



\* Vous souhaitez soutenir ou participer à cette aventure ? Cliquez sur le lien tipeee : <https://fr.tipeee.com/la-douceur-de-medusa-avec-patricia>

\* Retrouvez-moi sur mon site internet : <https://ladouceurdemedusa.com>

\* Mon adresse mail : [ladouceurdemedusa@gmail.com](mailto:ladouceurdemedusa@gmail.com)

\* Instagram : <http://instagram.com/ladouceurdemedusa>

### 101 Esprit de l'Automne

Retrouvez la vidéo YouTube ici :

*Aloha, bienvenue sur "la Douceur de Médusa", je suis patricia, channel, écrivain, aujourd'hui nous allons à la rencontre de l'Esprit de l'Automne.*

«Je vous transporte aux portes de l'automne, et vous mène jusqu'à l'hiver. L'automne est plus qu'une date ou une saison, c'est un retournement de situation. Vous avez l'habitude de parler de l'automne de la vie par exemple, qui ne prend pas effet forcément à l'automne, la saison. Qu'est-ce que cette saison ? Il y a une forme de regain d'agitation, comme des préparatifs pour un tapissement, un revêtement différent. L'automne ne laisse pas forcément place à l'hiver d'ailleurs et n'a pas forcément les couleurs de l'automne. Certains lieux en sont visuellement quasiment dépourvus et pourtant ils vivent l'automne également. Certains d'entre vous le vivent extérieurement mais chacun de vous le vit intérieurement et cela une fois encore ne se situe pas forcément dans les périodes automnales.

L'automne détonne par ses tonalités, ça vous renverse, ça vous épuise quelque part, ça vous amène à voir d'autres faces, d'autres aspects de vos vérités. Ça vous invite à vous poser et en dégradé à vous poser de plus en plus, à vous regarder à travers ce feu de cheminée, que vous commencez petit à petit à allumer. Ce feu vous amène à visualiser le feu intérieur, le feu que vous êtes, la radiation que vous émettez à travers le feu que vous êtes. Il invite à se poser au coin du feu, à prendre un bon livre, une boisson chaude et à s'installer petit à petit dans l'hiver. L'hiver n'est pas plus que l'automne une saison uniquement.

Cet automne vous invite à vous dépouiller également, laisser tomber toutes ces feuilles de vous-mêmes, de les laisser être emportées par les vents, être lavées par les eaux, être balayées par des vents tempêtants. Vous aimez ces couleurs d'automne la plupart du temps, elles s'inscrivent dans une forme d'oubli, elles vont nourrir d'autres perspectives, le sol mais pas seulement, elles vont également vous nourrir de couleurs. Elles vous apportent des tonalités de soleil couchant et levant, elles vous invitent à regarder l'horizon de vous-mêmes.

Ces vents qui, vous le dites souvent, sont embêtants, participent à cette envolée d'énergies plus utilisées, plus pertinentes qui ont besoin de partir au loin, si vous pouviez y jeter également vos idées usitées. Il est vrai que ce sont des instants où plutôt que de laisser passer, vous vous proposez de retenir et d'entretenir. Sortez plus souvent si le cœur y est bien-sûr et laissez emporter tout cela par les vents, les feuilles et tous les êtres qui participent à cette conjonction, ces transitions, ces transformations, ces mises en sommeil. Ces petites portes et grandes portes qui vous permettent tout un panel de chemins transitoires, cela vous permet d'oublier, cela vous permet d'être légèrement endormis, moins sur la défensive.

Certes, il y a cette nostalgie que vous aimez dans ces instants, ne mélangez pas nostalgie et tristesse, cela vous emmène bien souvent dans des profondeurs que vous n'avez plus envie de visiter. Regardez la chaleur que cela amène cet automne, même dans les lieux où le temps se fait plus frileux. Finalement, vous êtes très peu à vivre ce froid, partagez votre chaleur, c'est un peu cela l'automne, un partage. Une

diffusion, une éclosion et pour éclore il y a besoin parfois de se tasser profondément, pas dans une restriction mais dans une introspection. Bienvenue à l'automne, bienvenue à vous !»

*Merci à vous ! À bientôt !*