

L'Invitation silencieuse de l'automne

Par Gabriella Chi
Gabriellachi.com

L'invitation silencieuse de l'automne

L'automne a toujours été pour moi un paradoxe. D'un côté, c'est une période occupée : la rentrée, les jardins à nettoyer, les agendas qui se remplissent vite. Mais de l'autre, la nature ralentit clairement. Les matins deviennent plus calmes, les soirées tombent plus tôt, et même l'air semble murmurer : *repos, prépare-toi, tourne-toi vers l'intérieur*.

Le Tao nous enseigne à vivre en rythme avec les saisons. Et l'automne n'est pas une saison du « toujours plus ». C'est une saison du *suffisant*.

L'appel à simplifier

Chez moi, cela se manifeste de petites façons, mais révélatrices :

- Je remarque combien souvent je saisis mon téléphone lorsque le silence devient inconfortable.
- Je remarque comment je remplis mes journées de « juste une chose de plus », comme si l'agitation pouvait me protéger du vide.
- Et je remarque le profond soupir de soulagement lorsque je m'arrête enfin — ne serait-ce qu'un instant — et que je sens combien mon corps a besoin d'espace.

L'automne me rappelle que je n'ai pas besoin de performer, d'expliquer ou de combler chaque moment. Comme les arbres, je peux en faire moins et rester entière.

Le Tao de l'automne

En médecine taoïste, l'automne est lié aux poumons, porteurs à la fois d'inspiration et de tristesse. Les poumons nous rappellent que la respiration elle-même est équilibre : inspirer, expirer ; recevoir, relâcher.

L'invitation de l'automne est de rassembler ce qui nourrit — clarté, présence, liens authentiques — et de laisser aller ce qui disperse notre énergie. Vivre ce rythme naturel maintient notre corps, notre esprit et notre cœur plus équilibrés pour la saison sombre qui approche.

Une petite pratique de présence

Voici une pratique qui m'aide beaucoup :

- Sortez dehors, même pour deux minutes.
- Observez un détail de la nature qui est en train de changer : la fraîcheur de l'air, la couleur d'une feuille, le cri d'un oiseau migrateur.

- Inspirez avec ce détail, expirez avec lui. Laissez-le vous rappeler que le monde change, et que vous aussi, vous faites partie de ce rythme.

Une question pour vous

Cet automne, où pourrais-vous vous offrir un peu plus de silence?

Quelle distraction, quelle habitude ou quel « juste une chose de plus » pourriez-vous relâcher pour créer de l'espace à la présence?

L'automne ne nous demande pas d'être davantage. Il nous demande de remarquer. De respirer. De faire confiance que *moins* peut nous rapprocher de ce qui compte vraiment.

Avec souffle et présence,

Gabriella 🌿

Poursuivez votre cheminement

L'automne nous rappelle qu'il n'est pas nécessaire de remplir
chaque instant pour être pleinement vivant.

C'est souvent dans le silence, le souffle et la simplicité que l'essentiel se révèle.
Je vous partage régulièrement des inspirations et des pratiques qui suivent ce rythme
naturel des saisons, pour vous aider à déposer ce qui pèse et à nourrir ce qui apaise.

Retrouvez-moi sur [Facebook](#) et [Instagram](#) pour continuer à marcher ensemble
sur ce chemin d'équilibre et de présence. 🍁🌿

**Et si, cet automne, nous choissions simplement d'honorer
le souffle et la beauté de l'instant? 🍂**

LA FORCE
DE L'ÉNERGIE