





De tout temps, l'être humain a vécu au rythme de la nature. Sa vie entière dépendait d'elle : il semait au retour de la lumière, récoltait à la fin de l'été, stockait pour l'hiver, observait les cycles de la lune pour organiser les travaux, surveillait les migrations, les floraisons, les pluies. La longueur des jours dictait ses horaires, les saisons guidaient son alimentation, ses déplacements, et même ses périodes de repos. Il était si proche du vivant, si conscient de sa générosité, qu'il le célébrait. Partout dans le monde, les peuples ont marqué les équinoxes, les solstices, les temps de semailles et de moissons par des fêtes et des rituels. En Europe aussi, les grandes célébrations saisonnières, comme les fêtes du solstice d'été, les feux de la Saint-Jean, les rites d'équinoxe ou les anciennes fêtes celtiques, telles que Beltane ou Samhain, honoraient le renouveau, la fertilité, la lumière ou le passage vers l'hiver. Ces traditions témoignent d'un lien profond : l'homme ne se pensait pas séparé de la nature, mais faisant partie d'elle.

Malheureusement, aujourd'hui ce rythme originel, ces fêtes et rituels sont bien souvent oubliés par notre société occidentale. Le monde nous demande d'aller toujours plus vite et ne laisse plus d'espace au ressenti, à la cadence organique. On ne suit plus ces rythmes et on met de côté cette relation étroite avec la nature. On ne vit plus avec, mais uniquement sur la Terre. On oublie même que c'est encore elle qui nous nourrit et qui fournit absolument toutes les matières premières pour nos créations les plus folles... On ne la voit plus, mais elle est avec nous tous les jours.

Ce qui est important de comprendre, c'est que ce lien à la Terre ne pourra jamais être complètement détruit, on ne pourra jamais faire comme s'il n'existait pas. Parce qu'au-delà de ce lien, l'homme fait partie intégrante de cette nature. Il est la nature et la nature est l'homme. Ce n'est en réalité, qu'une seule et même chose. Il est simplement plus facile de parler de lien, car l'homme occidental s'est tellement détaché de son environnement naturel, qu'il faut bien recréer un fil, une passerelle pour le ramener à son origine.



# Violette

Nom Latin : Viola odorata



## Propriétés médicinales

- Expectorante, adoucissante pour les voies respiratoires
- Anti-inflammatoire léger
- Calmante du système nerveux
- Émolliente pour la peau

## Indications

- Toux sèche
- Irritations de la gorge
- états nerveux ou stress léger
- inflammations cutanées



## Contre-indications

- Éviter en très grande quantité (peut être légèrement laxative)
- Prudence chez la femme enceinte à forte dose

## Énergétique

Plante douce qui agit sur le **cœur et les émotions**.  
Elle apporte apaisement, délicatesse et ouverture.

## Symbolique

- modestie
- tendresse
- renaissance discrète du printemps
- douceur et apaisement





## Méditation 1 — Violette *Viola odorata*

La violette est l'une des premières fleurs à apparaître au tout début du printemps. Avec elle, tout n'est que délicatesse, douceur et discrétion. Elle pousse, presque cachée, au ras du sol. Ses pétales sont doux comme du velours et son parfum très discret, mais si envoûtant, nous demande d'être humble et attentif, car pour avoir la chance de le sentir, il faut souvent se pencher aux pieds de ces dames.

Dans cette première méditation, il s'agit surtout de revenir au calme, de se déposer et de s'ouvrir doucement à la nouvelle saison. La violette accompagne ce mouvement avec sa nature apaisante et réconfortante. Sa présence douce et délicate symbolise parfaitement le moment du réveil tranquille après l'hiver.

Énergétiquement, elle agit sur le cœur et les émotions : elle aide à relâcher les tensions accumulées. Elle calme, détend et réconforte.

Pourquoi elle accompagne, selon moi, la méditation 1 :

Parce qu'elle représente la toute première ouverture du printemps, un premier pas vers une renaissance subtile et sensible, comme un souffle nouveau très discret qui commence à émerger.

---

## Méditation 2 — Bouleau *Betula pendula*



Le bouleau est l'arbre emblématique du printemps. Lorsque la sève remonte dans son tronc, elle symbolise la remise en mouvement de la vie après l'hiver.

Traditionnellement, la sève de bouleau est utilisée en cure pour drainer et nettoyer l'organisme, éliminer les stagnations et alléger le corps. C'est une cure assez exceptionnelle, car en plus de nettoyer, elle nous apporte des minéraux et nutriments essentiels.

Dans la seconde méditation, l'énergie est celle de la purification et du nettoyage intérieur, comme une pluie de printemps qui vient laver l'ancien pour faire place au nouveau.

Pourquoi le bouleau accompagne la méditation 2 :

Parce qu'il représente la purification et la circulation retrouvée. Il nettoie et prépare le terrain pour pouvoir accueillir le nouveau comme il se doit.

