

Découvrir l'élément Bois

Une approche symbolique au service de la sophrologie



Correspondances de l'élément Bois

Saison	Le printemps
Couleur	Le vert
Direction	L'est
Mouvement	Expansion, croissance
Emotion symbolique	La colère

Qualités associées : créativité, souplesse, détermination, capacité à grandir, confiance en l'avenir

Points de vigilance : impatience, frustration, rigidité, difficulté à s'adapter

"Comme l'arbre qui grandit entre terre et ciel, nous sommes invités à évoluer tout en restant enracinés."

Après le calme de l'hiver, le printemps invite au mouvement, à la croissance et à l'épanouissement. La nature se réveille, les bourgeons apparaissent et les jours s'allongent. C'est une saison d'élan et de renouveau.

Ce que l'énergie du Bois nous invite à cultiver :

-  Oser commencer
-  Grandir à son rythme
-  S'adapter aux changements
-  Explorer de nouvelles possibilités
-  Avancer avec confiance

L'énergie du Bois symbolise le renouveau, l'élan, la croissance et la capacité à transformer nos intentions en actions. Elle nous invite à avancer avec souplesse, créativité et confiance.

"Chaque printemps porte en lui la promesse d'un nouveau départ."

Observer la nature, s'observer soi-même

Le Printemps – L'élan du renouveau

Ce que nous enseigne le printemps

Lorsque cette énergie demande davantage d'attention...

Nous pouvons observer :

- une difficulté à avancer ;
- un manque d'élan ;
- une sensation de tourner en rond ;
- de la rigidité dans nos habitudes ;
- de l'impatience face aux obstacles ;
- une difficulté à accepter le changement.

Lorsque cette énergie est en harmonie...

Nous pouvons ressentir davantage :

- de motivation ;
- d'enthousiasme ;
- d'inspiration ;
- de créativité ;
- de confiance ;
- de souplesse face aux imprévus ;
- de capacité à passer à l'action.

Pourquoi apprendre à reconnaître cette énergie ?

Savoir reconnaître lorsque cette énergie est fluide ou lorsqu'elle demande davantage d'attention permet d'ajuster son rythme, de retrouver de la souplesse et de mobiliser ses ressources pour avancer avec plus de sérénité et de confiance.

Le printemps nous rappelle que chaque chose évolue à son propre rythme. Après le temps du repos vient celui de **l'élan**. Comme la nature qui renaît, nous pouvons accueillir le changement, faire confiance à nos ressources et avancer pas à pas vers ce qui nous fait grandir.

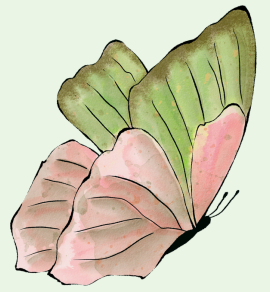
L'émotion associée et son message

Dans la symbolique des Cinq Éléments, le Bois est associé à la colère.

Accueillie avec bienveillance, la colère peut révéler un besoin de changement, de respect de ses limites ou d'expression de ce qui compte vraiment.

Lorsqu'elle est reconnue et écoutée, elle peut devenir une force d'affirmation de soi et favoriser une action juste.

Le Bois en un coup d'œil



*Un arbre ne force jamais sa
croissance.
Il suit simplement le rythme des
saisons.
Nous aussi, nous pouvons apprendre
à respecter notre propre rythme.*

Mots-clés

Renouveau • Élan • Croissance • Créativité • Souplesse • Espoir • Mouvement •
Confiance • Printemps

Affirmation positive

*"Je m'enracine avec confiance et j'avance, pas à pas,
vers ce qui me fait grandir."*

Pour aller plus loin... Petit défi de la semaine

Chaque jour, prenez dix minutes pour observer un arbre, une plante ou un espace naturel.

Remarquez les signes de croissance, les nouvelles couleurs, les mouvements du vent.

Puis posez-vous cette question :

Quelle petite action puis-je accomplir aujourd'hui pour faire grandir
ce qui est important pour moi ?