



ANTONIO ANTEFERMO

Le langage secret des saisons du Japon

L'art japonais
de trouver l'harmonie
au rythme de la nature

Vuibert

ANTONIO ANTEFERMO

LE LANGAGE SECRET DES SAISONS DU JAPON

L'art japonais de trouver l'harmonie
au rythme de la nature

Traduction de l'italien par Charlotte Thomas-Langlois

Vuibert

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



Titre original : *Il linguaggio segreto delle stagioni. Vivere al ritmo del Giappone*

Copyright © 2024 by Giunti Editore S.p.A., Florence-Milan, Italie
www.giunti.it

Et pour la traduction française :

ISBN : 978-2-311-15247-0

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit aux ayants cause, est illégale (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

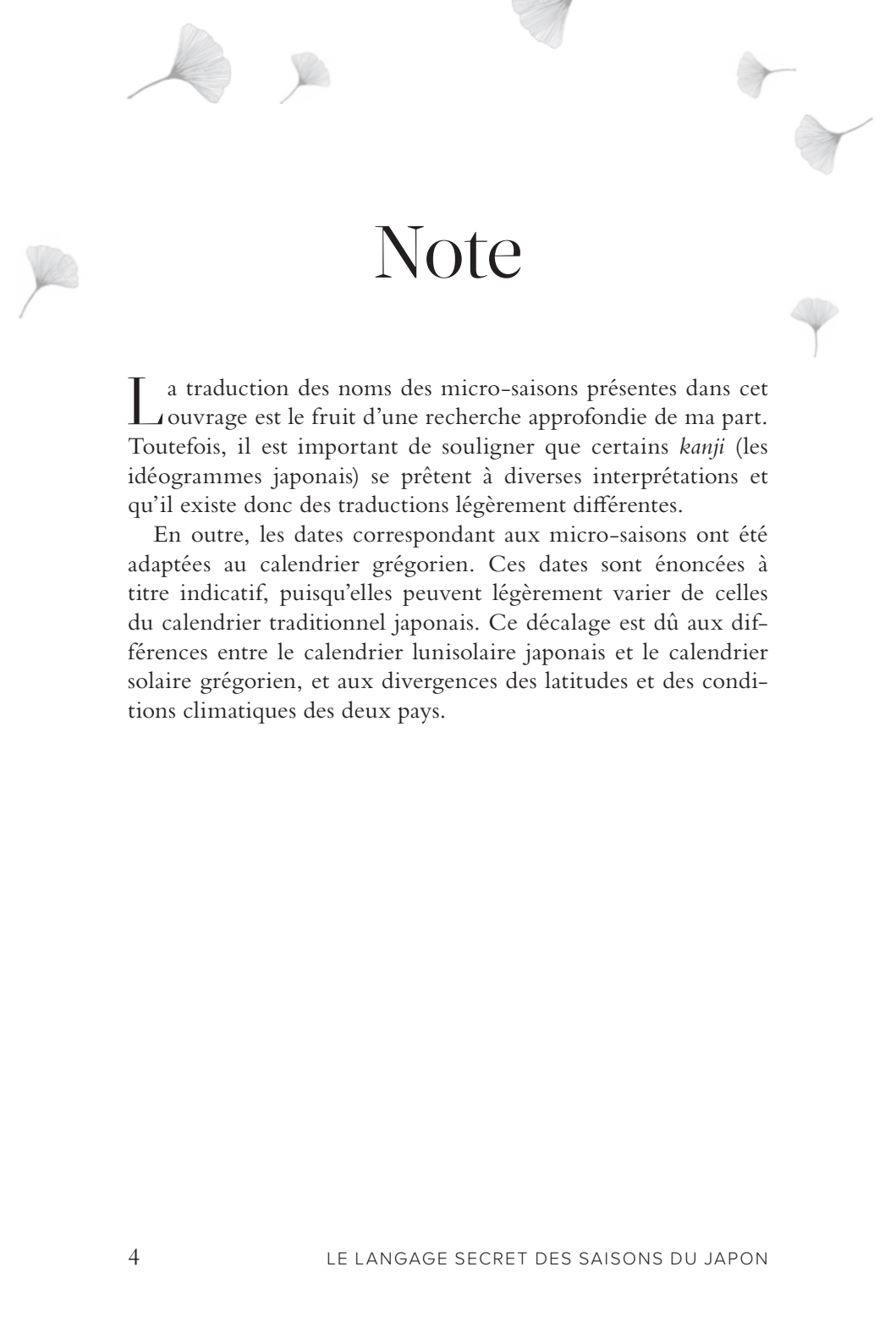
Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteur, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité des éditions Vuibert n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

© Vuibert, octobre 2026
5, allée de la 2^e D.-B.
75015 Paris

*À ma femme, que je remercie pour son amour inconditionnel,
sa patience infinie et son soutien indéfectible.
Merci de me guider et de m'inspirer constamment tout au long de ce voyage.*

*À mon fils, que je remercie pour sa curiosité et sa joie de vivre
qui me rappellent, chaque jour, l'importance de voir
le monde d'un œil neuf.*



Note

La traduction des noms des micro-saisons présentes dans cet ouvrage est le fruit d'une recherche approfondie de ma part. Toutefois, il est important de souligner que certains *kanji* (les idéogrammes japonais) se prêtent à diverses interprétations et qu'il existe donc des traductions légèrement différentes.

En outre, les dates correspondant aux micro-saisons ont été adaptées au calendrier grégorien. Ces dates sont énoncées à titre indicatif, puisqu'elles peuvent légèrement varier de celles du calendrier traditionnel japonais. Ce décalage est dû aux différences entre le calendrier lunisolaire japonais et le calendrier solaire grégorien, et aux divergences des latitudes et des conditions climatiques des deux pays.



Introduction

L'idée de ce livre est née de ma passion pour l'Asie, de ma formation de psychologue et de ma pratique des arts martiaux et de la méditation. Je m'intéresse à la culture japonaise depuis des années, étant fasciné par sa capacité à mêler, de façon si harmonieuse, tradition et modernité, rigueur et beauté, discipline et contemplation. Au cours de mes recherches, j'ai découvert, presque par hasard, le calendrier traditionnel japonais, qui divise l'année en périodes d'environ cinq jours, chacune étant caractérisée par un phénomène naturel particulier. Cette façon d'observer le changement des saisons m'a profondément touché et m'a offert une nouvelle manière de voir le monde et de vivre en harmonie avec les rythmes de la nature.

En tant que psychologue, j'ai toujours cherché des outils pour aider les gens à vivre une vie plus riche et épanouissante. En intégrant des principes du bouddhisme, de la pleine conscience et de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT pour *Acceptance and Commitment Therapy*) à l'observation des micro-saisons, j'ai découvert une méthode efficace pour favoriser le bien-être mental et l'épanouissement personnel. Prendre conscience des petits changements saisonniers nous amène à réfléchir, à accepter la dimension transitoire des expériences et à cultiver la résilience.

La pratique des arts martiaux m'a transmis l'importance de la discipline, de la concentration et de la force intérieure. Ces enseignements, mêlés à la méditation, m'ont aidé à cultiver une approche équilibrée de la vie, que je souhaite à présent partager avec vous dans ce livre.

Mon approche de la psychologie zen

Mon approche comprend donc des principes bouddhistes, ainsi que des méthodes de psychologie moderne, comme l'ACT, la pleine conscience et l'autocompassion. Cette manière d'être aide à mieux se connaître soi-même et à mieux connaître le monde, en affrontant les défis de la vie quotidienne.

L'ACT (type de thérapie basée sur l'acceptation et l'engagement actif) est un modèle scientifiquement prouvé qui vise à améliorer la flexibilité psychologique afin de renforcer le bien-être personnel et de mener une vie riche et épanouissante. Développer un esprit flexible signifie améliorer sa capacité à s'adapter et à répondre de manière efficace aux diverses situations de la vie.

La pleine conscience (ou *mindfulness* en anglais) est une pratique qui nous invite à être pleinement présents, ici et maintenant, en observant nos propres pensées et nos émotions sans jugement. Elle nous aide à renforcer notre connexion avec nous-même et avec le monde qui nous entoure, en favorisant le calme et la clairvoyance.

L'autocompassion (ou *self-compassion*) consiste à se traiter soi-même avec la même gentillesse et la même compréhension dont nous ferions preuve envers un être cher. Cette pratique nous aide à adopter une attitude bienveillante envers nous-même, en atténuant le jugement et l'autocritique.

Chacune des 72 micro-saisons du calendrier japonais nous offre une opportunité unique de réflexion et d'apprentissage, et nous permet d'explorer comment ces principes peuvent s'appliquer à la vie quotidienne.

Le calendrier traditionnel japonais

Le calendrier traditionnel japonais est un système séculaire qui divise l'année en 24 sections solaires, appelées *Nijūshi Sekki* (二十四節気), chacune d'une durée d'environ quinze jours. Ce calendrier, adopté à l'origine par la Chine, a été perfectionné au Japon afin de refléter les changements de saisons de manière plus détaillée que les quatre saisons principales. Pour rendre

cette observation encore plus précise, chaque section solaire a été subdivisée en trois micro-saisons, conduisant ainsi à un total de 72 micro-saisons, ou *Shichijūni Kō* (七十二候). Chacune d'elles dure environ cinq jours et permet de saisir les changements naturels dans les moindres détails. Ces micro-saisons comportent des événements comme la floraison, l'arrivée des hirondelles ou le premier gel.

C'est une façon intime de se connecter au monde, à la nature, à un moment unique de l'année, caractérisé par des phénomènes et des changements environnementaux spécifiques.

Le calendrier traditionnel japonais n'est pas seulement un outil de mesure du temps, il est profondément ancré dans la culture et dans la spiritualité japonaise. Chaque micro-saison comprend des observations et des réflexions qui ont inspiré des poètes, des artistes et des philosophes, au fil des siècles. Les *Kō* symbolisent l'invitation à vivre en harmonie avec les rythmes naturels, à observer attentivement les changements de notre environnement et à réfléchir à la manière dont ils influencent notre vie intérieure. Apprendre à vivre au rythme de ce calendrier peut enrichir notre vie quotidienne, en nous encourageant à ralentir et à apprécier ces petits changements autour de nous. Il nous incite à prêter attention aux détails et à trouver du sens et de la beauté dans les petites choses. Cette approche peut aussi améliorer notre bien-être mental et spirituel.

Vivre au rythme des micro-saisons

Chaque *Kō* dure environ cinq jours et décrit un phénomène naturel. Ce niveau de détail permet d'observer et d'apprécier les changements subtils mais décisifs qui se produisent dans la nature, nous rappelant ainsi son évolution constante, ainsi que la signification et le but de chacune de ces périodes.

Le calendrier traditionnel japonais reflète aussi le cycle de la vie, avec les naissances, les périodes de croissance, de déclin et de renouveau. Chaque micro-saison symbolise un moment précis de ce cycle et peut être comprise comme une métaphore

de notre développement personnel et spirituel. Suivre le rythme des micro-saisons nous mène à prendre davantage conscience du monde naturel et de la place que nous y occupons. Cette approche peut nous aider à trouver équilibre et sérénité, en acceptant le changement comme quelque chose de naturel et de nécessaire dans la vie.

Les *Kō* nous offrent également de précieuses leçons de vie et nous apprennent à cultiver des qualités comme la patience, la résilience et la capacité d'adaptation. En somme, le système des 72 micro-saisons célèbre non seulement la beauté et la complexité du cycle naturel, mais il sert aussi d'exemple pour vivre plus en conscience et en harmonie.

Haïku

Dans ce livre, chaque *Sekki* commence par un haïku que j'ai écrit, inspiré de la micro-saison en question. Le haïku est une forme de poésie traditionnelle japonaise qui capture les moments éphémères de la nature et de la vie quotidienne en trois lignes. Ces brèves compositions poétiques, traditionnellement constituées de 17 mores¹, subdivisées en trois vers de 5-7-5 mores, sont connues pour leur simplicité et leur profondeur. La structure rigoureuse et concise du haïku nécessite une attention particulière dans le choix des mots, afin d'évoquer des images vives et des sensations intenses. Cette structure subtile suffit pour dresser un tableau riche et significatif de la nature et de la vie quotidienne. Les haïkus comportent souvent un *kigo*, c'est-à-dire un mot saisonnier qui relie le poème à un moment spécifique de l'année, ainsi qu'un *kireji*, qui permet de marquer une pause ou une césure, apportant de la profondeur au texte.

Aujourd'hui, de nombreux poètes choisissent de ne pas suivre scrupuleusement la règle 5-7-5. Cette flexibilité permet une plus

1. Dans la métrique classique, c'est-à-dire grecque et latine, une more est l'unité de mesure de la durée des syllabes et équivaut à un temps, c'est-à-dire à une syllabe courte. Le système phonétique japonais est basé sur la division en mores, et non en syllabes.

grande créativité, tout en conservant la brièveté du haïku. Cette variation dans la structure permet une interprétation plus libre des moments décrits et une représentation précise des émotions et des images que l'on souhaite évoquer.

Composer un haïku n'est pas seulement un exercice d'écriture, c'est aussi une pratique méditative qui peut avoir de nombreux bénéfices psychologiques.

- L'écriture du haïku requiert de la concentration et une présence absolue dans l'instant. Observer la nature et en décrire la subtilité des nuances permet de développer sa conscience et de vivre le présent plus intensément.
- La création d'un haïku peut être apaisante et thérapeutique. Prendre du temps pour se pencher sur la beauté de la nature et transformer ces observations en vers peut réduire le stress.
- Les haïkus sont une manière simple mais puissante d'exprimer ses sentiments les plus profonds. Écrire sur des instants de beauté, de changement et de transition peut aider à analyser des expériences personnelles et à éprouver un sentiment de paix.
- Composer un haïku renforce le lien avec la nature. Cette connexion conduit à une meilleure appréciation de l'environnement et à un sentiment d'appartenance au cycle de la vie.

Comment utiliser ce livre

Ce livre est conçu comme un guide pratique pour vous aider à intégrer les principes de la psychologie zen dans votre vie quotidienne, en s'inspirant du cycle des 72 micro-saisons japonaises. Voici quelques suggestions pour tirer le meilleur parti de cette lecture.

Explorer les micro-saisons

Bien que les saisons françaises et japonaises ne coïncident pas parfaitement, les principes universels de la nature et du changement sont valables partout. Vous pouvez adapter ces réflexions à votre

réalité géographique, en créant des parallèles et des connexions avec votre contexte personnel. Je vous conseille de lire ce livre au rythme des micro-saisons, en utilisant le calendrier japonais pour établir un agenda de progression.

Exercices pratiques

À la fin de chaque section, vous trouverez des exercices pour mettre en pratique les concepts énoncés. Ces exercices vous guideront à travers des techniques de pleine conscience, de réflexion sur soi et de développement personnel.

Haïku et réflexion

Chaque *Sekki* est introduite par un haïku qui représente l'essence de la période en question. Lisez attentivement les haïkus et laissez-vous porter par les images et les sentiments évoqués. Vous pouvez aussi essayer d'écrire votre propre haïku comme une forme de méditation et d'expression personnelle.

Appliquer au quotidien

Les enseignements de ce livre ne sont pas pensés pour rester enfermés entre ces pages. Essayez d'appliquer les principes de chaque micro-saison dans votre vie quotidienne. Que ce soit en développant votre patience, en cultivant votre résilience ou en repérant la beauté dans les petits instants, vous pouvez appliquer ces conseils en les adaptant au mieux à votre situation.

Tenir un journal

Tenir un journal de vos réflexions, écrire vos haïkus et noter la façon dont vous vous emparez des exercices peut être un bon moyen de suivre votre progrès et d'approfondir votre pratique. En couchant tout cela sur le papier, vous pourrez visualiser votre avancée et les changements que vous avez opérés.

Pratiquer la pleine conscience

Vous pouvez utiliser ce livre comme un outil pour développer une pratique continue de la pleine conscience. Prenez le temps, chaque jour, de vous arrêter et de réfléchir aux leçons de la micro-saison en cours. Cette pratique quotidienne vous aidera à rester connecté au rythme naturel de la vie. Rappelez-vous que ce livre est un compagnon de voyage dans votre parcours d'apprentissage. Appréhendez-le avec ouverture d'esprit et curiosité et laissez-vous guider vers une vie plus éveillée et pleine de sens.

Bonne lecture !

Antonio, le psychologue zen



The image features a central rectangular area with a textured, greyish background. This central area is framed by dark, stylized branches of cherry blossoms with white flowers, which are positioned in the top-left, top-right, and bottom-right corners. The text is centered within the textured area.

春 Haru

Printemps

*Ce printemps dans ma cabane –
Absolument rien
Absolument tout!*

YAMAGUCHI SODŌ

立春
Lichun

Le printemps commence

*Bourgeons timides,
Murmure le vent de mars,
Promesse de fleurs.*

4-8 février

Les vents de l'Est font fondre la glace

(東風解凍 *Harukaze kōri o toku*)

« Tout comme les vents de l'Est font fondre la glace,
la gentillesse dissipe les barrières du cœur. Laissez
la compassion imprégner tout ce qui vient à votre rencontre. »

La survenue du printemps, marquée par l'arrivée des vents chauds qui font fondre la glace, invite à une profonde réflexion sur les dynamiques de transformation et de renouveau. Ce changement saisonnier ne modifie pas seulement le paysage extérieur, il peut aussi servir de métaphore puissante pour les changements intérieurs dont nous avons besoin et que nous sommes nombreux à désirer.

La fonte de la glace n'est pas un simple phénomène physique : elle évoque aussi le dégel de nos blocages mentaux et émotionnels. Au fil du temps, nous accumulons beaucoup de tensions émotionnelles ou de résistances qui entravent notre capacité à avancer et à nous exprimer librement – formant comme une couche de glace autour de notre cœur. Le processus de fonte peut ainsi être vu comme un symbole de la dissolution de ces obstacles, ouvrant la voie à nos aspirations et à nos désirs les plus sincères. Au même titre que les vents chauds, venant de l'Est, facilitent la transition naturelle entre les températures difficiles de l'hiver et la renaissance printanière, une attitude bienveillante envers soi-même et envers les autres peut participer à dissoudre les barrières émotionnelles. La compassion, tout particulièrement, nous aide à accepter nos vulnérabilités et celles des autres, et à créer un espace (intérieur mais aussi extérieur) où le changement peut se déployer naturellement.

Cette période de transformation met l'accent sur l'importance d'être ouvert au changement continu et au renouveau. En acceptant que le changement fait naturellement partie de l'existence, comme le montrent les cycles saisonniers, nous pouvons nous adapter plus facilement et avec plus d'efficacité aux nouvelles circonstances de la vie. De plus, reconnaître que chaque fin est synonyme de début peut nous aider à rester résilients et optimistes face aux défis, en percevant les obstacles comme des opportunités pour grandir et évoluer.

EXERCICE

Intégrer la gentillesse et la compassion dans la vie quotidienne

Autocompassion

Commencez par vous-même. Pratiquez l'autocompassion en vous pardonnant vos erreurs passées et en acceptant vos imperfections. Rappelez-vous que chaque personne a ses défauts et que le chemin vers l'acceptation de soi est un voyage enrichissant.

Écoute active

Faites preuve de gentillesse et de compassion en écoutant activement les autres et en proposant votre présence sans jugement. Ce type d'écoute crée un espace rassurant et propice à l'expression et au partage, en renforçant les liens et en favorisant une compréhension plus profonde.

Geste bienveillant

Tentez de mener chaque jour des actions empreintes de compassion. Qu'il s'agisse simplement d'aider un voisin ou bien de vous engager dans du bénévolat, chaque geste participe à créer un monde plus accueillant.

9-13 février

Les rossignols chantent dans les montagnes

(黄鶯睨皖 *Kōō kenkan su*)

« Le matin, le chant des oiseaux réveille nos cœurs et les remplit d'espoir et de joie. Osez chanter votre mélodie. »

Symbole de l'éveil de la nature, cette micro-saison nous invite à réfléchir à la puissance de notre voix intérieure. Le chant des rossignols est une métaphore qui illustre l'authenticité dans notre façon de nous exprimer. Il s'agit d'un phénomène spontané, qui n'est pas influencé par les préoccupations extérieures ou le besoin de reconnaissance.

Il en est de même pour notre propre expression, qui se révèle lorsque nous nous affranchissons des attentes des autres, en laissant libre cours à nos pensées, nos sentiments et notre créativité, avec sincérité. Le chant des oiseaux est connu pour sa capacité à adoucir l'humeur et à procurer de la joie à qui l'écoute. Par analogie, lorsque nous utilisons notre voix de manière authentique, nous avons le pouvoir d'influencer positivement les autres, en proposant de l'inspiration et du réconfort.

Être authentique nécessite du courage, surtout quand cela implique de partager des idées qui pourraient être mal accueillies. Toutefois, apprendre à communiquer sans crainte est un pas fondamental vers la réalisation de soi.

Cet acte de courage renforce notre estime de soi, mais il éclaire également le chemin pour les autres.

EXERCICE

Méditation sur les sons

Trouvez un moment dans votre journée pour vous asseoir en plein air, que ce soit dans un jardin, dans un parc ou même devant une fenêtre ouverte.

Écoute de la nature

Fermez les yeux et concentrez-vous sur les sons qui vous entourent. Si vous avez de la chance, vous pourrez entendre le chant des oiseaux. Si ce n'est pas possible, prêtez attention aux autres sons de la nature.

Méditation

Pendant que vous écoutez, réfléchissez à la qualité du son. Pensez à la manière dont le chant des oiseaux ou les bruits de la nature paraissent spontanés et authentiques.

Expression créative

Après avoir écouté pendant quelques minutes les sons de la nature, prenez un moment pour exprimer votre créativité. Vous pouvez écrire un court poème, peindre ou dessiner, chanter ou jouer d'un instrument.

Accueil des émotions

Pendant que vous vous exprimez de la façon qui vous convient le mieux, demandez-vous comment vous vous sentez, sans vous juger ni refouler vos émotions.

Retour sur expérience

Enfin, prenez un moment pour réfléchir à ce que vous venez de faire. Si vous le souhaitez, écrivez vos réflexions dans un carnet. Réfléchissez au moyen d'intégrer cette pratique à votre vie quotidienne.

14-18 février

Les poissons refont surface sous la glace

(魚上氷 Uo kōri o izuru)

« Même sous la surface la plus froide et inerte, la vie continue de frémir pour ressurgir et poursuivre son voyage. Ne sous-estimez jamais la force qui sommeille en vous. »

Cette micro-saison nous évoque la résilience et la capacité à se relever après une épreuve. Les poissons visibles sous la glace nous rappellent qu'il existe toujours une possibilité de mouvement, même quand la situation nous paraît très difficile, même lorsque nous nous sentons bloqués. Il y a toujours l'opportunité de cultiver l'espoir et la résilience. C'est une qualité que nous possédons toutes et tous : comme les poissons sous la glace, nous ne sommes jamais complètement figés ou piégés. Il y a toujours de la place pour bouger, évoluer, se transformer.

Les poissons qui refont surface sous la glace symbolisent la ténacité et la faculté à trouver une porte de sortie même dans les conditions les plus délicates. Ce moment de l'année nous incite à regarder au-delà des contours gelés de nos problèmes personnels, en nous poussant à trouver la force intérieure nécessaire pour briser la glace et continuer de nager vers de nouveaux horizons.

Dans la culture japonaise, la nature est souvent perçue comme une boussole pour l'être humain. Accueillons donc cette micro-saison comme une occasion de réfléchir à notre capacité d'adaptation et à notre force intérieure. Utilisons cette période pour méditer sur notre façon de nous relever de nos défis, avec un espoir et une détermination renouvelés. Gardons en tête que, tout comme les poissons, nous avons en nous la force de surmonter n'importe quel obstacle.

EXERCICE

Briser la glace

Cet exercice vise à transformer la perception des défis que vous affrontez, en vous poussant à reconnaître et à surmonter vos blocages émotionnels ou situationnels, grâce à des actions concrètes et porté par un espoir nouveau.

- Réservez-vous un moment dans un endroit calme où vous pouvez réfléchir sans être dérangé. Assurez-vous de vous munir de papier et d'un stylo.
- Pensez à un aspect de votre vie qui vous donne l'impression d'être bloqué. Cela peut concerner votre travail, vos relations, ou un objectif qui vous semble difficile à atteindre. Sur une feuille de papier, écrivez librement ce que vous ressentez face à cette situation, en laissant de côté tout jugement.
- À présent, prenez cette feuille et placez-la sous un objet lourd (un gros livre, un vase, ou autre chose). Laissez-la à cet endroit quelques heures, voire une nuit entière. Cela illustre la métaphore physique du « poids émotionnel » qui vous retient.
- Quand vous vous sentez prêt, retournez à votre feuille. Soulevez soigneusement l'objet. C'est un acte fondateur pour la reconnaissance et l'acceptation de vos défis. Puis, déchirez la feuille en morceaux et imaginez que vous êtes en train de vous libérer des limites que vous aviez identifiées. Considérez ce moment comme le symbole de votre résilience face aux épreuves, à l'image des poissons qui trouvent la force de remonter vers la lumière à travers la glace.
- Prenez un instant pour réfléchir à la sensation de libération qui fait suite à ce geste. Demandez-vous comment vous pouvez appliquer cette résilience et cette détermination pour surmonter les obstacles de votre vie. Quelles démarches concrètes vous inspire la ténacité des poissons sous la glace ?

雨水
Usui

*La neige fond
et la pluie tombe*

*En silence, la pluie
Effleure les premières fleurs blanches,
La terre se réveille.*

19-23 février

La pluie irrigue la terre

(土脉潤起 *Tsuchi no shō uruoi okoru*)

« Chaque goutte de pluie qui mouille la terre nous rappelle que, même après les périodes les plus arides, vient le temps de la renaissance et des nouvelles opportunités. »

Au même titre que la pluie nourrit la terre, la rendant ainsi fertile pour la floraison à venir, nos expériences, qu'elles soient positives ou négatives, façonnent et enrichissent notre être de manière profonde et significative. Chaque événement, chaque rencontre, chaque défi que nous affrontons, présente un potentiel d'apprentissage personnel et de transformation intérieure.

Imaginez une journée de pluie diluvienne, lorsque le ciel semble s'abattre sur nous de toutes ses forces. On peut d'abord ressentir de la frustration, de la gêne, voire un sentiment d'étouffement. Mais après la pluie, l'air est plus pur, les couleurs de la nature sont plus vives et la terre est prête à accueillir de nouvelles graines. De la même manière, les expériences les plus difficiles et douloureuses peuvent paraître insurmontables de prime abord, mais avec le temps, elles purifient notre esprit et révèlent de nouvelles opportunités d'évolution et de beauté.

Embrasser chaque moment de la vie signifie accepter avec gratitude et ouverture d'esprit les leçons qu'elle nous offre, en étant conscient que les situations les plus difficiles recèlent les germes d'un nouveau départ et d'opportunités insoupçonnées. C'est dans le tissu de nos épreuves que nous découvrons notre résilience, notre force et notre capacité d'adaptation. Ces qualités nous permettent d'éclore, quelle que soit la complexité du contexte.



Et si la clé d'une vie plus sereine se cachait dans les rythmes de la nature ?

Au Japon, l'année se découpe en 72 micro-saisons. Tous les cinq jours, le monde change subtilement : la glace fond sous le vent d'Est, les cerisiers s'épanouissent, les oies sauvages migrent vers le nord... Une invitation à ralentir et à redécouvrir la beauté de l'instant.

Antonio Antefermo, surnommé le « psychologue zen », mêle sagesse nippone et psychologie contemporaine pour proposer un voyage méditatif au fil de ces 72 étapes de l'année. Nourri de haïkus, d'observations de la nature et de rituels thérapeutiques de pleine conscience, ce livre offre des clés concrètes pour cultiver la sérénité, la résilience et une présence plus attentive au monde.

Un ouvrage inspirant et poétique, pour retrouver le goût des choses simples et laisser le rythme des saisons éclairer notre vie intérieure et notre rapport au monde.

Antonio Antefermo est un psychologue italien, passionné de culture orientale. Depuis plus de dix ans, il étudie et transmet la pleine conscience, qu'il intègre à sa pratique en s'inspirant de la sagesse zen, aussi bien dans l'accompagnement des troubles anxieux que dans les parcours de développement personnel.

ISBN : 978-2-311-15247-0

Prix : 18,90€



9

782311152470

Vuibert



Conception graphique : Anne Mayéras
Illustration : elinacious/AdobeStock