

*Article paru dans la revue « Rêve de Femmes » no. 20 automne 2010, thématique « Les Saisons de la Vie »*

## **Révolution du Temps - Âge des Saisons**

### **Les Saisons du Temps**

Le principe même de la Vie est d'être en mouvement. Dès l'instant où la Vie danse, les rythmes s'installent. Les événements vécus sont la ponctuation des cycles qui s'égrènent au fil du temps et des saisons.

Depuis toujours, dans l'ère pré-chrétienne, l'homme a vécu au rythme des saisons, marqué par les fêtes païennes de la fertilité et de l'abondance, puis dans notre culture judéo-chrétienne, par les fêtes cardinales, comme des repères cycliques qui cadencent le quotidien.

Deux grandes respirations cosmiques influencent nos rythmes de vie. La première s'exprime au solstice d'été, fête de la St-Jean, période où l'énergie du monde physique se manifeste avec le plus d'intensité. La nature explose de toute part dans l'abondance et l'exubérance de l'été. Les forces centrifuges d'extériorisation et de croissance se manifestent sous toutes leurs formes. La vie est légère, pétillante, les échanges vers l'extérieur et vers autrui sont favorisés par un climat propice à l'ouverture. Les corps se déploient, se dénudent, respirent et se meuvent dans une danse gaie et légère de célébration épicurienne à la vie.

Le second souffle de l'an s'exprime au seuil de l'hiver, à la fête de Noël, fête de la lumière intérieure, qui réchauffe les cœurs et illumine l'âme. Sous une écorce épaisse, jaillit une douce flamme intérieure alimentée par la chaleur de notre cœur. C'est le temps du repos, de l'intériorisation, du travail sur soi, de la réflexion. L'action n'est plus au cœur de nos actes, mais dans le feu de nos pensées créatrices, à l'abri des regards, dans le creuset intérieur. C'est le temps de l'introspection, de la maturation, de la régénération, du retour au plus intime de soi pour y puiser à la source de l'inaltérable dans une démarche authentique, sincère et dépouillée de tout artifice.

### **Les Saisons de l'Âge**

Les saisons de la Vie s'inscrivent dans les saisons du Temps. Elles impliquent subtilement les notions de Vie et de Mort ou de Naissance et de Renaissance qui font résonner les cordes sensibles enfouies dans les profondeurs de Soi. Ces transitions de vie sont marquées par des rites de passage vécus différemment selon chaque tradition, comme des étapes de croissance intérieure. L'arcane XIII du tarot de Marseille illustre le dépouillement ultime à travers le symbolisme du personnage squelettique. Sa colonne vertébrale est un épi de blé, symbole de fécondité et de nourriture primordiale source de vie, dans un processus de transmutation.

Les cycles de vie peuvent se diviser en septénaires avec chacune leurs étapes de croissance respectives.

### **0 à 7 ans**

Le nouveau-né doit ancrer son énergie éthérique à son corps physique pour enraciner son être sur Terre. C'est une période pendant laquelle l'enfant développe son corps. Ce processus de minéralisation structurel et de développement biologique est la première étape d'incarnation. L'enfant se construit par les structures, la solidité et les rythmes répétitifs et rassurants. Il fonctionne par mimétisme et il a besoin d'être guidé à tous les niveaux durant ce premier septénaire. On peut associer cette première étape aux valeurs du chakra de base : solidité, racines, volonté, sécurité, confiance.

Rite de passage du Rubicon où l'enfant quitte le paradis de la petite enfance.

### **7 à 14 ans**

Après avoir développé ses fonctions organiques, l'enfant va maintenant expérimenter la vie en participant au monde. L'égo part à la conquête de multiples expériences créatrices afin de nourrir son corps émotionnel en faisant des incursions à l'extérieur de son foyer. Il a une capacité à aimer la vie et va rechercher des modèles héroïques souvent fictifs. Il est empreint de vitalité et de joie de vivre. On peut associer cette seconde étape aux valeurs du 2<sup>ème</sup> chakra : émotionnel, joie intérieure, créativité.

Rite de passage de la puberté où les énergies émotionnelles et mentales débordent, s'entrechoquent et s'expriment de façon excessive, car elles ne sont pas encore matures.

### **14 à 21 ans**

L'adolescence où le temps de la mue et de la transformation du corps physique. Le jeune adulte acquiert un mental concret et développe le rationnel avec l'apprentissage du comportement social et des responsabilités. On peut associer cette 3<sup>ème</sup> étape aux valeurs du 3<sup>ème</sup> chakra : senti-mental, pouvoir, courage, autonomie, affirmation de la personnalité.

21 à 28 ans : indépendance de la pensée, esprit de discernement, achèvement de la construction de la personnalité

28 à 35 ans : affirmation sociale de la personnalité, ambitions professionnelles et sociales

35 à 42 ans : besoin de devenir un expert et d'améliorer ses capacités personnelles

42 à 49 ans : crise de renouvellement, l'âme doit s'exprimer, quelles que soient les valeurs et les préoccupations de l'égo

49 à 56 ans : sagesse du cœur, altruisme

58 ans et plus : recherche d'unité

## **Les Saisons de la Femme**

Les rites de passage de la femme à travers les saisons de la Vie « Naissance-Croissance-Sommet-Déclin-Transformation »

### **Puberté - Découverte du corps**

La femme vit son enfance selon un profil linéaire croissant jusqu'à sa puberté. Les premières règles sont le symbole de son entrée dans le cercle des femmes. Le lien du sang menstruel relie toutes les femmes, de façon immuable, depuis la nuit des temps. C'est ainsi que la jeune fille pubère va s'initier à cette nouvelle énergie cyclique. Elle observera les métamorphoses de son être physique et psychique, cycle après cycle, pour vivre ce rite de passage comme un tremplin vers la maturité. Cette phase peut être comparée à la Lune Croissante, au printemps de la vie, à l'éclosion des forces germinatives en effervescence. La connaissance du fonctionnement de son corps, de son cycle et de la nature de sa féminité sont de précieux trésors. Chaque jeune fille devrait être initiée par les aînées de son cercle familial féminin, par sa mère, tante, sœur, grand-mère ou autre figure féminine importante dans sa vie. L'ambiance actuelle est peu favorable à ce genre de transmission, et ce qui devrait être vécu comme un rituel de passage festif est encore passé sous silence, rebutant ou considéré comme un fardeau implacable. Le corps est un merveilleux instrument, un diapason qui donne le tempo pour permettre à chaque femme de vivre harmonieusement les rythmes variés de sa nature cyclique. Chaque cycle est une naissance et une petite mort, dont les règles marquent le passage vers le renouveau. Les règles sont l'ultime signe visible de cette nature cyclique que la société actuelle cherche à étouffer et à faire disparaître.

### **Maternité - Ouverture du Coeur**

Le second rite marque le passage de la femme à la mère nourricière. La grossesse est un long cycle de 9 mois, hors du temps et du cycle habituel de la femme. La vie se transforme avec intensité en son corps lui permettant de faire rayonner cette force de vie dynamique, puissante et communicative. Elle est au zénith de son potentiel créateur sur le plan physique. Le rite de passage de l'enfantement lui permet d'intégrer l'amour maternel désintéressé et de développer ses qualités de don de soi, d'écoute de l'autre dans une attitude altruiste et d'ouverture du cœur. Cette phase de plénitude peut être comparée à la Pleine Lune, lumière indirecte, reflétant le rayonnement solaire. C'est le temps d'arrêt du souffle entre l'inspir et l'expir, ce temps hors du temps, intemporel et magique, qui va transmettre et nourrir la Vie. La femme va puiser la force intérieure de sa nature féminine profonde pour l'exprimer et l'irradier avec générosité. C'est l'expression de l'été de la vie et de sa pleine maturité physiologique. Ce n'est qu'au retour de son cycle menstruel, qu'elle va retrouver ses qualités féminines dans un rythme cyclique, tout en intégrant cette énergie nouvelle qu'apporte l'enfantement. La recherche du juste équilibre et de l'harmonie entre la double fonction de femme épouse et de femme mère est un processus délicat mais normal, qu'il est indispensable de vivre sans brusquer les étapes. Ce moment charnière est une étape de vie où les forces d'extériorisation et d'intériorisation recherchent le point d'ancrage, l'enracinement nécessaire à son nouvel équilibre.

## **Ménopause - Compréhension et Sagesse**

Merveilleux processus de transformation où rien ne se perd, mais où toutes richesses s'élaborent. Le système hormonal est à nouveau bousculé et tend vers une diminution de la fertilité puis progressivement vers la disparition des règles, miroir opposé de l'adolescence. Le corps se transforme, les forces vitales diminuent et le métabolisme ralentit, phase qui peut être comparée à la Lune Décroissante. Il est important de ne pas vivre dans le déni de cette réalité physiologique pour pouvoir puiser en soi de nouvelles ressources, sans courir derrière Dame Chimère.

Les deux énergies physique et psychique, matérielle et immatérielle, extérieure et intérieure, vont se passer le relais, la première allant vers une diminution et la seconde vers une progression. Sa vitalité s'atténue, alors que son besoin d'aller au cœur de l'existence s'accroît et la pousse vers une réflexion plus profonde. Ce cycle de vie l'incite à réduire ses activités physiques, à s'éloigner des aspects denses et matérialistes de son existence pour davantage d'introspection, de subtilité et de richesse intérieure. Cette période la confronte à ses choix de vie en faisant le bilan de ses réalisations passées face à son idéal de vie.

L'espacement puis la disparition des règles souligne le passage d'un profil cyclique vers un profil source qui irradie sagesse et maturité par son vécu riche d'expériences. Plus elle gardera ce cap de vie, plus ce passage se fera dans la sérénité, s'orientant avec bonheur vers la plénitude du cœur et l'essence de la vie en se délestant des artifices du monde tourbillonnant.

Les saisons de la Vie sont de multiples facettes hologrammiques et interdépendantes, dont l'expression ultime est la recherche de l'Unité. Elles se traduisent dans toutes les dimensions, du Macrocosme au Microcosme et dans tous les règnes minéral, végétal, animal et humain du plus dense au plus subtil, comme des anneaux de Vie tournoyant au cœur du Soleil central de notre Création.

Karen Morand  
Naturopathe

[www.naturofemme.ch](http://www.naturofemme.ch)