

Le sit spot

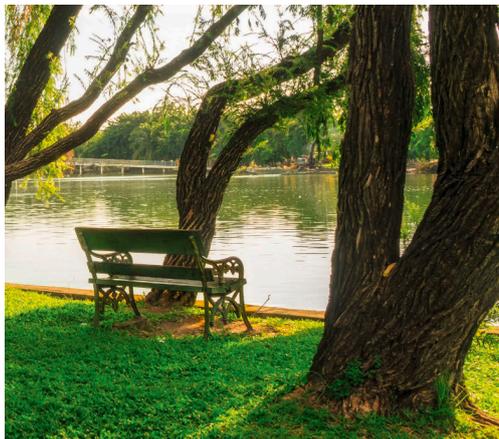
ou lieu d'apaisement

Chercher un petit coin de nature et créer une relation quasi amicale avec lui : une expérience puissante qui contribue à réguler naturellement notre physiologie.

PAR **FREDERIKA VAN INGEN**

Le témoignage de Laurence Fischer¹

« Proche de chez moi, il y a un lieu où, très régulièrement, je vais m'asseoir, observer, écouter. Il est au bord d'un ruisseau à l'eau vive et d'une petite prairie protégée par des haies et des grands arbres. J'y ai déjà rencontré des castors, une biche, des renards et de nombreux oiseaux. Avec le temps, j'ai la sensation que cet endroit est devenu un ami qui m'apaise : il "m'appelle" et je suis en relation avec lui. En vivant cette expérience au quotidien, en conscience, je me reconnecte à mes sensations d'enfance, quand je gambadais dans la nature. J'y trouvais même refuge lorsque je me sentais triste ou chamboulée. Dans la pratique de connexion à la nature à laquelle je me suis formée², on appelle cela le *sit spot* ["lieu où s'asseoir"]. Cet exercice procure une détente profonde, il apaise et met en condition pour réguler naturellement le système nerveux, selon la théorie polyvagale développée par le psychologue Stephen Porges, que j'utilise aussi dans mes accompagnements en nutrition. Cette théorie décrit la façon dont notre organisme s'adapte à notre état, quel qu'il soit : détente, action, fuite, survie, combat, etc. Ainsi, lorsqu'on est en état de survie, notre physiologie passe en mode danger en produisant de l'adrénaline et du cortisol, tout comme lorsqu'on est en privation ou en excès de nourriture, ou quand on est carencé



en vitamines et minéraux. À l'inverse, la physiologie de la détente favorise la production d'ocytocine, d'endorphines... Je propose donc aux personnes que j'accompagne d'associer les deux pratiques : trouver leur *sit spot* puis explorer la façon dont cet état de détente, d'apaisement intérieur peut influencer leur rapport à l'alimentation. »

Ce que la nature nous apprend

« Cette expérience m'a enseigné trois choses. Le retour à la nature réveille le lien ancestral qui existe entre elle et notre système nerveux, et que nous avons perdu dans nos vies modernes. Lorsque cet exercice est fait en groupe, le fait d'être ensemble agit sur notre système par une corégulation. L'alimentation régulée change notre façon de nous relier aux autres et à la nature. »

Et si vous essayiez ?

Choisissez un espace de nature à quelques minutes de chez vous. Allez vous y asseoir régulièrement, tous vos sens en éveil afin d'explorer le vivant qui vous entoure. Et observez vos sensations corporelles. ●

1. Thérapeute en nutrition holistique et vitalité. Accompagnements à découvrir sur jeclincnaturel.com.
2. « L'appel du mentor » (troisiemeoption.org).

Frederika Van Ingen est l'auteurice de *101 Façons de se reconnecter à la nature, ce que nous apprennent les peuples racines et que confirme la science* (Les Arènes, 2021).