

Les Nouvelles

de ValeriaNature



Novembre 2023

“Comme si toute l’impatience du monde trouvait dans le vent sa résolution.”

Maryline Desbiolles

Initialement, je prévoyais d’introduire ces Nouvelles par un clin d’œil aux ...  champignons, d’abord parce que c’est leur saison, ensuite parce que je me forme à leurs utilisations en tant que médicinaux et je suis émerveillée par leurs spectaculaires propriétés. Et puis, les éléments naturels se sont plus ou moins intensifiés, m’invitant à leur faire écho...



...Impatient ou tourmenté... ?



Pluie, vent, tempête, voilà typiquement un temps automnal. Bien sûr, leurs répétitions peuvent sembler exaspérantes, déroutantes, tristes, inquiétantes. Elles peuvent aussi être perçues comme démêlant une dynamique mondiale et viennent chatouiller notre intériorité devant cette dynamique.

Observer comment nous traversons cette période est riche d’informations. Regarder l’extérieur sans prendre le temps de nous connecter à notre propre dimension, à notre propre humilité, pourquoi pas mais n’est-ce pas alors juste une fuite vis-à-vis de nous-même ? Ce besoin de compatir ou de soutenir les sans abris comme les sinistrés que traduit-il vraiment ?

Où en sommes-nous de nos tempêtes intérieures, nos colères enfouies, nos émotions tempétueuses ? Et si un tel brassage d’énergies extérieures devenait l’opportunité de s’y connecter, de pratiquer un nettoyage intérieur pour initier une nouvelle et profonde harmonie ?



A condition d’y être prêt ... car si cette période vous laisse dans une grande indifférence ou dans une forme de stabilité, ce peut être le signe d’une protection « inconsciente » pour éviter cette connexion à vous-même ; ou le vrai révélateur d’une sérénité déjà bien ancrée. Là dessus, pas de jugement, la simple acceptation de ce qui est.

A l’inverse, si ce climat agité renforce votre agitation et vos émotions, acceptez ce tumulte intérieur, prenez le temps de le rencontrer, de l’écouter et si possible, laissez-le remonter pour l’évacuer. Bien sûr, pas n’importe comment (vos proches pourraient en subir des projections !), mais laissez-vous porter dans ce processus naturel et global d’épuration, en connectant votre intériorité. Nettoyer vos préoccupations futiles, vos agacements universalistes comme vos frustrations les plus intimes ; laissez-les couler, s’écouler, s’évacuer au gré des vents, des pluies, que ce soit lors de sorties en extérieur (lorsque les risques sont levés bien sûr!) ou simplement par le souffle de votre respiration, par des flots, des larmes libératrices...

Et si ce déversement est trop désagréable



... pensez aux Fleurs de Bach :

- le **Noyer** (Walnut n°33), mon chouchou pour cette période, il aide à se sentir protégé des influences extérieures et limite le sentiment de vulnérabilité face à tout changement,
- le **Pommier sauvage** (Crab apple n°10) permet la libération et la purification de soi, dans l'acceptation et l'harmonie.
La posologie en est variable, jusqu'à 20 gouttes / jour.



Pour tout ajustement, y compris pour compléter par d'autres fleurs, ou approfondir cette démarche en consultation, il est conseillé de me contacter directement.

Novembre : en route vers l'intériorisation et l'harmonie...



C'est dans ce mouvement global de nettoyage que se pose le programme du mois, en lien bien sûr avec le cycle naturel d'intériorisation.

D'abord deux **Sorties nature**, accessibles à tous et d'un format nouveau afin d'intégrer d'autres bienfaits de la Nature :



- Son **pouvoir d'ancrage** : renforcer son ancrage, c'est gagner en confiance, responsabilité et sérénité, les arbres sont de puissants guides dans cette démarche. Rendez-vous samedi 11 en forêt de Benon.

- Sa **capacité à nous transmettre ses énergies**. Le littoral, notamment parce qu'il vient d'être bousculé par les tempêtes, regorge d'une énergie puissante ; les plantes qui s'y développent dégagent une certaine résilience, mais une résilience juste ! *(ce qui, à mon sens, n'est pas toujours le cas quand on emploie ce mot – un sujet sur la résilience à développer dans d'autres Nouvelles peut être ?!)*

... sans oublier son Immunité... !!

Conférence gratuite au café culturel des « Herbes Folles » : samedi 25 nov...

« Plantes et immunité, l'approche de la naturopathie »

Dans cette période pré-hivernale, chacun pense à "renforcer ses défenses immunitaires" mais est-ce réellement une bonne idée ? De nombreuses plantes sont d'ailleurs reconnues pour renforcer ou stimuler l'immunité. Quelles sont-elles et comment agissent ces plantes ? Doit-on faire une différence entre "stimuler" et "renforcer" son immunité ? La notion d'immunité est peut être plus complexe qu'une simple notion de "défense"

J'essaierai lors de cette animation de vous apporter mon éclairage de naturopathe sur le sujet !

Venez nombreux !



...Et de se bichonner ?!!



Dans ce nouveau lieu de consultation à la Rochelle, je vous invite à ces 2 évènements du jeudi soir :

- une papote afin de repérer les plantes qui vous sont adaptées pour un **sommeil de qualité**
- une initiation à la **méditation guidée** avec des plantes en support...

...voulez-vous tester ?



Voilà donc un programme très riche pour novembre, dans lequel, je l'espère, vous trouverez au moins un évènement à votre convenance, un vrai moment de répit ou de rencontre avec vous-même ! Je vous le souhaite ...

Et, même si ce sera l'objet d'autres Nouvelles, **Noël** s'anticipe déjà :



A retenir : le 1^{er} **marché DIY de la maisonnette de Bien Être** où j'animerai un atelier **"Concoctez votre tisane personnalisée"** le vendredi 1er décembre. Vous aurez à disposition 6 à 8 plantes séchées dont je expliquerai les bienfaits et les saveurs. Au regard de vos ressentis, vous les associerez au gré de vos envies pour élaborer 2 tisanes cadeaux ! Bien sûr, l'atelier s'accompagnera de dégustations de tisanes...

Et le dimanche 3 décembre après midi, se tiendra un atelier pour **cuisiner les plantes sauvages dans le cadre d'un menu de Noël**. Le menu est déjà prêt !! Pensez à y réserver votre place sans tarder !



Difficile donc d'aborder les fruits à coques de l'automne comme prévu avec une telle actualité, ce n'est que partie remise !!

