.

L'Expérience intérieure

L'hiver amplifie souvent le brouillard dans la tête :
trop de pensées, ruminations, scénarios imaginaires, inquiétudes qui tournent.

Aujourd'hui, je veux que tu fasses une expérience toute simple :
tu vas **observer ton mental comme un ciel nuageux**. Tu n'essaies pas de chasser les nuages.
Tu constates juste qu'ils passent.

Tu n'es pas le brouillard.
Tu n'es pas les pensées.
Tu es l'espace dans lequel elles apparaissent.

Prends un moment, assis(e) au calme. Pose tes pieds au sol. Ressens le contact du sol.
Et imagine que tout ce qui t'encombre mentalement descend doucement vers la terre,
comme un excès de fumée qui s'évacue.

Rituel énergétique — Balayage du front

- Assieds-toi confortablement.
- Place les deux mains sur ton front, au centre.
- Sur l’expire, fais glisser tes mains vers les tempes, lentement, comme si tu lissais ton mental.
- Reviens au centre, recommence 9 fois.

À chaque passage, imagine que tu enlèves une couche de tension, une charge inutile, une pensée en trop.

Tisane du jour

Infusion de romarin & zeste de citron

Ingrédients (pour une grande tasse de 250–300 ml)

- 1 cuillère à café de feuilles de romarin séchées
- 1 petit morceau de zeste de citron bio (sans le blanc, pour éviter l’amertume)

Préparation

- Verse le romarin et le zeste dans l’eau frémissante.
- Infusion : 8 à 10 minutes, à couvert.

Nature de la tisane

- Plutôt tiède – Légèrement séchante (elle aide à dissiper l’humidité mentale, la lourdeur)

Goût

- Aromatique, résineux, avec une touche citronnée fraîche
- Un peu marqué, mais vivifiant

Pourquoi cette tisane ?

- Le romarin est traditionnellement utilisé pour clarifier l’esprit, soutenir la concentration et la mémoire.
- Il aide à éclaircir la tête, surtout quand on se sent mentalement englué(e) ou épuisé(e).
- Le citron apporte une note fraîche qui allège, donne la sensation d’ouvrir les fenêtres à l’intérieur.

Problème hivernal du jour

Brouillard mental, sensation de “tête encombrée”, difficulté à se concentrer, tendance à ruminer.

Solutions naturelles du jour

11. Homéopathie — Gelsemium 9CH

Indiqué lorsque le mental est ralenti, engourdi, avec une impression de brume intérieure ou de difficulté à se mettre en route.

Posologie courante : **5 granules le matin et 5 granules en milieu de journée**, quelques jours lors des périodes de surcharge nerveuse ou mentale.

2. Phytothérapie — Ginkgo biloba

Plante reconnue pour soutenir la **microcirculation cérébrale**, améliorer la clarté mentale et réduire l’impression de confusion hivernale.

Usage habituel : **gélules ou extrait standardisé** en cure de plusieurs semaines lorsque la tête semble moins vive ou en cas de ralentissement cognitif.

3. Pharmacopée chinoise (MTC) — Yuan Zhi (Radix Polygalae)

Plante qui **dégage les orifices du Cœur**, clarifie l'esprit, soutient la mémoire et apaise l'agitation émotionnelle légère.

Traditionnellement utilisée pour éclaircir le mental, lever la confusion douce et ramener le Shen (l'esprit) dans un état plus posé.

À employer idéalement avec l'accompagnement d'un praticien, mais tu peux l'introduire comme la "plante du ciel dégagé dans la tête".

4. Acupression — Yintang + VG20

• Yintang (le troisième œil)

Entre les sourcils.

Petit massage circulaire durant **1 à 2 minutes**.

Effets : calme le mental, réduit l'anxiété, recentre l'attention.

• VG20 — Baihui (Sommet du crâne)

Situé à l'aplomb du sommet de la tête, sur la ligne médiane.

Pose douce des doigts, respiration profonde dans ce point.

Effets : élève le Qi, ventile le mental, ouvre l'esprit et apaise la pression interne.

Intégration

Je ne suis pas mon brouillard mental. Je suis le ciel dans lequel il passe. Aujourd'hui, je choisis la clarté douce.



JOUR 16 — Alléger ton espace intérieur



Intention

Je me libère de ce qui ne m'appartient plus.

L'Expérience intérieure

L'hiver fait remonter ce qui était resté en suspens.
Des souvenirs, des peurs, des attentes des autres,
des couches de "il faudrait" et de "je devrais"
qui ne t'appartiennent pas vraiment.

Aujourd'hui, tu vas faire un geste symbolique :
créer de l'espace.

Cela peut être très concret :

- vider un tiroir,
- trier un coin de ton bureau,
- enlever trois objets qui te rappellent une période révolue,
- supprimer quelques choses inutiles qui occupent ton espace.

Ce n'est pas du rangement pour du rangement.

C'est un **acte énergétique** :

tu te dis à toi-même

"Je n'ai plus besoin de porter tout ça".

Chaque objet déplacé, donné ou jeté
devient le symbole de quelque chose que tu laisses derrière toi.

Rituel énergétique — Geste d'expansion

- Debout, pieds bien ancrés.
- Inspire en rapprochant légèrement tes bras vers toi, comme si tu raménais à toi ton énergie.
- Expire en ouvrant les bras sur les côtés, paumes vers l'extérieur, un peu comme pour dire à l'univers :
“Je libère ce qui ne m'appartient plus.”
- Fais ce mouvement 9 fois, lentement.

À la fin, reste quelques instants les bras relâchés,
et sens l'espace créé autour de toi et en toi.

Tisane du jou

Décoction légère de fenouil & badiane

Ingrédients (pour 300 ml)

- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)

Préparation (décoction)

- Mets les graines de fenouil et la badiane dans une petite casserole.
- Ajoute l'eau froide.
- Porte à frémissement, puis laisse bouillir doucement 5 minutes.
- Coupe le feu, laisse encore infuser 5 minutes à couvert.
- Filtre, bois tiède.

Nature de la tisane

- réchauffante
- circulante
- légèrement digestive
- enveloppante sans alourdir

Goût

- doux, anisé
- un peu sucré naturellement
- très confortable pour le ventre

Pourquoi cette tisane ?

- Parce que fenouil + badiane =
- digestion plus fluide
 - tension abdominale apaisée
 - respiration intérieure plus libre
 - sensation d'espace

C'est la tisane parfaite pour accompagner un désencombrement émotionnel.

Problème hivernal du jour

Accumulation intérieure (mental, émotion, maison).
Sensation d’être “plein(e)” de choses.
Difficulté à sentir un espace personnel.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Nux Vomica 9CH

L’hiver favorise l’accumulation : tensions internes, surcharge digestive, irritabilité, sensation d’être saturé(e) mentalement ou émotionnellement.

Nux Vomica aide à retrouver une régulation douce, à apaiser l’hyperréactivité et à diminuer la crispation intérieure.

Posologie classique : 5 granules le soir, quelques jours dans les périodes de surcharge.

2. Phytothérapie — Aubier de tilleul

L’aubier de tilleul est l’une des plantes les plus douces pour accompagner la détoxification naturelle.

Il aide à :

- alléger le foie
- améliorer la digestion
- clarifier l’esprit
- soutenir l’élimination sans agressivité

Infusion ou décoction légère selon les recommandations traditionnelles.

3. Pharmacopée chinoise — Chen Pi (écorce de mandarine)

Chen Pi est utilisé pour :

- dénouer les stagnations internes
- soutenir la digestion
- dissiper les lourdeurs
- dégager la poitrine et favoriser une respiration plus fluide

C’est une plante qui “fait de la place”, idéale lorsque l’on se sent encombré de tensions internes.

4. Acupression — Rate 9 (Yinlingquan)

Situé sur la face interne du genou, dans le creux formé lorsque la jambe est légèrement fléchie.

Ce point aide à :

- éliminer l’humidité interne
- activer le flux des liquides
- alléger les sensations de lourdeur
- diminuer les gonflements

Masse doucement **2 minutes de chaque côté** pour favoriser la circulation et l’allègement interne.

Intégration

Je garde ce qui nourrit.

Je laisse partir le reste.

Je crée de l’espace pour ce qui arrive.

JOUR 17 — Laisser circuler ce qui stagne



Intention

Aujourd'hui, je laisse circuler ce que je retiens depuis trop longtemps.

L'Expérience intérieure

Tu sais...

le corps ne garde pas seulement des tensions physiques.

Il garde aussi des émotions coincées, des mots avalés,
des gestes retenus, des soupirs qu'on n'a pas osé laisser sortir.

Aujourd'hui, je veux que tu sentes quelque chose :
tu n'as plus à retenir.

Respire.

Laisse une place intérieure s'ouvrir.

Juste ça.

Rituel énergétique — Tapotement du thorax

- Du bout des doigts, tapote doucement autour du sternum.
- Puis sur les côtes, dans la zone des poumons.
- 1 minute.

Tu libères stagnation, oppression, tristesse légère.

Tisane du jour

Infusion eucalyptus & thym citronné

Ingrédients :

- 1 feuille d’eucalyptus
- 1 c. à café thym citronné

Préparation :

Infusion 7–8 min.

Nature : fraîche tiède, purifiante

Goût : herbacé citronné

Pourquoi :

Ouvre le thorax, libère respiration, nettoie voies hautes.

Problème hivernal du jour

Oppression thoracique, respiration courte, besoin de “soulager”.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Antimonium tartaricum 9CH

Indiqué lorsque la poitrine semble encombrée, avec une sensation de mucus ou de difficulté à libérer la respiration, même en l’absence de maladie déclarée.

Il est adapté aux états où l’on ressent une lourdeur thoracique, une respiration plus courte ou une oppression légère liée au froid et à l’humidité de l’hiver.

Posologie courante : **5 granules 1 à 2 fois par jour**, pendant les périodes de gêne respiratoire diffuse.

2. Phytothérapie : Bourgeon de hêtre (gemmothérapie)

Le bourgeon de hêtre est traditionnellement utilisé pour :

- purifier le terrain respiratoire
- soutenir les poumons fatigués
- aider à libérer les tensions de la cage thoracique
- améliorer la clarté respiratoire

Il apporte un effet de nettoyage énergétique du Poumon, particulièrement utile en hiver.

Dosage courant : **5 à 10 gouttes**, 1 à 2 fois par jour, diluées dans un peu d’eau.

3. Pharmacopée chinoise : Chen Pi (écorce d’orange séchée)

Chen Pi est une plante clé pour :

- dissiper les stagnations de Qi dans la poitrine
- faciliter l’ouverture respiratoire
- réduire la sensation de pesanteur
- harmoniser le Poumon et la digestion

Traditionnellement utilisée en **décoction légère**, seule ou dans une formule composée.

Idéale lorsque l’on se sent bloqué, oppressé, ou que la respiration manque de fluidité.

4. Acupression : P7 — Lieque

Situé sur le poignet, côté pouce, à quelques centimètres au-dessus du pli du poignet.

Actions :

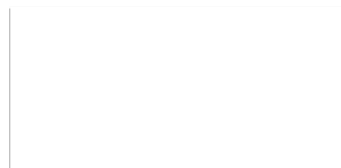
- ouvre les Poumons
- libère la tristesse accumulée
- améliore la respiration
- dégage la poitrine

Pression douce ou massage de **1 à 2 minutes**, d'un ou des deux côtés, selon ton confort.

Excellent en période de respiration courte, de nostalgie ou de poids émotionnel dans la poitrine.

Intégration

Je laisse circuler. Je laisse aller. J'ouvre une fenêtre en moi.



JOUR 18 — Nettoyer le mental



Intention

Je choisis la clarté plutôt que la surcharge.

L'Expérience intérieure

Le mental n'est pas un ennemi.

Il fatigue seulement quand il porte trop.

Quand il veut contrôler tout.

Quand il tourne en boucle pour éviter de sentir.

Aujourd'hui, tu vas lui offrir une pause.

Juste une vraie pause.

Imagine tes pensées comme des feuilles sur un ruisseau.

Elles passent.

Elles ne s'accrochent pas.

Rituel énergétique — Respiration “balai intérieur”

- Inspire par le nez
- Expire **longuement** par la bouche
- Visualise ton souffle qui “nettoie” la tête
- Fais 9 cycles

Tisane du jour

Infusion de sauge douce

Ingrédients :

- 6–8 feuilles de sauge
- 250 ml d'eau

Préparation :

Infusion 6–7 min (pas plus : sinon trop forte).

Nature : tiède, clarifiante

Goût : légèrement amer aromatique

Pourquoi :

Nettoie mental, gorge, énergie stagnante.

Problème hivernal du jour

Trop de pensées, surcharge mentale, difficulté à s'arrêter.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Anacardium 9CH

Indiqué lorsque la surcharge mentale crée un sentiment de blocage intérieur, une difficulté à trancher ou une impression d'être "coupé(e) en deux" dans ses choix. Aide à retrouver un axe intérieur et une direction claire. Posologie courante : **5 granules le matin**, quelques jours lors des périodes de confusion ou de surmenage intellectuel.

2. Phytothérapie : Romarin

Plante tonique du cerveau et de la clarté mentale.

Aide à :

- clarifier les pensées
- stimuler la mémoire
- dissiper la sensation de mental brouillé
- soutenir l'attention

Infusion : **1 cuillère à café pour 250 ml**, infusion courte **5 à 7 minutes**, idéalement le matin.

3. Pharmacopée chinoise : Yuan Zhi (Radix Polygalae)

Plante essentielle pour apaiser l'agitation du Shen (l'esprit), clarifier la pensée et améliorer la capacité de concentration. Traditionnellement utilisée pour les situations de surcharge mentale, d'étude, de rumination ou de stress. Aide à reconnecter le Cœur et l'Esprit, renforçant mémoire et stabilité intérieure.

4. Acupression : VG20 — Baihui

Situé au sommet du crâne, sur la ligne médiane.

Actions :

- clarifie l'esprit
- soulage la surcharge mentale
- élève l'énergie quand elle est affaissée
- réduit la sensation de brouillard intellectuel

Masse doucement le point **1 à 2 minutes**, en respirant lentement.

Intégration

Je laisse mes pensées couler. Je ne retiens rien. Je me clarifie.

JOUR 19 — Purifier les émotions



Intention

J'autorise mes émotions à circuler librement.

L'Expérience intérieure

Les émotions stagnent quand tu les retiens...

mais aussi quand tu les évites.

Le corps est un fleuve : il a besoin de mouvement.

Aujourd'hui, tu vas juste reconnaître ce que tu ressens.

Pas pour analyser.

Pour libérer.

Dis-toi en silence :

“Ce que je ressens a le droit d'exister.”

Rituel énergétique — Libération du diaphragme

- Dépose 2 doigts sous ton sternum
- Respire profondément
- Presse doucement vers le bas en expirant
- Fais 8 cycles

Ce geste libère tristesse, colère retenue, anxiété profonde.

Tisane du jour

Infusion rose & citron

Ingrédients :

- 1 c. à soupe pétales de rose
- zeste de citron

Préparation :

Infusion 10 min.

Nature : tiède-fraîche, émotionnelle

Goût : floral citronné

Pourquoi :

Ouvre le cœur, libère stagnations émotionnelles.

Problème hivernal du jour

Tristesse légère, émotions qui remontent, sensibilité accrue.

Solutions naturelles du jour

. Homéopathie : Ignatia 15CH

Remède majeur des émotions retenues, de la boule dans la gorge, des soupirs fréquents, de la sensation d'étouffement intérieur.

Indiqué lorsque tu sens que quelque chose cherche à sortir mais reste bloqué au niveau du thorax ou de la gorge.

Posologie courante : **5 granules le matin ou lors des pics émotionnels**, quelques jours de suite.

2. Phytothérapie : Aubépine

Plante du Cœur émotionnel.

Elle aide à :

- apaiser la poitrine
- diminuer les palpitations liées au stress
- créer une sensation de sécurité intérieure

Peut se prendre en infusion (2 g de fleurs pour 250 ml d'eau) ou en teinture mère (20 à 30 gouttes, 1 à 2 fois par jour).

3. Pharmacopée chinoise : He Huan Pi (écorce d'albizia)

La plante du "bonheur qui revient".

Utilisée traditionnellement pour :

- ouvrir le Cœur
- apaiser le Shen (l'Esprit)
- relâcher les émotions enfouies
- retrouver un état de joie sereine

Souvent préparée en décoction ou intégrée à des formules combinées.

4. Acupression : C7 — Shenmen

Point situé au niveau du pli du poignet, côté petit doigt.

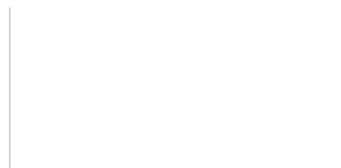
Action :

- apaise le Cœur
- libère la tension émotionnelle
- relâche les crispations du plexus

Massage doux en petits cercles pendant **1 à 2 minutes**, surtout en moments de tristesse ou de surcharge affective.

Intégration

J'accueille ce que je ressens. Rien ne me menace quand j'écoute mon cœur.



JOUR 20 — Clarifier la respiration



Intention

Je respire mieux. Je respire plus profondément. Je respire pour moi.

L'Expérience intérieure

La respiration, c'est ton lien direct avec ton énergie.
Mais en hiver, elle devient courte, serrée, haute.
Aujourd'hui, tu vas redescendre.

Place ta main sur ton ventre.

Expire lentement.

Et sens comme ton corps répond immédiatement.

Rituel énergétique — Respiration “sous les mains”

- Main sur ventre
- Inspire en soulevant la main
- Expire en la laissant redescendre
- 12 cycles

Tu réapprends à respirer profondément.

Tisane du jour

Tisane respiration menthe–pin

Ingrédients :

- 3 feuilles de menthe douce
- 1 petite pincée d’aiguilles de pin (ou romarin)

Préparation :

Infusion 6 min.

Nature : fraîche tiède

Goût : mentholé doux, résineux

Pourquoi :

Ouvre poumons, clarifie tête, libère sinus.

Problème hivernal du jour

Respiration courte, gêne légère, sensation d’oppression.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Pulsatilla 9CH

Indiqué lorsque la respiration devient difficile, changeante, avec sensation d’oppression douce ou de mucus variable qui se déplace.

Spécifique des émotions fluctuantes, des pleurs faciles et de la sensibilité accrue.

Posologie classique : **5 granules matin et soir**, quelques jours, lors des périodes où la respiration semble “émotionnelle”.

2. Phytothérapie : Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

Plante adoucissante des voies respiratoires, idéale en hiver lorsque la gorge, la poitrine ou la respiration sont irritées.

Elle aide à :

- fluidifier les sécrétions
- calmer la toux sèche ou irritative
- adoucir l’arbre respiratoire

Dosage courant : **1 cuillère à soupe de fleurs pour 250 ml d’eau**, infuser **10 minutes**, boire tiède.

3. Pharmacopée chinoise : Ma Huang Gen (racine d’éphédra)

Attention : **il ne s’agit pas de l’éphédra stimulant**, mais de la version **racine**, non excitante.

Utilisée traditionnellement pour :

- stabiliser la respiration
- réduire les sueurs nocturnes
- calmer la dispersion du Qi du Poumon
- soutenir la structure respiratoire sans la pousser

Utilisation en **décoction légère**, sous supervision d’un praticien MTC.

4. Acupression : P1 — Zhongfu

Point situé sous la clavicule, sur le haut du thorax, légèrement vers l'extérieur.

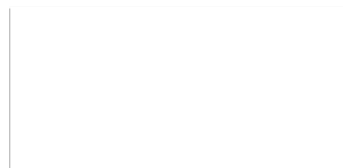
Action :

- ouvre le Poumon
- relâche l'oppression thoracique
- facilite la respiration lorsque celle-ci est courte, serrée ou émotionnellement perturbée

Massage doux **1 minute par côté**, en respirant lentement.

Intégration

Je respire mieux. Je respire pour moi.



JOUR 21 — Clarifier l'esprit émotionnel



Intention

Je clarifie ce qui trouble mon cœur.

L'Expérience intérieure

Il existe deux types de clarté :
celle de la tête...et celle du cœur.

La tête analyse. Le cœur ressent.
Mais parfois, les deux se mélangent, et tout devient confus.

Aujourd'hui, on clarifie le cœur.
Place une main sur ton sternum, l'autre sur ton ventre.

Respire.
Ça descend.
Ça s'apaise.

Rituel énergétique — Massage du sternum

- Masse en cercles lents
- Geste enveloppant, tendre
- 1 minute

Tisane du jour

Infusion camomille–tilleul

Ingrédients :

- 1 c. à soupe camomille
- 1 c. à café tilleul

Préparation :

Infusion 10 min.

Nature : tiède, calmante, émotionnelle

Goût : léger, floral

Pourquoi :

Rééquilibre émotions, prépare au sommeil mental.

Problème hivernal du jour

Confusion émotionnelle, mélancolie hivernale.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Aurum metallicum 9CH

Pour les baisses de moral soudaines, le découragement hivernal, les périodes où la pression intérieure devient forte.

Indiqué lorsque la personne se sent “sous poids”, avec une sensation de responsabilité écrasante ou une tristesse silencieuse.

Posologie classique : **5 granules le soir**, quelques jours dans les périodes de charge émotionnelle intense.

2. Phytothérapie : Rhodiola rosea

Plante adaptogène de la résilience mentale.

Aide à :

- remonter le moral en douceur
- soutenir l’endurance émotionnelle
- améliorer la gestion du stress
- réduire la fatigue nerveuse liée à l’hiver

Dosage courant : **200 à 300 mg d’extrait standardisé** le matin, pour éviter l’excitation du soir.

3. Pharmacopée chinoise : Wu Wei Zi (Schisandra)

Baie aux “cinq saveurs”, tonique majeur du Foie et du Cœur.

Traditionnellement utilisée pour :

- stabiliser les émotions
- apaiser l’esprit (Shen)
- renforcer la volonté
- prévenir l’épuisement saisonnier

Peut être utilisée en décoction douce, en poudre ou en formule composée selon les besoins supervisés.

4. Acupression : R3 — Taixi

Situé derrière la malléole interne, dans le creux entre le tendon d'Achille et l'os.

Action :

- nourrit le Yin des Reins
- stabilise les émotions profondes
- adoucit le système nerveux
- ancre en période d'instabilité émotionnelle

Pression douce 1 minute par côté, idéalement le soir.

Intégration

Je clarifie mes émotions avec douceur et honnêteté.



SEMAINE 4 & 5 — Élever, Renforcer, Ouvrir & Renaissance

Objectif des deux semaine :

- réveiller la lumière intérieure
- renforcer énergie vitale & chaleur profonde
 - consolider cœur, poumons & reins
 - réactiver la joie calme
- préparer le renouveau du mois suivant

Cette dernière séquence est une montée en lumière.



JOUR 22 — Dissoudre les tensions invisibles



Intention

Je relâche ce que je retiens encore sans m'en rendre compte.

L'Expérience intérieure

Il existe dans ton corps des tensions qui ne font pas mal.

Elles ne crient pas.

Elles ne brûlent pas.

Elles ne paralysent pas.

Mais elles serrent.

Elles retiennent.

Elles te gardent dans une forme de vigilance invisible.

Aujourd'hui, tu vas porter ton attention sur ces zones silencieuses.

Les trapèzes.

Le bas du dos.

La mâchoire.

Le ventre.

Des lieux où l'hiver aime stocker ce que tu n'as pas exprimé.

Assieds-toi ou allonge-toi.

Place une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine.

Inspire doucement.

À l'expire, imagine que la tension descend, se dissout, coule vers la terre comme de l'encre se dilue dans l'eau.

Laisse venir une image, une pensée, un souvenir peut-être. Observe. Respire. Relâche. C'est tout.

Rituel énergétique — Respiration en trois étages

1. Inspire dans le ventre.
 2. Inspire ensuite dans les côtes.
 3. Inspire dans la poitrine.
 4. Expire par la bouche, lentement, comme pour souffler le poids d'une pierre.
- Fais cela 9 fois.

Tisane du jour

Infusion lavande et camomille matricaire

Ingrédients (300 ml)

1 cuillère à café de fleurs de lavande

1 cuillère à café de camomille matricaire

Préparation

Eau frémissante.

Infusion 10 minutes, à couvert.

Nature de la tisane

Apaisante, légèrement sédative, réchauffante sans excès.

Goût

Floral, doux, enveloppant.

Pourquoi cette tisane

Lavande et camomille agissent ensemble pour apaiser le système nerveux, relâcher les tensions fines, calmer la respiration et détendre la cage thoracique.

Problème hivernal du jour

Tensions silencieuses, stress accumulé, respiration courte, agitation subtile.

Solutions naturelles

1. Homéopathie — Ignatia 9CH

Indiquée lorsque les tensions émotionnelles restent bloquées à l'intérieur, avec soupirs fréquents, gorge serrée, hypersensibilité contenue.

Posologie classique : **5 granules matin et soir**, quelques jours en période de surcharge affective.

2. Phytothérapie — Mélisse officinale

Plante majeure pour relâcher les tensions liées au stress émotionnel et digestif.

Elle aide à :

- calmer les nœuds du ventre
- apaiser la nervosité
- alléger les pensées répétitives

Usage courant : **infusion (5–10 min)** ou **20–30 gouttes** en teinture mère.

3. Pharmacopée MTC — He Huan Pi (Écorce d'Albizia)

Surnommée « l'écorce de la joie », elle harmonise le Cœur, détend l'Esprit et libère les tensions émotionnelles profondes.

Traditionnellement utilisée pour :

- apaiser le Shen
- alléger les peines anciennes
- dissoudre les blocages affectifs silencieux

4. Acupression — Cœur 7 (Shenmen)

Situé sur le poignet, côté petit doigt.

Masser en petits cercles **1 minute de chaque côté**.

Actions :

- apaise le Shen (l'esprit)
- détend la poitrine émotionnelle
- calme les agitations internes

Intégration

Je relâche ce qui n'a plus besoin d'être retenu.

Je défais les tensions invisibles. Je redeviens espace.

JOUR 23 — Nettoyer le Cœur émotionnel



Intention

J'éclaire mon Cœur pour me préparer à entrer dans une lumière plus grande.

L'Expérience intérieure

Le Cœur en hiver se contracte.

Il se protège.

Il se replie.

Il garde en mémoire ce que tu n'as pas encore transformé. Les tristesses anciennes. Les émotions non digérées. Les déceptions enfouies.

Aujourd'hui, je veux que tu fasses un exercice simple, mais profond :

Pense à quelque chose que tu retiens depuis trop longtemps. Pas pour le ressasser. Mais pour le reconnaître.

Pour lui dire :

“Je te vois.

Tu as existé.

Et maintenant, tu peux t'apaiser.”

Pose une main au centre de ta poitrine.

Respire dans ton Cœur.

À chaque expiration, imagine un voile sombre qui se lève, laisse entrer un rayon de lumière, même très fin.

C'est suffisant pour commencer une purification émotionnelle.

Rituel énergétique — Massage du point Cœur 1 (Jiquan)

Bras légèrement levé.

Le point se trouve dans l'aisselle, vers l'avant.

Masse délicatement avec l'autre main.

Ce point soutient le flot émotionnel, aide à dissoudre les blocages du Cœur et ouvre la poitrine.

Tisane du jour

Mélange églantier et hibiscus

Ingrédients (300 ml)

1 cuillère à café de baies d'églantier

1 cuillère à café d'hibiscus

Préparation

Infusion 12 minutes à couvert.

Nature de la tisane

Rafraîchissante douce, stimulante légère, circulante.

Goût

Acidulé, rouge vif, tonique pour le sang.

Pourquoi cette tisane

Elle aide à faire circuler le Sang, à réveiller le Cœur, à éclairer l'esprit.

Une tisane de "bain de lumière".

Problème hivernal du jour

Envahissement émotionnel, lourdeur dans la poitrine, nostalgie, fatigue affective.

Solutions naturelles

1. Homéopathie — Natrum muriaticum 9CH

Indiqué lorsque les émotions sont retenues, enfouies, lorsque la tristesse reste discrète mais persistante.

Pour les personnes qui gardent tout à l'intérieur, qui n'arrivent pas à libérer leurs chagrins et qui se ferment légèrement aux autres.

Posologie : **5 granules le matin**, quelques jours de suite dans les périodes émotionnellement sensibles.

2. Phytothérapie — Aubépine

Plante du Cœur par excellence.

Elle apaise le cœur émotionnel, régularise le rythme intérieur, adoucit les tensions affectives et apporte une sensation d'ouverture.

En infusion ou en extrait, elle soutient particulièrement bien les états de mélancolie légère.

3. Pharmacopée MTC — Dan Shen (Salvia miltiorrhiza)

Utilisée traditionnellement pour :

- activer la circulation du Sang du Cœur
- dissoudre les stagnations émotionnelles
- réduire la "chaleur du Cœur" liée aux conflits internes
- harmoniser les émotions complexes

C'est une plante qui favorise une clarté émotionnelle plus stable et une meilleure fluidité intérieure.

4. Acupression — 6MC (Neiguan)

Situé trois largeurs de doigt au-dessus du poignet interne, au centre de l'avant-bras.

Action :

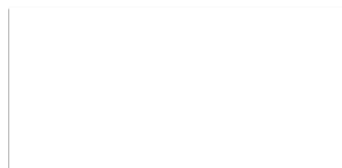
- apaise la poitrine
- libère les émotions bloquées
- diminue l'anxiété
- harmonise le Cœur-esprit

Pression douce ou massage pendant **1 minute**, des deux côtés.

Intégration

Je laisse la lumière toucher les zones que j'avais cachées.

Mon Cœur retrouve son espace. Il se prépare à s'ouvrir à nouveau.



JOUR 24 — Veillée intérieure de lumière



Intention

Je transforme cette veille de fête en un moment de paix intérieure et de clarté douce.

L'Expérience intérieure

La veille de Noël, ou simplement la fin d'année pour ceux qui ne fêtent pas, porte une énergie particulière. Des souvenirs remontent. Des attentes. Parfois de la joie, parfois de la nostalgie, parfois une fatigue émotive profonde.

Aujourd'hui, je ne te demande pas de "réussir" ta journée. Je ne te demande pas de te forcer à être joyeux ou joyeuse. Je t'invite à vivre une **veillée intérieure**.

Prends un moment, en fin de journée si possible. Éteins tout ce qui est écran. Allume une bougie. Assieds-toi en silence, même cinq minutes seulement.

Imagine que cette bougie représente **ta flamme intérieure**, celle qui a traversé tous les hivers de ta vie. Regarde-la quelques instants sans rien analyser.

Puis, pose doucement cette question à l'intérieur de toi :

“Qu'est-ce que je choisis de laisser derrière moi cette année ?

Et qu'est-ce que je choisis d'emporter avec moi, parce que cela me nourrit vraiment ?”

Tu n'as pas besoin de répondre avec des mots.

Laisse la réponse se déposer dans ton corps, dans ton souffle, dans la chaleur de la pièce.

Rituel énergétique — La flamme au centre du Cœur

1. Assieds-toi confortablement, la bougie posée devant toi.
2. Pose ta main droite au centre de ta poitrine, la main gauche par-dessus.
3. Inspire par le nez, en imaginant que tu fais entrer la lumière de la bougie dans ta poitrine.
4. Expire doucement par la bouche en laissant partir la lourdeur, les attentes, les tensions de l'année.
5. Répète ce cycle 9 fois.

À la fin, reste quelques instants, yeux clos si tu veux, avec cette sensation : la lumière ne vient pas seulement de la bougie, elle vient aussi de ton Cœur.

Tisane du jour — Infusion de pomme, cannelle et écorce d'orange

Ingrédients (pour 300 ml)

- 1 cuillère à soupe de petits morceaux de pomme séchée
- 1 petit morceau de bâton de cannelle
- 1 bande d'écorce d'orange bio, sans la partie blanche trop amère

Préparation

1. Place la pomme séchée, la cannelle et l'écorce d'orange dans une petite casserole.
2. Ajoute l'eau froide, porte doucement à frémissement.
3. Laisse mijoter 5 minutes à feu très doux.
4. Coupe le feu, laisse infuser encore 5 minutes à couvert.
5. Filtre et bois tiède, idéalement en fin de journée ou en début de soirée.

Nature de la tisane

- Réchauffante
- Légèrement tonifiante pour la digestion
- Confortante pour le Cœur et l'esprit

Goût

- Doux, rond, légèrement sucré par la pomme
- Parfumé et chaud grâce à la cannelle
- Avec une touche festive, légère et lumineuse apportée par l'orange

Pourquoi cette tisane ?

Parce qu'elle réunit en une tasse :

- la chaleur
- le réconfort

– la douceur des fêtes

sans excès, sans lourdeur.

Elle aide à soutenir doucement la digestion (souvent sollicitée en cette période), rassure le ventre, et crée une **atmosphère de veillée tranquille** à l'intérieur de toi.

Problème hivernal du jour

Tensions émotionnelles liées aux fêtes, mélange de joie et de tristesse, fatigue nerveuse, appréhension des réunions familiales ou sentiment de solitude plus intense que d'habitude.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Phosphoricum Acidum 9CH

Indiqué lorsque la fatigue nerveuse et affective est très présente, avec une sensation d'être vidé(e) intérieurement, un peu comme si la lumière s'était affaiblie.

Posologie courante : 5 granules le soir, quelques jours, dans les périodes d'épuisement émotionnel.

2. Phytothérapie — Passiflore

La passiflore est une plante de l'apaisement profond.

Elle aide à :

- calmer l'agitation intérieure,
- faciliter l'endormissement,
- détendre sans écraser.

Particulièrement utile les soirs de fête où le système nerveux est sursollicité.

3. Pharmacopée MTC — Suan Zao Ren (Graines de jujubier acide)

Classiquement utilisée pour :

- nourrir le Sang du Cœur,
- apaiser le Shen (l'Esprit),
- favoriser un sommeil plus paisible,

surtout quand les réveils nocturnes sont liés aux pensées, aux émotions, aux soucis cachés.

C'est la plante de la veillée qui se transforme en **repos profond**.

4. Acupression — 7C (Shenmen) et 6MC (Neiguan)

– 7C (Shenmen)

Au niveau du pli du poignet, côté petit doigt.

Massage doux, 1 à 2 minutes.

Effet : apaise le Cœur, calme l'agitation émotionnelle, soutient la tranquillité intérieure.

– 6MC (Neiguan)

Sur la face interne de l'avant-bras, à environ trois largeurs de doigts au-dessus du pli du poignet.

Massage en pression douce et régulière.

Effet : harmonise la poitrine, calme les émotions, aide à relâcher la tension qui se loge dans le plexus.

Intégration

Ce soir, je m'offre une vraie veillée intérieure.

Je n'ai rien à prouver.

Je laisse la lumière venir toucher doucement les zones les plus fatiguées de mon Cœur.

Je prépare en moi un espace de paix pour la suite.

JOUR 25 — Réveiller la lumière en toi



Intention

Je laisse ma lumière intérieure revenir, doucement, naturellement.

L'Expérience intérieure

Tu as passé trois semaines à descendre, purifier, stabiliser.

Tu as allégé, respiré, clarifié.

Maintenant... quelque chose remonte.

Imagine une lumière très douce...

pas une lumière qui éblouit,
mais une lumière qui réchauffe.

Cette lumière, c'est toi.

Elle revient quand le corps est prêt.

Aujourd'hui, tu la laisses apparaître.

Rituel énergétique — Lumière au sternum

- Place ta main sur ton sternum
- Inspire profondément
- Visualise une lumière dorée qui s'ouvre depuis ce point
- 9 respirations

Tu réveilles Shen, la conscience-cœur.

Tisane du jour

Infusion de rooibos & écorce d'orange

Ingrédients :

- 1 c. soupe rooibos
- zeste d'orange
- 250 ml d'eau

Préparation :

Infusion 10 min.

Nature : tiède, lumineuse

Goût : doux, agrume rond

Pourquoi :

Aide à ramener chaleur émotionnelle et sérénité.

Problème hivernal du jour

Baisse de moral, perte d'élan.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Pulsatilla 15CH

Indiqué lorsque l'humeur est changeante, que l'on alterne entre besoin de douceur, hypersensibilité, émotivité facile et impression de manquer de soutien intérieur.

Ce remède aide à stabiliser le climat émotionnel tout en laissant circuler ce qui doit s'exprimer.

Posologie classique : **5 granules le soir**, à renouveler en période de fragilité affective.

2. Phytothérapie — Safran (crocin)

Le safran, et plus particulièrement son principe actif le crocin, est connu pour son action sur l'humeur, la clarté émotionnelle et la joie douce.

Aide à :

- réguler les variations émotionnelles
- soutenir la motivation
- illuminer légèrement l'esprit lorsqu'il est terni

Dosage usuel : **30 mg par jour** d'extrait standardisé.

3. Pharmacopée chinoise — Long Yan Rou

Le longane séché est un grand remède traditionnel pour nourrir le **Cœur-Esprit**.

Il ramène une douceur affective, soutient le Sang du Cœur, apaise l'esprit lorsque la joie semble avoir perdu de son éclat.

Indiqué pour :

- fatigue émotionnelle
- manque d'élan intérieur
- vide affectif léger

Souvent utilisé en décoction ou intégré dans des préparations tonifiantes.

4. Acupression — C7 (Shenmen)

Situé sur le pli du poignet, côté petit doigt.

Shenmen est le point majeur pour apaiser le Cœur, clarifier l'esprit et stabiliser les émotions.

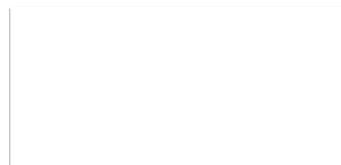
Action :

- réveille la lumière intérieure
- calme la tristesse fine
- adoucit l'agitation affective

Pression douce 1 minute de chaque côté, idéalement en fin de journée.

Intégration

Je laisse ma lumière revenir, doucement, sans forcer.



JOUR 26 — Renforcer ton élan vital



Intention

Je renforce ce qui est vivant en moi.

L'Expérience intérieure

Il y a une force en toi qui ne disparaît jamais.
Elle peut être faible, mais elle ne s'éteint pas.

Aujourd'hui, je veux que tu ressenties ton élan vital :
ce petit mouvement intérieur qui t'invite à avancer
sans te pousser.

Pas de pression.
Juste un mouvement naturel qui dit : "Je suis vivant."

Rituel énergétique — Activation du Dan Tian

- Place ta main sur ton bas-ventre
- Inspire profondément
- Expire dans ce point
- 12 cycles

Tu actives ton réservoir d'énergie vitale.

Tisane du jour

Décoction de gingembre sec + goji

Ingrédients :

- 1 c. à café gingembre sec (Gan Jiang)
- 1 c. à soupe baies de goji
- 300 ml eau

Préparation :

Bouillir 10 minutes.

Nature : chaude, tonifiante

Goût : légèrement épicé-sucré

Pourquoi :

- Renforce Qi + Yang
- Ouvre circulation
- Éclaire esprit

Problème hivernal du jour

Baisse d'énergie, manque d'élan, fatigue dans les jambes.

Solutions naturelles du jour

1 1. Homéopathie — Phosphoricum acidum 9CH

Indiqué lorsque la fatigue devient profonde, presque “vidante”, avec une sensation d'apathie et de manque d'élan intérieur.

Convient aux périodes où l'on se sent émotionnellement éteint, mentalement ralenti et physiquement sans réserve.

Posologie courante : **5 granules le matin**, et de nouveau **en fin d'après-midi** si la fatigue est marquée.

2. Phytothérapie — Rhodiola (Rhodiola rosea)

Adaptogène stimulant doux, idéal lorsque l'énergie chute après une période d'émotions intenses, de sollicitations ou de froid prolongé.

Aide à :

- restaurer la vitalité
- améliorer l'humeur
- soutenir la résistance au stress
- diminuer la fatigue mentale

Dosage habituel : **200 à 400 mg d'extrait standardisé**, le matin ou en début d'après-midi.

3. Pharmacopée MTC — Dang Shen (Codonopsis pilosula)

Tonique majeur du Qi, mais plus doux que le ginseng.

Dang Shen :

- renforce l'énergie centrale
- soutient la digestion
- améliore l'endurance
- aide à retrouver une stabilité énergétique durant l'hiver

Traditionnellement utilisé en **décoction (5–10 g)** ou comme ingrédient dans les formules tonifiantes.

4. Acupression — E36 (Zusanli)

Situé à une largeur de main sous la rotule, légèrement vers l'extérieur de la jambe.

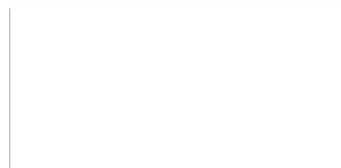
C'est un point fondamental pour :

- tonifier la vitalité
- soutenir l'immunité
- restaurer l'énergie profonde
- améliorer la digestion et l'assimilation

Pression ou massage circulaire **1 à 2 minutes par côté**, idéalement le matin.

Intégration

Je renforce ma vie intérieure. Je ravive mon élan.



JOUR 27 — Ouvrir ton cœur



Intention

Je laisse mon cœur s'ouvrir à ce qui est bon pour moi.

L'Expérience intérieure

Tu as peut-être vécu de la fatigue, de la tension, du froid intérieur, des émotions lourdes ? et tu as traversé.

Maintenant...

quelque chose s'ouvre.

L'espace du cœur se déplie.

Tu n'as rien besoin de forcer.

L'ouverture se fait quand le sol est stable.

Place ta main sur ton cœur.

Respire.

Sens cet espace qui s'élargit en toi.

Rituel énergétique — Lotus du cœur

– Inspire : visualise un lotus qui ferme doucement

– Expire : visualise-le s'ouvrir

– 9 cycles

Ce mouvement symbolique ouvre douceur & compassion.

Tisane du jour

Infusion de rose & aubépine

Ingrédients :

- 1 c. à soupe pétales de rose
- 1 c. café d'aubépine

Préparation :

Infusion 10 minutes.

Nature : tiède-fraîche, émotionnelle

Goût : floral doux

Pourquoi :

Ouvre cœur, apaise vulnérabilité.

Problème hivernal du jour

Fermeture émotionnelle, difficulté à ressentir, froideur intérieure.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie — Ignatia 15CH

Indiquée pour les tensions émotionnelles liées au cœur serré, aux contrariétés silencieuses, aux émotions retenues qui créent une pression dans la poitrine ou la gorge.

Posologie classique : **5 granules le soir**, ou 5 granules au moment d'un pic émotionnel, durant quelques jours.

2. Phytothérapie — Aubépine

Plante majeure du cœur émotionnel.

Elle aide à :

- apaiser la tension dans la poitrine
- réguler le rythme émotionnel
- calmer les palpitations liées au stress
- apporter une douceur intérieure

Forme courante : infusion (1 cuillère à soupe pour 250 ml, 10 minutes d'infusion) ou 20 à 30 gouttes de teinture mère.

3. Pharmacopée chinoise — Mei Gui Hua (boutons de rose chinoise)

Plante utilisée pour :

- ouvrir les émotions
- harmoniser le Qi et dissiper les blocages dans la poitrine
- adoucir les chagrins anciens
- ramener une respiration plus fluide dans le cœur-esprit

Traditionnellement en infusion ou intégrée dans des formules harmonisantes.

4. Acupression — MC6 (Neiguan)

Situé à trois largeurs de doigt au-dessus du poignet interne, entre les deux tendons.

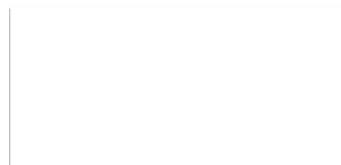
Action :

- ouvre la poitrine
- apaise les émotions trop serrées
- calme les tensions du cœur émotionnel
- harmonise la respiration interne

Appuie ou masse **1 à 2 minutes**, des deux côtés.

Intégration

Je m'ouvre doucement à ce qui nourrit mon cœur.



JOUR 28 — Elever ton énergie



Intention

Je fais monter mon énergie vers la lumière.

L'Expérience intérieure

Tu t'es enraciné.

Tu t'es purifié.

Tu t'es apaisé.

Maintenant, ton énergie peut monter. Comme une sève. Comme un souffle vertical.

Imagine un fil lumineux qui part de ta base et remonte jusqu'à ton sommet.

C'est ton axe.

Ton élévation.

Rituel énergétique — Axe vertical

- Inspire : visualise énergie qui monte
- Expire : visualise stabilité qui descend
- 12 cycles

Tisane du jour

Infusion menthe douce & gingembre

Ingrédients :

- 3 feuilles de menthe
- 1 tranche de gingembre

Préparation :

Infusion 6 minutes.

Nature : fraîche-chaude (équilibre)

Goût : frais, léger

Pourquoi :

Harmonise haut & bas du corps.

Problème hivernal du jour

Manque d'élan, pensées lourdes, fatigue psychique.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Kali phosphoricum 15CH

Indiqué lorsque l'esprit a besoin d'être rehaussé, éclairé, soutenu.

Kali phosphoricum est utilisé pour :

- la fatigue nerveuse,
- la baisse de concentration,
- la lassitude mentale,
- le besoin d'un regain de clarté intérieure.

Posologie classique : **5 granules le matin**, à renouveler pendant plusieurs jours lors des périodes de surmenage mental.

2. Phytothérapie : Ginkgo biloba

Plante majeure pour la circulation cérébrale et la lucidité.

Aide à :

- améliorer la concentration,
- augmenter la vivacité d'esprit,
- éclaircir le mental quand il est ralenti.

Dosage courant : **1 gélule d'extrait standardisé (120–240 mg/jour)**, le matin.

3. Pharmacopée chinoise : Huang Qi (Astragalus)

Plante tonique qui remonte le Qi, soutient l'endurance, renforce la vitalité en profondeur.

Traditionnellement utilisée lorsque l'énergie est basse, que le moral vacille ou que la fin d'année pèse sur le système immunitaire et mental.

Usage (avec accompagnement professionnel) : **5 à 10 g en décoction**, ou extrait selon les formules.

4. Acupression : VG20 — Baihui

Situé au sommet du crâne, sur la ligne médiane.

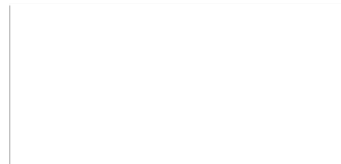
Action :

- élève l'esprit,
- stimule la clarté mentale,
- ouvre la conscience,
- apaise le mental dispersé.

Pression ou massage **1 à 2 minutes**, respiration profonde.

Intégration

Je m'élève sans forcer. Je laisse la lumière monter en moi.



JOUR 29 — Mettre de la lumière dans ta vie



Intention

Je fais entrer la lumière là où j'en ai besoin.

L'Expérience intérieure

Ferme les yeux.

Imagine une pièce en toi qui manque de lumière.

Une pièce oubliée.

Une pièce où tu n'es plus allé depuis longtemps.

Aujourd'hui...tu ouvres les rideaux.

Tu ne changes rien.

Tu laisses entrer.

Rituel énergétique — Geste d'ouverture

– Ouvre les bras

– Inspire

– Referme-les sur toi

– Expire

8 cycles Tu t'ouvres puis te recentres.

Tisane du jour

Tisane citron–miel–gingembre très légère

Ingrédients :

- 1 tranche de citron
- ½ c. café de miel
- ½ tranche de gingembre

Préparation :

Infusion 3–4 minutes.

Nature : tiède-lumineuse

Goût : frais, doux

Pourquoi :

Ramène lumière émotionnelle.

Problème hivernal du jour

Léthargie, manque de joie, manque d'envie.

Solutions naturelles du jour

1. Homéopathie : Aurum metallicum 9CH

Indiqué lorsque la lumière intérieure semble s'être affaiblie, avec perte de sens, fatigue morale ou besoin d'un recentrage profond.

Posologie classique : **5 granules le matin**, en cure courte, lors des périodes où l'humeur demande à être rééclairée en douceur.

2. Phytothérapie : Millepertuis

Plante reconnue pour soutenir le moral lorsque l'hiver crée une baisse de motivation ou un repli intérieur.

Actions :

- réchauffe le moral
- stabilise l'humeur
- soutient la vitalité nerveuse

Usage courant : **1 à 2 gélules standardisées par jour**, en respectant strictement les précautions d'emploi (risque d'interactions avec certains médicaments).

3. Pharmacopée chinoise : Wu Wei Zi (schisandra)

Baie aux cinq saveurs utilisée pour harmoniser le Cœur et le Foie, renforcer l'énergie, et éveiller un sentiment de présence intérieure plus stable.

Bénéfices :

- tonifie le Qi
- soutient le Shen (l'esprit)
- améliore la clarté émotionnelle

Souvent utilisée en décoction légère ou sous forme d'extrait.

4. Acupression : MC7 — Daling

Situé au milieu du pli du poignet interne, sur le méridien du Maître-Cœur.

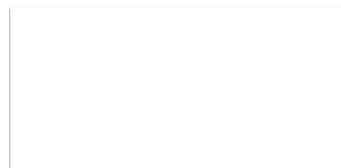
Action :

- illumine le Cœur
- apaise l'agitation interne
- rééquilibre émotions instables

Application : pression douce ou massage **1 minute**, surtout en fin de journée.

Intégration

Je laisse la lumière entrer dans les pièces oubliées de ma vie.



JOUR 30 — Consolider ta renaissance



Intention

J'intègre tout ce que j'ai traversé.

L'Expérience intérieure

Tu as parcouru un mois complet.

Tu t'es retrouvé, réchauffé, purifié, stabilisé, éclairé.

Tu n'es plus la même personne qu'au début.

Aujourd'hui, tu consolides.

Tu rassembles les morceaux.

Tu reconnais ce que tu deviens.

Rituel énergétique — Main sur le cœur, main sur le ventre

– Respire 6 fois

– Sens la connexion entre cœur & base

C'est ta nouvelle stabilité.

Tisane du jour

Infusion orge & vanille

Nature douce, stabilisante.

Problème hivernal du jour

Besoin de stabilité intérieure.

Solutions naturelles

Homéopathie — China 9CH

China est indiqué dans les états de fatigue profonde, de vide énergétique, lorsque tu te sens vidé(e) malgré le repos. Il aide à rétablir un équilibre après des périodes d'épuisement physique ou émotionnel.

Posologie possible : **5 granules le matin et 5 granules en fin d'après-midi**, pendant quelques jours, lors des phases de faiblesse hivernale.

Phytothérapie — Ashwagandha

Plante adaptogène utilisée pour soutenir le système nerveux, renforcer la résistance au stress et stabiliser l'énergie sur la journée. Elle est idéale en fin d'année lorsque la fatigue accumulée se fait sentir.

Dosage courant : **300 à 500 mg d'extrait standardisé**, le soir ou réparti en deux prises (matin et soir), en cure de plusieurs semaines.

Pharmacopée MTC — Huang Qi (Astragalus)

Huang Qi tonifie le Qi, soutient les défenses du corps et renforce l'endurance physique et mentale. C'est une plante essentielle lorsque les journées sont froides, longues ou exigeantes, et qu'on ressent un affaissement de l'énergie.

Usage classique sous supervision : **5 à 10 g en décoction** ou en extrait selon les formules personnalisées.

Acupression — Rein 6 (R6, Zhaohai)

Situé juste sous la malléole interne, ce point nourrit le Yin, calme l'agitation intérieure et favorise un sommeil plus profond. Il est particulièrement utile lorsque la fatigue hivernale touche aussi l'équilibre émotionnel.

Massage recommandé : pression douce ou cercles lents pendant **1 à 2 minutes de chaque côté**, de préférence en soirée.

Intégration

Je reconnais ce que j'ai construit. Je deviens entier.

JOUR 31 — Renaissance



Intention

Je renais. Je renais à une version plus douce, plus vraie, plus stable, plus lumineuse de moi-même, une version qui n'a plus besoin de prouver, plus besoin de lutter, plus besoin de se contracter pour exister, une version qui s'installe naturellement dans ce qu'elle est.

L'Expérience intérieure

Aujourd'hui, tu n'as rien à accomplir, rien à forcer, rien à corriger. C'est une journée où tu te contentes de regarder, doucement, honnêtement, tendrement, tout le chemin que tu as traversé.

Tu es revenu en toi, lentement, couche après couche. Tu as réchauffé ton corps quand l'hiver voulait l'endormir. Tu as éclairé ton cœur quand les émotions se faisaient lourdes et anciennes. Tu as purifié ce qui devait être libéré, sans violence, sans brusquerie, simplement en laissant tomber ce qui n'était plus toi.

Tu t'es stabilisé, tu as retrouvé un axe, un centre, un souffle qui tient debout même quand le monde bouge autour de toi. Et, dans cette stabilité retrouvée, tu t'es ouvert, parfois timidement, parfois avec audace, mais toujours avec sincérité, à quelque chose de plus vaste que ton quotidien immédiat.

Aujourd'hui, tu ne fais plus que recevoir les fruits de tout ce mouvement.

Aujourd'hui, tu renaiss.

Tu renaiss à un espace intérieur plus vaste.

Tu renaiss à un silence plus solide.

Tu renaiss à une lumière qui ne dépend plus des circonstances.

Tu renaiss à une paix qui ne demande plus la permission pour exister.

Ce n'est pas une renaissance spectaculaire.

C'est une renaissance intérieure, lente, profonde, silencieuse, mais absolument réelle.

Une renaissance que personne ne voit, mais que tu sens, dans ton souffle, dans ta poitrine, dans le rythme tranquille de ton cœur.

C'est le dernier jour de l'année, mais le premier jour de quelque chose qui recommence doucement.

Rituel énergétique — Respiration de renaissance

Inspire profondément, comme si tu laissais entrer en toi tout ce qui peut te nourrir.

Expire lentement, comme si tu relâchais ce qui t'a longtemps pesé.

Place tes mains sur ton cœur, avec douceur, sans attendre quoi que ce soit.

Et dis en silence, six fois, lentement, comme une bénédiction intérieure :

“**Merci.**” Merci pour le chemin parcouru. Merci pour la force trouvée. Merci pour la lumière retrouvée.

Tisane du jour

Thé blanc & pétales de rose

Nature : légère, lumineuse

Pourquoi :

Symbolise renouveau.

Problème hivernal du jour

Fin d'année, surcharge émotionnelle, hyper-sensibilité, mélange d'excitation et de nostalgie, fatigue accumulée qui se mêle à un besoin profond de tourner une page. Difficulté à se projeter clairement, anxiété légère liée à l'inconnu, cœur chargé entre ce que l'on laisse derrière soi et ce que l'on espère pour l'année qui arrive.

Solutions naturelles

1. Homéopathie : Sulphur 9CH

Indiqué lorsque l'on ressent un mélange de fatigue, agitation interne et besoin de renouveau.

Sulphur aide à **vider l'ancien**, clarifier l'esprit et réallumer l'énergie intérieure.

Posologie classique : **5 granules le matin pendant 3 jours**, lors des périodes de transition énergétique.

2. Phytothérapie : Romarin + Éleuthérocoque

Un duo puissant pour terminer l'année en **éveillant la clarté mentale** et en renforçant la vitalité.

- Le **romarin** stimule la circulation du cerveau, clarifie l'esprit.
- L'**éleuthérocoque** (ginseng sibérien) donne un tonus stable et doux pour repartir neuf.

Usage :

Infusion de romarin (8 min) + 1 à 2 ml d'éleuthérocoque le matin.

3. Pharmacopée MTC : Ren Shen (Ginseng rouge)

Plante de la grande vitalité, utilisée pour **ouvrir une nouvelle phase**, renforcer le Qi profond et stabiliser l'énergie du Cœur.

Soutient :

- la force intérieure
- la clarté d'esprit
- l'élan pour recommencer

Traditionnellement utilisé en **décoction** ou sous forme d'extrait, en accompagnement d'un praticien.

4. Acupression : VC17 — Tanzhong

Au centre de la poitrine, entre les deux mamelons. Point clé pour :

- libérer la respiration émotionnelle
- réouvrir l'espace du Cœur
- équilibrer l'énergie du haut du corps
- préparer un nouveau cycle

Pression douce ou massage circulaire **1 à 2 minutes**, en respirant profondément.

Intégration

Je renaiss. Je me choisis. Je continue le chemin. Je laisse doucement se refermer le cycle que j'ai traversé, en me rappelant que rien n'a été inutile, que chaque étape, même minuscule, a contribué à réorganiser quelque chose en moi, à libérer un espace, à révéler une lumière que je ne voyais plus clairement.

Je reconnais la personne que je deviens, non pas comme une version parfaite, mais comme une version plus juste, plus enracinée, plus consciente de ses besoins et de ses limites, plus fidèle à ce qu'elle ressent profondément.

Je choisis d'emporter avec moi ce qui nourrit, ce qui stabilise, ce qui ouvre, et je laisse derrière moi, sans résistance, ce qui n'a plus de raison d'être porté.

Je me choisis, pleinement, délicatement, sans violence.

Je renaiss dans un mouvement simple et continu, comme une respiration nouvelle qui s'installe.

Et je sais que le chemin ne s'arrête pas là : il continue, et moi avec lui, pas à pas, jour après jour, avec une vérité intérieure plus grande.



La sortie de l'hiver, le retour à l'essentiel

Il y a un moment, juste après un chemin profond, où l'on sent que quelque chose en soi a changé, sans bruit, sans éclat, presque sans qu'on puisse le saisir avec les mots. Un moment où l'on se surprend à respirer autrement, plus lentement, plus pleinement, comme si le corps savait que le cycle touche à sa fin et qu'un autre va doucement commencer. C'est cela, sortir de l'hiver intérieur : ce n'est pas une rupture, ni une décision volontaire, ni un acte de volonté. C'est une transition subtile, une glissade presque imperceptible entre ce qui t'a porté et ce qui s'ouvre devant toi.

Tu viens de traverser un mois où chaque jour t'a demandé une présence nouvelle, une écoute plus fine de ton corps, de ton cœur, de tes pensées. Tu as laissé remonter ce qui devait remonter, tu as accueilli ce qui se présentait, tu as réchauffé des zones oubliées, éclairé des espaces un peu ternis, libéré des tensions accumulées et remis de l'ordre dans ce qui en avait besoin. Et sans t'en rendre compte, tu as remis en mouvement des parties de toi qui attendaient depuis longtemps d'être vues, touchées, confirmées.

Sortir de l'hiver intérieur, c'est reconnaître que ce chemin n'a pas cherché à te transformer, mais à te ramener là où tu étais déjà, sous les couches de bruit, de fatigue, d'habitudes et d'anciennes émotions qui obscurcissaient ton paysage intérieur. C'est accepter que tu portes en toi un rythme, une chaleur, une sagesse qui ne demandent qu'à être honorés dans le quotidien le plus simple : une respiration consciente, un geste lent, une manière différente de poser le pied au sol, une façon plus douce de t'adresser à toi-même.

À partir d'aujourd'hui, tu n'as plus besoin de suivre une page, un rituel, une intention guidée. Tout ce que tu as vécu s'est déjà déposé. Tu as déjà planté les graines, et même si tu ne le vois pas encore, elles savent exactement comment pousser, à leur manière, à leur rythme. Ce que tu peux offrir maintenant à ton corps et à ton esprit, c'est la permission de continuer comme ils ont commencé : naturellement, sans forcer, sans contrôler, en laissant chaque jour te montrer ce qui mérite attention, ce qui demande douceur, ce qui appelle une présence plus fine.

La sortie de l'hiver intérieur est une invitation à marcher autrement. Pas plus vite. Pas plus fort. Autrement. Avec une écoute plus large, un espace plus ouvert, un regard plus stable. Tu peux maintenant avancer avec ce que tu as compris, ce que tu as ressenti, ce que tu as transformé, mais aussi — et surtout — avec ce que tu as laissé derrière toi.

Et si un jour tu sens que le froid revient en toi, que l'énergie baisse, que ton esprit se trouble ou que ton cœur se contracte, rappelle-toi simplement que tu connais déjà le chemin. Il ne disparaît pas. Il t'attend. Tu peux y revenir quand tu veux, aussi souvent que tu veux, et tu n'auras qu'à faire un premier pas à l'intérieur pour que tout se remette en place.

Tu viens de fermer un cycle.

Tu peux maintenant avancer avec une lumière différente.

Une lumière qui vient de toi.

À propos de l'auteur

Je m'appelle Georges Richard, et si tu tiens ce livre entre tes mains, c'est que tu fais déjà partie de celles et ceux qui sentent qu'un autre chemin est possible. Un chemin plus doux, plus juste, plus aligné avec ce qui vit au cœur. Depuis des années, j'accompagne les personnes qui souhaitent comprendre leur corps autrement, écouter leurs émotions différemment, et renouer avec une énergie plus stable, plus ancrée, plus vivante.

Mon parcours n'a jamais été linéaire. J'ai traversé plusieurs mondes : celui du marketing digital, celui de la communication, celui de l'entrepreneuriat... et un jour, la vie m'a ramené vers l'essentiel : le corps, la conscience et l'écoute intérieure. Je me suis formé à la médecine traditionnelle chinoise, au shiatsu, à des approches énergétiques et naturelles, et à tout ce qui, d'une manière ou d'une autre, peut aider à remettre de la lumière là où quelque chose s'était éteint.

Aujourd'hui, je travaille à Genève, dans un espace où les mots, les gestes, la respiration, le toucher et la compréhension profonde se rejoignent. J'ai créé ce calendrier pour offrir une manière simple, accessible et profondément humaine de traverser l'hiver autrement. Pas en luttant contre lui, mais en marchant avec lui. Pas en forçant, mais en laissant revenir ce qui avait été oublié.

Je crois que chaque saison a quelque chose à nous apprendre. Je crois aussi que chacun peut retrouver son axe, sa chaleur, sa clarté, dès lors qu'il se donne la permission de revenir en soi. Si ce livre t'a accompagné, transformé, soulagé ou simplement apaisé, alors j'ai déjà atteint mon intention la plus sincère.

Merci d'avoir marché avec moi dans ce mois de retour à l'essentiel, ce chemin intérieur.
Que la suite soit lumineuse, stable et libre.

Georges Richard
Le blog Qui prends
soin de vous

Tu viens de renaître. Maintenant, avance avec douceur et santé.