NATUROSO



"Il était une fois... Vous."

Chacun de nous porte en lui une **histoire**. Parfois douce, parfois douloureuse, parfois pleine de chaos ou d'élans lumineux. Mais toujours riche de sens.

Derrière nos **émotions**, nos choix, nos silences, il y a des récits intérieurs qui façonnent notre faç<mark>on d'être au monde.</mark>

À travers ces **cinq contes**, je vous invite à un voyage. Pas un voyage vers un idéal parfait, ni vers une transformation fulgurante. Non. Un voyage intérieur, doux et simple. Une invitation à ralentir, à écouter, à ressentir. À se reconnecter à cette **petite voix** que l'on oublie trop souvent : celle de notre corps, de notre cœur, de notre sagesse profonde.

Ces contes ne donnent pas de leçons. Ils proposent des images, des métaphores, des chemins. Et parfois, ces chemins croisent nos propres histoires : celles qu'on n'ose pas toujours raconter, mais qui continuent de vivre en nous.

Chaque histoire est accompagnée d'une réflexion et d'un petit pas à faire, si vous le souhaitez. Rien d'obligatoire. Juste **des graines à semer,** à votre rythme. Pour peut-être, doucement, cultiver un regard plus tendre sur vous-même.

Bienvenue dans ce voyage au cœur de votre jardin intérieur.



L'Éléphant attaché – Ce qui nous retient sans raison

"Combien de chaînes sont encore accrochées à nos pieds... alors qu'il n'y a plus de piquet ?"

Dans un petit village d'Asie, un homme s'arrête devant un immense éléphant paisiblement attaché à un piquet minuscule.

Surpris, il demande au dresseur :

— Cet éléphant est si fort... pourquoi ne s'échappe-t-il pas ?

Le dresseur sourit :

— Quand il était tout petit, on l'a attaché à ce même piquet. À l'époque, il n'avait pas la force de se libérer. Il a essayé, encore et encore, puis un jour... Il a abandonné.

Aujourd'hui, il est devenu grand et puissant. Mais il croit encore qu'il ne peut pas partir. Alors il ne tente même plus.



Parfois, ce qui nous retient n'existe plus depuis longtemps.

Mais dans nos têtes, les chaînes sont toujours là. Invisibles... Mais bien présentes. Ces chaînes peuvent prendre la forme d'une vieille **phrase** entendue, d'un **échec** passé, d'un **regard** reçu un jour... et qui a laissé une empreinte.

On finit par croire que c'est la vérité.

Mais si ce n'était qu'une **vieille histoire**?

Une histoire à laquelle on peut enfin écrire une autre fin ?





Le lien avec la naturopathie... et avec toi

Dans ma pratique, j'aime accompagner chacun·e à reconnaître ce qui pèse.

Pas seulement sur le corps, mais aussi dans le cœur et dans l'esprit.

Car ces **croyances limitantes** influencent bien plus qu'on ne le pense : Elles épuisent, elles figent, elles coupent le souffle...

Alors que notre énergie, elle, ne demande qu'à circuler.

C'est aussi ce que nous montre la naturopathie : le corps garde en **mémoire** nos conditionnements, nos peurs, nos renoncements.

Mais il garde aussi la capacité de se **régénérer**, dès qu'on lui en donne

l'occasion.

Des petits pas à tester

Nommer le piquet : Choisis un moment calme et demande-toi :

"Qu'est-ce que je crois ne pas pouvoir faire?"

"À quel moment ai-je commencé à croire cela?"

Un geste symbolique : Prends une ficelle ou un fil. Attache-le autour de ton poignet en pensant à cette croyance... puis défais-le doucement en disant : "Aujourd'hui, je choisis d'essayer. Même si j'ai peur. Même si je doute."

Petite action libre: Lance-toi dans une toute petite chose que tu n'osais plus. Un pas de côté, un mini-défi. L'idée n'est pas de tout casser, mais de te prouver que la ficelle ne tient plus si fort que ça.



Exemple inspirant

Clara n'avait jamais osé proposer ses services en public.

Elle pensait qu'elle n'était "pas faite pour ça". Un jour, elle a simplement proposé un cercle de parole avec deux amies. Puis une publication sur les réseaux. Et elle a découvert qu'elle n'avait pas besoin d'être parfaite pour être entendue.

Le piquet était là... mais il ne tenait plus à rien.

Et toi, es-tu prêt·e à tirer un peu sur ta ficelle ? À tester si ce piquet est toujours planté ?

Parfois, une prise de conscience suffit à desserrer les nœuds...





L'Aigle et les poules — Retrouver sa vraie nature.

"Ce n'est pas parce qu'on t'a dit qui tu étais... que c'est vrai."

Un jour, un homme trouva un œuf d'aigle tombé d'un nid. Il le ramassa avec précaution et le plaça dans un poulailler, parmi les œufs d'une poule.

Quelques semaines plus tard, l'aiglon naquit, entouré de poussins. Il mangeait comme eux, caquetait comme eux, et apprit à marcher comme une poule. Il croyait être une poule.

Le temps passa. Un jour, l'aigle leva la tête et aperçut un oiseau majestueux voler dans le ciel.

Il demanda à une des vieilles poules :

- Quel est ce bel oiseau?
- C'est un aigle. Le roi des oiseaux. Mais ne t'en fais pas, tu n'en es pas un. Toi, tu es une poule.

Alors l'aigle continua à vivre et à mou<mark>rir en tant que poule. Sans jamais</mark> avoir volé.

Mafulos

Mafulos

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir volé.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir en tant que poule. Sans jamais avoir en tant que poule.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir en tant que poule. Sans jamais avoir en tant que poule. Sans jamais avoir en tant que poule.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir en tant que poule.

**Respondent de la mourir en tant que poule. Sans jamais avoir en tant que po



Ce que ce conte nous souffle doucement

Il y a des moments dans la vie où l'on croit être quelque chose que l'**on n'est pas.**

On nous dit qui nous devons être, ce que nous pouvons faire ou non. Parfois, ces **croyances** viennent de notre **enfance**, de

l'environnement, ou même des attentes de ceux qui nous entourent. Et tout cela nous enferme dans des rôles ou des identités qui ne correspondent pas à notre véritable essence.

L'aigle est un symbole puissant de la liberté, de l'élévation et de la majesté. Mais ce n'est que lorsqu'il prend conscience de sa **véritable nature** qu'il peut s'élever et voler.

Nous aussi, nous avons cette possibilité de nous reconnecter à notre vraie nature, au fond de nous, et de libérer notre potentiel.



Le lien avec la naturopathie... et avec toi

En naturopathie, retrouver sa **vraie nature** passe par une approche holistique de l'être humain : le corps, l'esprit et l'âme.

Nous sommes souvent conditionnés par des schémas, des croyances et des habitudes qui limitent notre potentiel, et cela peut se manifester dans notre santé. Ces "croyances" peuvent être **invisibles**, mais elles influencent notre énergie, nos choix alimentaires, nos émotions, notre posture… tout !



Des petits pas à tester

Écouter son corps : Prends un moment pour t'arrêter et observer ton corps. Quels sont les signaux qu'il t'envoie ? Sors-tu des sentiers battus pour lui apporter ce dont il a besoin ? Quel est ton "vrai" besoin aujourd'hui : repos, activité, alimentation différente, ressourcement ?

Changer d'identité : Parfois, on se limite par des étiquettes : "Je suis quelqu'un de stressé", "Je suis fatigué·e", "Je n'ai pas de temps". Et si tu te détachais de ces croyances ? Essaye une journée de ne pas te définir par tes limites et d'agir comme si tu étais déjà la version de toi-même que tu souhaites devenir.

Libérer ton potentiel : Si tu crois que certaines choses ne sont pas pour toi (parce que tu te dis que tu n'es pas "assez"), prends un moment pour réfléchir : d'où viennent ces pensées ? Sont-elles encore valides aujourd'hui ? Que ferais-tu si tu te permettais de croire que tout est possible ?





Exemple inspirant

Marie avait toujours pensé qu'elle n'était pas faite pour le sport. En grandissant, elle avait entendu sa famille lui dire qu'elle n'avait pas les capacités physiques nécessaires pour cela. Mais après avoir écouté un podcast sur l'estime de soi, elle a décidé de sortir de cette "poule" qu'on lui avait imposée. Elle a commencé doucement, en pratiquant la marche et en écoutant son corps.

Petit à petit, elle a découvert une passion pour la course à pied et a même participé à son premier semi-marathon l'année suivante. Elle s'était rendue compte que l'étiquette qu'elle portait n'était qu'une croyance ancienne, et non sa vérité.

Le bol de sel – Changer de regard sur nos blessures

"La souffrance est un sel dans l'eau... Elle n'a pas le même goût selon le contenant."

Un jeune homme, en proie à la colère et à l'amertume, alla voir un vieux sage. Il lui confia ses peines : "Ma vie est difficile, les gens me déçoivent, et je me sens vidé…"

Le sage, calme et posé, écouta sans l'interrompre.
Puis, avec sagesse, il tendit au jeune homme une
poignée de sel : "Mets ce sel dans un verre d'eau, et
bois."

Le jeune homme s'exécuta, mais cracha immédiatement, le visage tordu de dégoût : "C'est infect! Beaucoup trop salé!" Le sage sourit et, sans un mot, l'emmena au bord d'un lac.

"Maintenant, jette ce sel dans l'eau du lac", lui dit-il. Le jeune homme s'exécuta, et le sage ajouta : "Maintenant bois l'eau du lac."

Le jeune homme s'accroupit, prit une gorgée, puis sourit : "C'est bon. Frais. Pas du tout salé." Le sage observa en silence, avant de lui dire : "La douleur est comme le sel. Elle est toujours là. Mais la façon dont tu la ressens dépend du récipient que tu es

devenu."



Ce que ce conte nous souffle doucement

La douleur, les épreuves, les souffrances, elles font toutes partie de l'existence humaine. Mais notre perception d'elles dépend largement de notre perspective et de notre capacité à les intégrer dans notre vie. Tout comme le sel, la souffrance a toujours été là, mais la manière dont nous la ressentons et la vivons change selon le "contenant" que nous devenons.



À travers ce conte, le sage nous rappelle qu'une douleur ressentie dans une petite tasse d'eau peut sembler insupportable, alors qu'elle devient tout à fait supportable quand elle est intégrée dans l'immensité d'un lac.

Ce qui change ? Notre **vision** des choses, notre capacité à prendre du **recul** et à voir au-delà de la douleur.



Le lien avec la naturopathie... et avec toi

En naturopathie, la **souffrance physique ou émotionnelle** n'est pas un simple symptôme à supprimer, mais un **message à écouter**. Parfois, notre corps exprime des douleurs, des tensions ou des malaises. Il nous invite à regarder plus profondément et à comprendre ce qui se cache derrière ces symptômes.

Il en va de même pour nos **blessures émotionnelles.** Lorsqu'on apprend à changer de regard sur nos douleurs, à les **accepter** comme des enseignantes, elles deviennent une opportunité de guérison. Le but n'est pas de fuir ou de minimiser la souffrance, mais de la transformer en une force, un enseignement qui nous aide à grandir.

Le corps, tout comme notre esprit, peut devenir ce lac, capable d'accueillir les souffrances avec sérénité et d'en sortir plus fort.



Des petits pas à tester

Et toi, comment vois-tu ta douleur ? Quelle souffrance, quelle frustration t'accompagne actuellement ? Comment pourrais-tu, à l'instar du jeune homme, regarder cette douleur sous un autre angle ?

Exercice:

Prends un moment pour réfléchir à une situation difficile ou douloureuse dans ta vie. Imagine cette douleur comme du sel dans un verre d'eau. Puis, demande-toi : que se passerait-il si tu choisissais d'élargir ton "contenant" et de voir cette situation comme une occasion de grandir, de changer ?

Prends un carnet et note ce que cette transformation de regard pourrait t'apporter.



Exemple inspirant

Un exemple puissant de transformation de la souffrance en force vient de Nelson Mandela. Pendant 27 ans, il a été emprisonné, séparé de sa famille, soumis à des conditions de vie inhumaines. Pourtant, malgré cette souffrance, il a su changer son regard sur cette situation et en sortir grandi.

Plutôt que de nourrir la colère et la rancœur, Mandela a choisi de voir son emprisonnement comme une opportunité pour développer son esprit, sa résilience et son engagement pour la paix. Il a transformé la douleur de l'injustice en un moteur pour libérer son pays. Quand il est sorti de prison, il n'a pas cherché à se venger, mais à réconcilier son peuple et à bâtir un avenir commun.

Comme Mandela, nous avons tous la possibilité de transformer nos épreuves, d'élargir notre "contenant" et de transformer la souffrance en une force intérieure qui nous permet de dépasser nos limites.

Le jardin intérieur — Cultiver ce qui nous fait du bien

"Nos corps sont nos jardins, nos décisions nos jardiniers."

- William Shakespeare

Il était une fois un jeune homme qui rêvait d'avoir un magnifique jardin.

Mais chaque jour, il se plaignait :

- Il est plein de mauvaises herbes... Rien ne pousse comme je veux... Les autres ont plus de chance...

Un jour, un vieux jardinier lui dit :

- Tu veux un beau jardin, mais tu n'as jamais pris le temps de t'en occuper. Viens, je vais te montrer...

Ils marchèrent à travers les saisons. Le jeune homme apprit à désherber sans violence, à arroser avec patience, à semer ce qu'il aimait vraiment, et à attendre, parfois, que la nature fasse son œuvre.

Peu à peu, son jardin se transforma. Il devint coloré, vivant, paisible.

Le jeune homme comprit alors que ce jardin

n'était pas dehors.

C'était lui-même.



Ce que ce conte nous souffle doucement

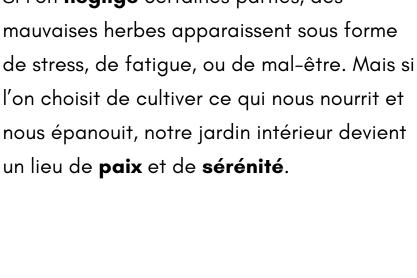
Nos pensées, émotions et comportements sont les **graines** que nous plantons dans notre **jardin**

intérieur. Parfois, nous avons tendance à semer des graines de doute, de frustration ou de peur, sans même nous en rendre compte. Mais tout comme un jardin a besoin de soins attentifs pour se développer de manière saine et harmonieuse, nous avons le pouvoir de cultiver un jardin intérieur de bien-être.

Le lien avec la naturopathie... et avec toi

En naturopathie, l'idée du jardin intérieur est très puissante. Notre bien-être dépend de notre capacité à prendre soin de notre corps, de notre esprit, et de nos émotions, comme on prendrait soin d'un jardin. Nos choix quotidiens - ce que nous mangeons, ce que nous pensons, comment nous bougeons et comment nous nous reposons sont autant de gestes qui nourrissent ou négligent notre jardin intérieur.







Ce que ce conte nous souffle doucement

Nos pensées, émotions et comportements sont les graines que nous plantons dans notre jardin intérieur.

Parfois, nous avons tendance à semer des graines de **doute**, de **frustration** ou de **peur**, sans même nous en rendre compte. Mais tout comme un jardin a besoin de soins attentifs pour se développer de manière saine et harmonieuse, nous avons le pouvoir de cultiver un jardin intérieur de bien-être.



Des petits pas à tester

Et toi, comment prends-tu soin de ton jardin intérieur ?

Quelles "mauvaises herbes" ou "parasites mentaux" as-tu remarquées dans ton esprit ou dans ta vie ?

Aujourd'hui, je t'invite à t'arrêter quelques instants et à identifier une "mauvaise herbe" que tu aimerais enlever. Peut-être un stress récurrent, une pensée négative, ou une habitude que tu sais être contre-productive.

Prends une feuille de papier et écris-la. Puis, visualise-la comme une mauvaise herbe que tu arrachais doucement et que tu laissais se dissiper dans l'air. Ensuite, remplace-la par une graine positive : "Je fais de mon mieux, et c'est suffisant."

Je t'invite à réfléchir à la graine que tu veux planter. Une graine de bienveillance ? De calme ? De confiance en toi ? Quelles pensées ou quelles habitudes souhaiterais-tu voir grandir en toi ? C'est une décision simple mais puissante : quelle graine vas-tu nourrir aujourd'hui ?

Comment peux-tu nourrir cette graine chaque jour ? Peut-être en faisant une pause chaque matin pour te rappeler tes réussites, même petites, ou en te félicitant pour tes efforts.



Exemple inspirant



Prenons l'exemple de Laure. Laure traverse une période de stress au travail. Chaque jour, elle se réveille avec une sensation de tension dans le ventre et une pensée qui tourne en boucle : "Je suis dépassée, je n'y arriverai jamais." Chaque fois qu'elle laisse cette pensée la guider, son stress augmente, comme si elle arrosait une graine de doute et de peur.

Un jour, elle décide de planter une autre graine. Au lieu de nourrir son stress avec cette pensée négative, elle commence à se dire : "Je fais de mon mieux, et chaque petit pas compte." Laure commence à pratiquer quelques minutes de respiration profonde chaque matin, à organiser ses tâches de manière réaliste et à se féliciter de ses progrès, même les plus petits.

Peu à peu, cette nouvelle graine de bienveillance et de patience prend racine en elle. Son stress diminue, et elle se sent plus calme et plus concentrée. Elle a changé de perspective, et en nourrissant des pensées positives, elle a vu son état d'esprit se transformer, tout comme son jardin intérieur.



Le pot fêlé — Accueillir nos imperfections

"Parfois, ce que l'on croit être une faiblesse est simplement une autre manière d'apporter de la beauté au monde."

Il était une fois une femme qui portait l'eau chaque jour du puits jusqu'à sa maison.

Pour cela, elle utilisait deux grands pots en terre, accrochés à un bâton qu'elle portait sur ses épaules.

Un des pots était impeccable. L'autre avait une fêlure.

À chaque trajet, ce dernier perdait presque la moitié de l'eau.

Un jour, le pot fêlé, triste, dit à la femme :

— Je suis inutile. Je te fais perdre ton temps. Je ne suis pas parfait.

La femme sourit et répondit :

— Tu as remarqué les fleurs, de ton côté du chemin ?

Elles ne poussent que là, parce que j'ai planté des graines, et que chaque jour, tu les arroses.

Tu n'as jamais été un défaut.

Tu as simplement eu ta propre manière d'être utile.



Ce que ce conte nous souffle doucement

Ce conte nous invite à reconsidérer nos imperfections. Ce que nous jugeons souvent comme un défaut peut se transformer en une source de beauté et de richesse. Nos faiblesses, nos "fêlures", sont peut-être ce qui nous rend uniques. Peut-être que nos erreurs, nos hésitations, sont simplement des parties de nous qui attendent d'être reconnues et accueillies. Parfois, ce que nous croyons être une faiblesse est en réalité notre force cachée.



Le lien avec la naturopathie... et avec toi

En naturopathie, nous comprenons que chaque individu est unique, avec ses propres forces et faiblesses. Ces faiblesses, loin d'être des obstacles, peuvent être des **messages du corps**, des clés pour comprendre ce qui doit être nourri, équilibré ou transformé. C'est ce que l'on appelle **l'homéostasie**, la capacité du corps à retrouver un **équilibre**.

De la même manière, dans notre vie, nos imperfections sont des signaux. Plutôt que de les ignorer ou de les combattre, il est important de les **écouter**, de les **comprendre** et d'en faire des alliées. Accepter nos imperfections, c'est aussi accepter notre humanité et notre besoin de guérison.

Des petits pas à tester

Prends un moment aujourd'hui pour réfléchir à une "imperfection" que tu perçois chez toi. Est-ce un comportement, une difficulté, ou une part de toi-même que tu as toujours considérée comme un obstacle ?

Essaie de changer ta perception de cette "imperfection". Que pourrait-elle t'apprendre ? Quelle force pourrait-elle receler ?

Imagine comment cette "imperfection" pourrait être utile à d'autres.

Comment pourrait-elle devenir un atout, une richesse, dans ta vie ou dans tes relations ?





Exemple inspirant

Prenons Marc, un homme qui avait toujours eu du mal à s'exprimer en public. Longtemps, il a perçu cette hésitation comme un défaut, une faiblesse. Mais après avoir pris du recul, il s'est rendu compte que son stress et ses hésitations le rendaient plus humain, plus accessible.

Il a appris à accepter sa manière de s'exprimer, à ne pas chercher à être parfait, mais à être sincère. Aujourd'hui, il est apprécié pour son authenticité et sa vulnérabilité, des qualités qui ont ouvert de nouvelles portes dans sa vie professionnelle et personnelle.



Ce dernier conte nous rappelle que l'acceptation de nos imperfections est une clé précieuse pour ouvrir la porte à la guérison et à la transformation. Ce qui nous semblait une faiblesse peut devenir une force cachée, capable de nous mener vers une vie plus épanouie et plus authentique.

Nous avons fait un beau chemin ensemble avec ces contes. À chaque étape, nous avons semé des graines de réflexion, de guérison et de transformation. La suite, maintenant, c'est à toi de la tracer... mais cela, nous en parlerons dans la conclusion!

Semer les graines de ton bien-être intérieur

À travers ces contes, nous avons découvert qu'accepter nos faiblesses et nos imperfections est une véritable clé de guérison. Et tout comme un jardin a besoin de soins, notre bien-être se cultive avec bienveillance.

La naturopathie, avec ses plantes adaptogènes, ses rituels de nutrition et ses pratiques de relaxation, nous aide à nourrir cette transformation intérieure. Ces gestes simples, comme l'aromathérapie pour apaiser, ou une pause digestive pour rééquilibrer le corps, nous rappellent que chaque petit soin compte.

À travers le yoga, la pleine conscience ou la respiration, nous pouvons apprendre à accueillir nos imperfections et à les transformer en beauté. Chaque petit pas est une graine semée pour faire grandir notre harmonie intérieure.



Naturoso

N'oublie pas : chaque moment de bien-être est une invitation à se redécouvrir.







07 85 90 52 99

https://www.naturoso.fr/

naturoso76@gmail.com