

@AME.EXPLORATRICE



Re-connexion
à la nature



Introduction : Le Chemin du Retour

Nous vivons une époque paradoxale. Jamais l'humanité n'a été aussi déconnectée de la nature, et pourtant, jamais le besoin de retrouver ce lien n'a été aussi pressant. Entre écrans, béton et rythmes effrénés, nous avons oublié que nous faisons partie intégrante du grand tissu vivant de la Terre.

Ce guide vous invite à un voyage de retour vers vos racines naturelles. Il ne s'agit pas de révolutionner votre vie, mais plutôt de redécouvrir la magie qui se cache dans les gestes simples, les moments de présence et l'art d'être pleinement vivant.

Chaque page de ce livre est une invitation à ralentir, à sentir, à écouter. Vous y découvrirez des pratiques ancestrales revisitées, des rituels apaisants et des exercices concrets pour nourrir votre âme de la beauté du monde naturel.

“
*Que ce guide t'inspire et t'accompagne sur le chemin
merveilleux de la reconnexion à notre Terre-Mère.*

A propos de moi

Bienvenue dans un espace où la curiosité est une boussole, et la vie un terrain d'exploration infinie.

Le blog et le podcast, sont une invitation à questionner, ressentir, apprendre, désapprendre et oser vivre autrement.

Je suis Perrine, votre exploratrice pour ensemble ouvrir grand nos yeux, nos cœurs et nos esprits.

Perrine



@ame.exploratrice



www.ameexploratrice.com

Mon invitée

Aude Morlot : dans l'accompagnement des personnes depuis 20 ans, et plus spécifiquement des femmes depuis 10 ans.

Aude est passionnée par les différents passages qui jalonnent notre vie d'humain, et émerveillée par notre capacité à les traverser et à en faire des forces.

Au fil de son parcours, la nature s'est invitée dans ses accompagnements, incitant notre humanité à se relier à elle et à reprendre sa place au cœur du vivant.

Aude Morlot
huttedelalune@outlook.fr
www.huttedelalune.fr
06.98.95.33.99

Aude



Sommaire

Comprendre la déconnexion 01

La nature nous guérit parce que nous en faisons partie.

Rituel de la Hutte de la lune 03

Transmis par Aude Morlot, éco-thérapeute.

Une journée de re-connexion 06

Les petites pauses connexions

Créer son sanctuaire naturel 08

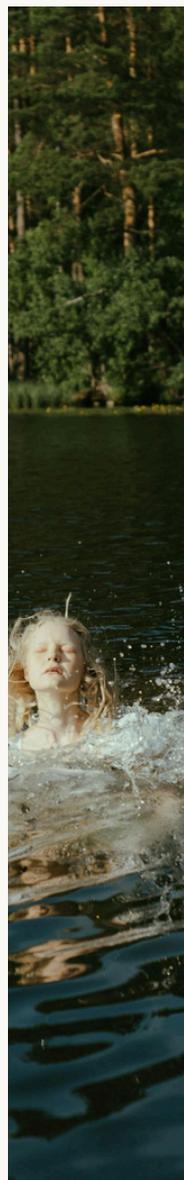
En intérieur ou en extérieur tout est possible

Intégrer la nature à sa vie 10

Même en ville la nature s'y invite

Conclusion : le chemin continue 13

Commence aujourd'hui et maintenant



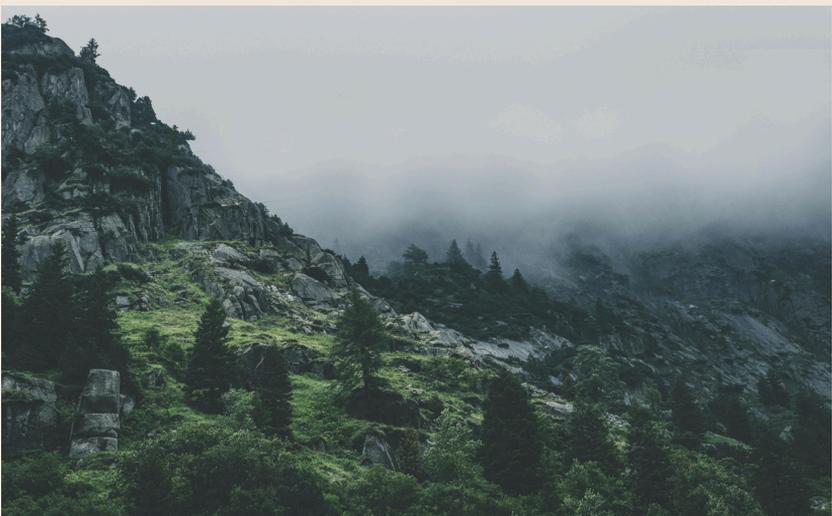
01

Comprendre la déconnexion

Le Syndrome de Déficit de Nature :

Le psychologue Richard Louv a popularisé le terme "syndrome de déficit de nature" pour décrire les conséquences de notre éloignement du monde naturel. Ce phénomène se manifeste par :

- Une diminution de la créativité et de la capacité d'émerveillement
- Une augmentation du stress et de l'anxiété
- Des troubles de l'attention et de la concentration
- Une perte du sentiment d'appartenance au vivant



Les Bienfaits Scientifiquement Prouvés :

La recherche moderne confirme ce que nos ancêtres savaient intuitivement : le contact avec la nature est essentiel à notre bien-être. Les études montrent que passer du temps dans la nature :

- Réduit le cortisol (hormone du stress) de 50% en moyenne
- Améliore la fonction immunitaire grâce aux phytoncides des arbres
- Stimule la production de sérotonine, l'hormone du bonheur
- Favorise la neuroplasticité et la créativité

Retrouver l'Équilibre :

La re-connexion à la nature n'est pas un luxe, c'est une nécessité vitale.

Comme le disait le naturaliste John Burroughs :

"La nature nous guérit parce que nous en faisons partie."



Les 3 étapes pour une re-connexion :

- 1 Reconnaître notre déconnexion à la nature
- 2 Choisir ses actions pour se re-connecté à la nature
- 3 Mettre les actions en place et se sentir mieux

02

Rituel de la Hutte de la lune



*Ce rituel nous rappelle que la
reconnexion peut commencer là où nous
sommes, avec ce que nous avons.*

Le rituel de la Hutte de la Lune repose sur une vérité simple mais profonde :

Nous n'avons pas besoin de grand-chose pour nous reconnecter à l'essentiel.

Une fenêtre, une bougie, nos sens en éveil suffisent à ouvrir la porte vers le monde vivant qui nous entoure.

*Aude Morlot
éco-thérapeute
@huttedelalune
www.huttedelalune.fr*



Préparation de l'espace sacré

Choisis un moment où tu ne seras pas dérangé(e). Ce peut être à l'aube, au coucher du soleil, ou à n'importe quel moment où ton cœur appelle la connexion. Face à une fenêtre, installe-toi confortablement. Que ce soit sur une chaise, un coussin ou simplement debout, l'important est que ton corps soit détendu et disponible.



Allumer sa flamme intérieur

Allume une bougie. Cette flamme sera ton témoin, ton ancrage dans le moment présent. Elle représente la lumière de ta conscience qui s'éveille à la beauté du monde.



Ouverture vers la nature

Ouvre la fenêtre. Ce geste symbolique marque ton intention de t'ouvrir au monde extérieur, de laisser entrer l'air, les sons, les énergies de la nature.



Ecoute profonde

Ferme les yeux et écoute tes sensations. Que ressents ton corps ? Quelle est la température de l'air sur ta peau ? Y a-t-il une brise qui caresse ton visage ? Écoute tes émotions. Sans jugement, accueille ce qui monte en toi. Joie, mélancolie, gratitude, nostalgie... tout est bienvenu dans cet espace sacré.



Nourriture des sens

Ouvre les yeux et regarde. Nourris-toi des couleurs qui s'offrent à toi. Le vert tendre des feuilles, le bleu du ciel, les nuances de gris des nuages, l'éclat doré du soleil... Laisse ces couleurs pénétrer en toi comme une nourriture subtile.





Contact direct

Si tu le peux, sors et touche avec tes mains, avec tes pieds nus. Sens la texture de l'herbe, la rugosité de l'écorce, la fraîcheur de la terre. Tes mains et tes pieds sont des antennes qui captent l'énergie de la Terre.



La communion gustative

Mange ou goûte un fruit ou un légume. Choisis quelque chose de simple, de naturel. Une pomme, une carotte, quelques baies... Mange lentement, consciemment. Goûte la terre, le soleil, la pluie qui ont nourri cet aliment.



La durée du coeur

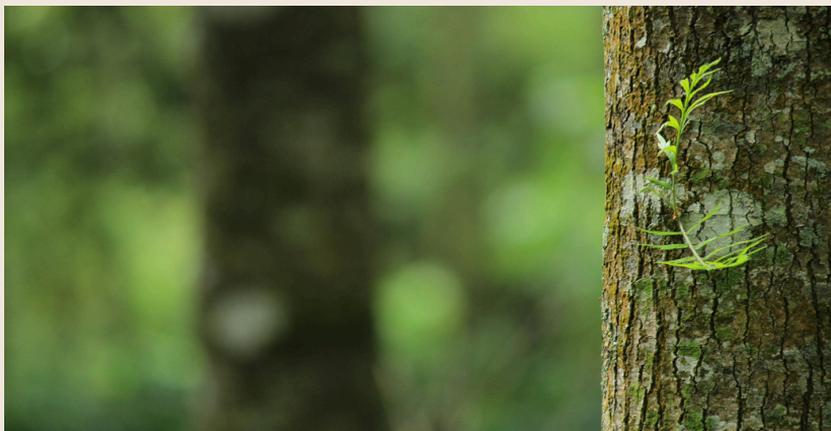
Tout cela peut prendre la durée que tu souhaites. Cinq minutes suffisent si c'est ce que tu as. L'important n'est pas la durée, mais la qualité de présence que tu apportes.



Le salut et la gratitude

Commence toujours par dire bonjour. Salue le jour, la nature, la vie qui pulse autour de toi. Et termine par dire merci. Merci pour ce moment de connexion, pour cette beauté offerte, pour cette vie qui t'habite.

*Dans chaque promenade en nature,
on reçoit bien plus que ce que l'on cherche.
John Muir*



03

Une journée de re-connexion

“

*Regarde profondément dans la nature, et
alors tu comprendras tout mieux.”*

Albert Einstein

Salutation du
matin

Chaque matin, avant même de consulter ton téléphone, va à ta fenêtre. Observe le ciel, salue le jour qui se lève. Prends trois respirations profondes en pensant à la nature qui s'éveille.

Si tu croises un arbre dans ta journée, arrête-toi 30 secondes. Pose ta main sur son tronc, regarde ses feuilles, écoute le bruissement qu'elles font. Remercie-le silencieusement.

La pause Arbre

Le repas conscient

Une fois par jour, mange au moins un aliment en pensant à son origine naturelle. Visualise la terre, le soleil, la pluie qui ont permis sa croissance.

Plusieurs fois par jour, demande-toi : "Quel temps fait-il en moi ?" Associe ton état intérieur aux phénomènes météorologiques : soleil, nuages, orage, brume...

La météo
intérieure

Le coucher
gratitude

Avant de dormir, remercie pour trois éléments naturels que tu as remarqués dans ta journée : un nuage, un oiseau, une fleur...



04

Créer son sanctuaire naturel

Le Sanctuaire Intérieur :

Même dans un appartement urbain, tu peux créer un espace de connexion à la nature.

- **Le Coin nature** : dédie un coin de ton logement à la nature : plantes, pierres, bois flotté, coquillages... Que cet espace respire la vie sauvage.
- **L'Autel des Saisons** : Change régulièrement les éléments de ton espace selon les saisons : feuilles d'automne, branches de sapin en hiver, fleurs au printemps...
- **La Fenêtre Contemplative** : Aménage l'espace près d'une fenêtre pour tes moments de connexion. Coussin confortable, bougie, carnet de notes...



Le Sanctuaire Extérieur.

Si tu as accès à un extérieur, même petit :

Le Jardin Miniature : Quelques pots, quelques graines suffisent. Herbes aromatiques, fleurs simples, petits légumes... Participe au miracle de la croissance.

L'Espace Méditation : Un banc, une souche, un simple tapis... Crée un lieu où tu peux t'asseoir régulièrement pour contempler.

Le Refuge à Biodiversité : Installe des nichoirs, plante des fleurs mellifères, laisse un coin sauvage. Invite la vie à s'épanouir autour de toi.



Intégrer la nature dans sa vie (même urbaine)

05

Même en ville, la nature est présente. Il suffit d'ouvrir les yeux.

Redécouvrir la nature urbaine :

Les Arbres Urbains : Chaque arbre de rue a une histoire. Regarde-les vraiment ! Leur forme, leur santé, les saisons qu'ils traversent.

Les Oiseaux Citadins : Pigeons, moineaux, corneilles... Observe leur comportement, leur adaptation à la ville.

Les Plantes Spontanées : Dans les fissures du trottoir, sur les murs, poussent des "mauvaises herbes" pleines de vitalité.

Les Parcs et Jardins : Même petit, chaque espace vert est un poumon, un refuge. Profite de ces oasis.



"Il suffit d'un balcon fleuri, d'un arbre dans une cour, d'un rayon de soleil sur un mur pour que la nature rappelle à la ville qu'elles peuvent danser ensemble."

Proverbe contemporain



Créer des Ponts Verts

Le Trajet Nature : Modifie tes trajets quotidiens pour passer par des espaces verts, même petits.

Les Pausés Vertes : Planifie des micro-pausés dans ta journée : 5 minutes dans un parc, sur un balcon fleuri...

Le Transport Conscient : En bus, train, voiture, regarde par la fenêtre. Observe les paysages qui défilent.

L'Alimentation Consciente

Connaitre l'Origine : D'où viennent tes aliments ? Qui les a cultivés ? Dans quelles conditions ?

Les Marchés Locaux : Privilégie les marchés de producteurs. Parle avec ceux qui font pousser ta nourriture.

Le Potager Urbain : Balcon, rebord de fenêtre, jardin partagé... Fait pousser ne serait-ce qu'une plante comestible.

- ✓ A good masthead captures the essence of your magazine, so it needs to be flexible, meaningful, and consistent enough for future issues.

“

“Dans les bois, nous retrouvons la raison et la foi. Là, je sens que rien ne peut m’arriver dans la vie - nulle disgrâce, nulle calamité - que la nature ne puisse réparer.”

RALPH WALDO EMERSON



Conclusion

Le chemin continue

La reconnexion à la nature n'est pas une destination, c'est un chemin de vie. Chaque jour offre de nouvelles opportunités d'éveiller tes sens, d'ouvrir ton cœur et de nourrir ton âme au contact du vivant.

Le rituel de la Hutte de la Lune d'Aude Molot nous rappelle une vérité essentielle : nous portons en nous la capacité de nous connecter au sacré de la nature, où que nous soyons, avec les moyens les plus simples.

Que ce guide t'accompagne dans tes explorations, tes découvertes et tes émerveillement. Rappelle-toi que chaque petit geste compte, chaque moment de présence est précieux, chaque connexion avec la nature te rapproche de qui tu es vraiment.

La Terre attend ton réveil. Elle t'invite à danser avec elle, à respirer avec elle, à vivre pleinement cette aventure extraordinaire qu'est l'existence.

Commence aujourd'hui. Commence maintenant. Une fenêtre, une bougie, un moment de présence... et la magie opère.



*La vie un terrain de jeu,
la curiosité ma boussole.*

*Perrine,
votre exploratrice*

SUIVEZ MOI

"Si nous savons regarder profondément une fleur, nous pouvons voir l'univers entier en elle. Si nous savons écouter le chant d'un oiseau avec notre cœur, nous entendrons la voix de tous nos ancêtres."

Thich Nhat Hanh



www.ameexploratrice.com
[@ameexploratrice](https://www.instagram.com/ameexploratrice)