

Virginie Hilssone

Fais de l'hiver TON DEUXIÈME ÉTÉ

DÉPLOIE TON POTENTIEL
POUR MIEUX VIVRE
LA SAISON FROIDE

jouvence
EDITIONS

Également aux Éditions Jouvence :

J'optimise mon cycle féminin, Judith Castro

Émotions et huiles essentielles, Solange Cousin

Mes 20 huiles essentielles indispensables, D^r Pascale Gélis Imbert

Grand Manuel pour fabriquer ses remèdes naturels, Christophe Bernard

Je pratique le yoga tout au long de l'année, Jacques Choque

Les Secrets de notre conscience, David Perroud et Helen Mc Geachy

Le 5^e Accord tolèque,

Don Miguel Ruiz et Don José Ruiz, avec la collaboration de Janet Mills

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-412-8

Maquette de couverture : Charlotte Thomas

Illustration de couverture : Cevany

Maquette intérieure et composition : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : PCA-CMB - Le visage de Virginie dessiné : extrait de l'illustration de couverture de Cevany - Adobe Stock : p. 54 © Talli, p. 64 © Natalia Andreichenko, p. 87 © Idee

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.



Sommaire

Introduction.....	5
--------------------------	----------

PARTIE 1

Comprendre avant d'agir

Mais pourquoi l'hiver est aussi difficile à vivre ?

01. Les phénomènes météo de l'hiver	13
02. Quelles influences ont-ils sur nous ?	17
03. Ces mauvaises habitudes qui nous fragilisent.....	35
04. Bilan de ma météo intérieure	39

PARTIE 2

On prépare le terrain

Préserver son énergie

Objectif 1 : Accepter pour atteindre la paix intérieure	45
Objectif 2 : Se reconnecter à son environnement	54
Objectif 3 : Soigner son sommeil	65

PARTIE 3

On se met en action

Débloquer ses facultés mentales et physiques

MODE PLEIN SOLEIL	74
Objectif 4 : Développer sa capacité d'émerveillement	76
Objectif 5 : Stimuler la lumière en soi	84

MODE VITALITÉ ACTIVE	112
Objectif 6 : Mettre en route son chauffage intérieur	112
Objectif 7 : Optimiser sa force vitale	128

Conclusion	138
Bibliographie	140
Remerciements aux professionnels interrogés	141
Notes	142
À propos de l'autrice	143

Légende des encarts



Exercice



Le saviez-vous ?



Mon expérience



Introduction



Si tu n'aimes pas l'hiver, c'est parce que tu l'as décidé ainsi !

L'hiver est sans aucun doute la saison la plus difficile à vivre et à aimer. C'est vrai, comment apprécier ces quatre longs mois où tout vient à manquer : la lumière, la chaleur, les feuilles, les fleurs ?

On assiste impuissant à l'extinction d'une nature qui se protège du froid, du vent glacial, de la neige... Une météo souvent peu réjouissante qui nous laisse, bien souvent, joues et nez, mains et pieds gelés, qui nous impose d'enfiler trois couches de vêtements, nous soumet à une mobilité réduite et nous contraint à composer avec une multitude sources de stress. **Alors oui, comment adorer l'hiver ?**

Je faisais encore partie, il y a peu, de ces personnes qui angoissaient presque à l'idée de voir arriver le mois de décembre. L'hypersensibilité qui me caractérise se manifeste également quotidiennement au contact de la météo. Très sensible au bruit, je n'aimais en réalité que le silence qu'offrait cette période. Pour le reste, la saison des boules de neige était pour moi une véritable épreuve. La grisaille ambiante me fatiguait beaucoup, me déprimait bien souvent, et la grande frieuse que je suis supportait difficilement les périodes de grands froids. Chaque hiver : plaid, grosses chaussettes, paquets de mouchoirs et boîte à pharmacie devenaient mes meilleurs amis.

Je suis certes une passionnée de météo, mais surtout une grande météo-sensible. **La météo-sensibilité est tout simplement la capacité du corps humain à s'adapter aux variations météorologiques.** Nous sommes tous météo-sensibles : nous faisons tous partie

intégrante de la nature, nous sommes soumis à la lumière naturelle et nous respirons 10 000 à 15 000 litres d'air par jour. Cet air peut être froid, chaud, humide, sec et ces paramètres auront un effet indéniable sur notre organisme. C'est comme si le corps humain se reprogrammait à chaque instant face à ces changements ! On estime néanmoins que 30 à 50 % des gens le sont à un degré supérieur, ce qui est donc mon cas, et peut-être le vôtre.

Or un beau matin, j'ai eu cette volonté soudaine de découvrir les joies de l'hiver, lassée de subir une saison qui revenait inévitablement chaque année : car, oui, vous avez aussi pu le constater, la nature gagnera toujours ! Mais alors comment ne plus laisser le temps m'affecter autant ? J'avais besoin de comprendre et de trouver des solutions.

J'ai alors mené mon enquête en rencontrant de nombreux spécialistes de la météorologie et de la santé : psychologues, médecins, naturopathes, nutritionnistes pour obtenir toutes les clés pour comprendre et « mieux vivre avec le temps ». C'est d'ailleurs le titre de mon premier livre *Mieux vivre avec le temps* (Éd. Flammarion) ; un livre qui consacre un chapitre à cette saison, où je décrypte l'influence de certains phénomènes météo hivernaux sur nous et relaie tout un tas de conseils de spécialistes de santé pour mieux vivre avec son environnement. Ces échanges avec ces professionnels m'ont beaucoup apporté et j'ai moi-même mis en application tous les conseils qu'ils m'avaient donnés. Oui, je suis convaincue que le mieux-être en hiver passe avant tout par une reprise en main de ce que nous sommes et nous voulons. J'en suis la preuve. J'ai eu comme un déclic : **je me suis rendu compte que si je n'aimais pas l'hiver, c'est tout simplement parce que je l'avais décidé ainsi. J'en étais la première responsable.**

Comme bon nombre d'entre nous, en entendant des phrases comme « reste au chaud, il fait froid dehors », « couvre-toi, tu vas être malade », j'ai été programmée depuis mon enfance à me méfier de cette saison, ne laissant aucune place à mes ressentis personnels.



Et puis naturellement, comme tout être humain, j'étais tournée exclusivement vers l'adversité, les difficultés et j'avais bien du mal à percevoir ce qu'il y avait d'intéressant à vivre cette saison. C'est cette dimension psychologique que je n'ai pas pu détailler dans mon premier livre (il fallait que je fasse des choix éditoriaux pour l'équilibre de l'ouvrage) et qui m'a terriblement frustrée. D'autant plus que j'aurais aimé vous raconter cette matinée de février qui a aussi été pour moi comme un second déclencheur : ce jour-là, je me suis retrouvée bloquée chez moi.

La neige tombée pendant la nuit (en plus grande quantité que prévue) avait recouvert les ruelles de ma résidence ; impossible de sortir ma voiture pour me rendre sur mon lieu de travail. Les transports en commun étaient à l'arrêt. Je n'avais pas d'autre choix que d'attendre patiemment que les déneigeuses se mettent en action. Je subissais complètement cette situation. Je me suis alors souvenue de cette psychologue qui m'avait expliqué que pour mieux aimer l'hiver, il fallait apprendre à redécouvrir cette saison, ne pas la fuir mais l'affronter. Je n'avais pas encore eu l'occasion de mettre en application ce conseil, c'était donc le bon moment. J'ai enfilé mes bottes et je suis partie me promener dans la forêt près de chez moi. J'ai découvert un magnifique paysage enneigé, bien plus lumineux que d'habitude malgré le ciel gris, très silencieux, des enfants qui s'amusaient à faire des bonshommes de neige...

Affronter le froid durant quelques heures m'avait comme revitalisée et la vue de cette nature recouverte de neige m'avait enchantée. Moi qui détestais les températures glaciales et la grisaille, j'avais passé un très bon moment. **J'avais eu le sentiment de passer une super journée avec une personne que j'avais mal jugée sans pour autant bien la connaître.** Je crois que l'on a tous ressenti cela au moins une fois. J'ai continué d'apprendre à accepter, à mieux me protéger, à changer mes habitudes, à renforcer mon mental... car un esprit positif et un cerveau agile permettent de vivre l'hiver autrement. Bref, j'ai adopté cet état

d'esprit si bien exprimé par Albert Camus : « **Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été.** » Cette saison estivale est particulièrement appréciée parce que c'est le règne absolu du soleil, de la chaleur deux éléments que l'humain aime particulièrement. Il suffit de consulter les études parues chaque année, elles montrent que l'été est la saison préférée des Français par exemple. Celle publiée en septembre 2019¹ l'affirme : 43 % des Français aiment la saison chaude !

Doit-on pour autant dépendre totalement du soleil et de la chaleur pour se sentir bien ? Je ne pense pas. J'ai compris que **c'est bien à nous de garder le contrôle, de rayonner et d'illuminer chaque jour de notre vie.** Cette lumière doit venir sublimer ce que nous sommes déjà. Et pour cela, il faut développer notre capacité à voir au-delà de ce que nos sens perçoivent. Bien plus loin que les agressions du temps qui jouent sur nos humeurs et notre motivation. Les saisons changent, mais notre état d'esprit, lui, doit être le même en été, automne, printemps ou même hiver ! Il suffit de garder en tête que quelle que soit la saison, où que nous soyons et quelles que soient les circonstances, nous régnons sur notre existence, notre être, notre vie. Ni la météo, ni les saisons ne doivent altérer nos forces inébranlables : notre calme intérieur, notre bonne humeur, notre gratitude, notre motivation, nos ambitions. Et bonne nouvelle : nous avons la capacité de changer notre façon d'agir mais aussi de penser et de nous éviter quatre mois de mauvaise humeur, de fatigue et de désagréments en développant notre force physique et mentale tout en nous protégeant efficacement et travaillant notre résistance.

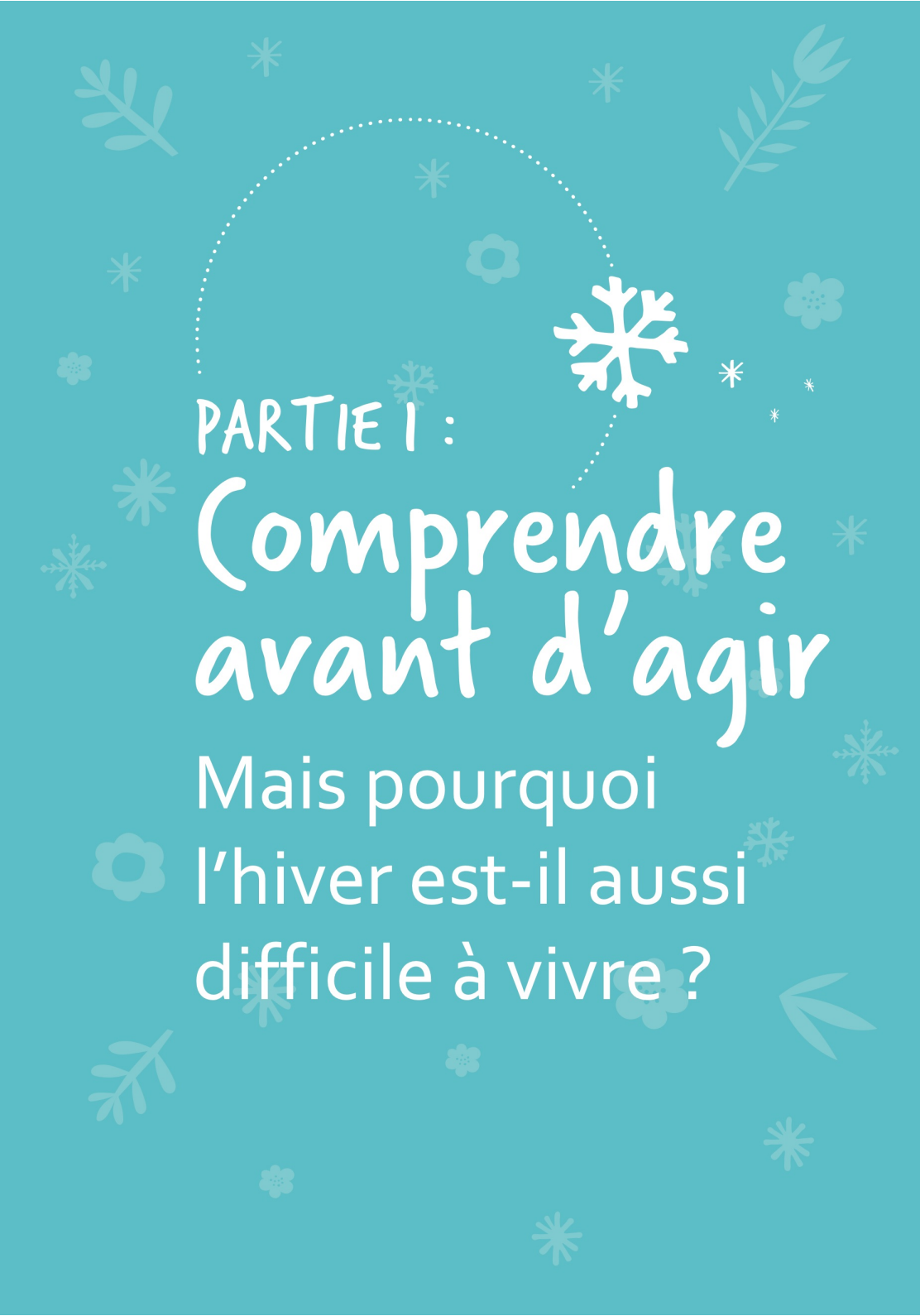
Contrôler volontairement le fonctionnement de son corps est à la portée de tous, et il n'y a qu'un pas à franchir (et un entraînement à respecter) pour débloquer ces facultés extraordinaires.

Seulement 6 % des Français aiment cette saison, selon la même étude évoquée plus haut. Alors bien souvent, quand viennent les discussions sur la pluie et le beau temps et que j'ose dire que j'adore

l'hiver, revient sans cesse cette question : « Mais comment tu fais ? » Je vais développer cette réponse dans les pages qui suivent. J'ai décidé de partager avec vous tous les secrets qui vont vous faire vivre l'hiver comme une période agréable. Oui, vous avez bien lu « agréable ». Ce récit est le fruit du résultat de mon enquête, de mon expérience personnelle et professionnelle. Vous allez ainsi découvrir que cette saison peut en fait devenir le support d'une exploration en profondeur d'une partie de vous-même dans toutes les dimensions qui vous habitent (physique, énergétique, psychique, spirituelle).

Elle a en réalité de nombreux bienfaits insoupçonnés et ce livre va vous aider à en tirer le meilleur profit aussi bien physiquement que psychologiquement. Le but est simple : faire de l'hiver votre deuxième été. Bien sûr, vous ne pourrez jamais vous balader en maillot de bain au mois de janvier (du moins en France), là n'est pas l'idée. Mais, à la fin de ce livre, j'espère que vous vous sentirez chaque hiver aussi bien dans votre tête et votre corps qu'en plein mois de juillet. Je vais vous donner les clés pour apprécier cette saison froide autant que vous appréciez celle de la chaleur, pour que vous ne la viviez plus comme une période de stress intense qui tend à vous affaiblir.

Alors préparez vos bottes, vos gros manteaux et surtout vos stylos : ce programme d'exercices va vous réconcilier avec l'hiver !



PARTIE I :

Comprendre avant d'agir

Mais pourquoi
l'hiver est-il aussi
difficile à vivre ?



Nous avons (presque) tous, le même mauvais jugement, a priori, celui de croire que l'hiver ne nous veut que du mal.

L'hiver, c'est une dose quotidienne de lumière réduite (et donc une immunité et un moral en baisse), des virus prêts à l'attaque, des températures souvent négatives, des chutes de neige qui peuvent contrarier les plans de nos journées, des plaques de verglas malveillantes autant d'éléments qui peuvent contribuer à nous insécuriser, nous stresser. D'ailleurs, peut-être associez-vous inconsciemment le froid et l'hiver à la mort. Raison pour laquelle, sans doute, vous restez enfermé en attendant que ça passe !

Savez-vous pourquoi nous réagissons de la sorte ? Comment notre corps gère vraiment ces éléments météorologiques ? N'ont-ils vraiment que des influences négatives ?

C'est à ces questions que la biométéorologie – la dernière-née des branches appliquées de la science météorologique qui analyse les effets de la météo sur notre santé, une discipline que j'étudie avec passion – essaye par des études scientifiques et des travaux statistiques de répondre et d'apprécier la réalité de certaines assertions. Il est évident que le temps a une influence sur nous tous, nous vivons dans un océan d'air, tout comme les petits poissons vivent dans un océan d'eau, et si celui-ci est chaud, froid, humide, pollué... le corps va réagir en actionnant des mécanismes pour se protéger. Face à l'intensité de ces paramètres, ces mécanismes nous prendront d'autant plus d'énergie, ce qui aura finalement un impact sur notre forme physique et mentale, sans compter que certains ont moins de facilité que d'autres à gérer ces effets du temps. Alors à nous de lui donner un petit coup de pouce pour que ces réactions soient les moins épuisantes possibles. **Nous n'avons pas le contrôle sur le temps qu'il fait, mais nous avons le pouvoir de choisir notre réaction.** Il suffit

pour cela d'instaurer de nouvelles habitudes dans notre quotidien, d'adopter des bons gestes que ce soit dans notre manière de nous habiller, de manger, de bouger mais aussi de travailler notre résistance physique et mentale. Mais avant de réaliser les exercices et donc de se mettre à la pratique, un peu de théorie s'impose. Certes, quand nos mamans nous répétaient sans cesse qu'il fallait bien se couvrir avant de sortir, que l'hiver était difficile à vivre, il y avait un fond de vérité. Ce que l'on sait et répète moins en revanche, c'est que le froid de l'hiver (entre autres) peut avoir aussi de nombreux bienfaits...

LE SAVIEZ-VOUS ?



La biométéorologie, qu'est-ce que c'est ?

La biométéorologie est une science qui étudie les interactions entre les phénomènes atmosphériques et les êtres vivants. Une des toutes premières études date des années 1920, mais cette science a démontré toute son importance après la canicule de l'été 2003, période durant laquelle les très fortes chaleurs ont tué près de 15 000 personnes en France. C'est aussi une science qui a un très bel avenir : avec des prévisions météorologiques qui se montrent de plus en plus précises, elle sera à même de prévenir certaines maladies beaucoup plus facilement dans les années à venir.



01. Les phénomènes météo de l'hiver



Avant de tourner la page, attrapez votre stylo et écrivez ici le phénomène météo que l'on retrouve l'hiver et qui, selon vous, est le plus difficile à vivre pour votre corps et votre esprit. Expliquez, toujours selon vous, pourquoi.

Froid, neige, brouillard, pluie, pollution...

[illegible]