

« L'important est d'être en harmonie avec soi-même »

Pourquoi certaines personnes sont-elles toujours fatiguées et d'autres toujours en pleine forme ? Notre niveau d'énergie varie-t-il selon les saisons ou les âges de la vie ? Olivier Soulier, médecin, nous éclaire.

L'alimentation, l'âge, les saisons ou notre état psychique influent tour à tour sur notre vitalité. Mais la nature, la créativité et des sentiments positifs comme la joie sont aussi à même de nourrir cet étonnant moteur qui est en nous. Explications par le Dr Olivier Soulier, médecin homéopathe et acupuncteur à Marcq-en-Barœul (59).

LA VIE. Sommes-nous tous égaux face à l'énergie ?

OLIVIER SOULIER. L'énergie, c'est le moteur de la vie. Elle est présente partout, aussi bien dans notre environnement extérieur (l'électricité, l'énergie pétrolière, celle qui sert à faire fonctionner les voitures...) qu'à l'intérieur de notre organisme. Grâce à l'oxygénation et à la transformation des aliments, nous en fabriquons sans cesse. Nous sommes conçus pour vivre avec un niveau optimal. Dès la naissance, il peut y avoir des différences sensibles entre les êtres car ce qui se passe pendant la grossesse influe sur l'énergie du bébé. Si une femme vit un choc ou un stress important, celui-ci devra faire des efforts et mettre en place des mécanismes de compensation pour maintenir la quantité d'oxygène dont il a besoin. Une fois adulte, la personne sera plus vite angoissée, plus vulnérable que les autres, mais aussi plus courageuse, car elle aura appris à se battre très tôt. Par ailleurs, nous avons tous une qualité d'énergie différente. Une personne pourra courir un marathon mais aura du mal à s'occuper de ses



OLIVIER SOULIER travaille sur la symbolique des maladies et anime de nombreux séminaires. Le cinéaste Jean-Yves Bilien lui consacre un DVD : *Médecine du sens. Comprendre pour guérir* (www.lessymboles.com).

enfants, par exemple. Chaque être étant différent, il s'agit de trouver pour chacun le lieu d'expression approprié de sa propre énergie.

Pourquoi certaines personnes sont-elles toujours fatiguées et d'autres toujours en forme ?

O.S. L'alimentation, la qualité de sommeil, le fait de pratiquer régulièrement une activité physique adaptée, de consommer des toxiques ou non influent sur le niveau d'énergie d'une personne. Mais le plus important, c'est d'être en harmonie avec soi-même et de vivre la vie qui nous correspond. Si notre travail ne nous convient pas, que nous vivons dans un climat conjugal tendu ou dans un environnement toxique, notre niveau d'énergie ne peut pas être optimal. Nous devons aussi prendre en compte les conflits psychiques non résolus. Une personne qui se fait « vampiriser » par un parent, un conjoint, un collègue... ou qui porte des fardeaux qui ne sont pas les siens perd une quantité considérable d'énergie. Elle peut ainsi se sentir « vidée » sans savoir pourquoi alors qu'elle a une bonne hygiène de vie.

Notre niveau d'énergie est-il différent selon les saisons ?

O.S. Oui. À l'automne et pendant l'hiver, nous entrons dans une énergie d'intériorisation et de concentration. Le printemps correspond à une période de montée de celle-ci tandis que l'été est

« Il faut faire le bilan de ses énergies intérieures »

« Les bonnes questions à se poser sont : "Qu'est-ce qui me porte dans l'existence" et "Comment je me sens relié aux autres ?" La crise du milieu de vie s'est déplacée autour de la cinquantaine ou de la soixantaine – avec l'émergence d'une fragilité, le départ tardif des enfants, la perspective de la retraite... – et plutôt que de se lancer dans une fuite en avant, en vivant toujours selon les mêmes valeurs de productivité et de rapidité, il faut oser le vide et s'interroger : "Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ?" Non plus qu'ai-je envie de faire mais qu'ai-je envie d'être ? Cela passe par un bilan de ses ressources intérieures, par regarder la façon dont on a traversé les réussites et les difficultés pour se demander : "Où me sentirai-je aujourd'hui le plus vivant ?" » É.M.

CLAUDINE BADEY-RODRIGUEZ, PSYCHOLOGUE,
AUTEURE DE *PLUS BELLE MA VIE APRÈS 50 ANS* (ALBIN MICHEL)



AU PIC DE SA VITALITÉ À 20 ANS, l'individu est plus centré lorsque vient la maturité.

associé à une période où elle se répartit. Pour ne pas la perdre, nous devrions respecter le cycle des saisons en adaptant nos activités et en respectant les besoins du corps, notamment de repos.

L'énergie varie-t-elle selon les âges de la vie ?

O.S. Selon la médecine chinoise, l'énergie est à son apogée à 21 ans. À partir de cet âge, nous commençons à vieillir et notre potentiel se met à décroître doucement. Cela ne veut pas dire que nous n'avons plus d'énergie à l'âge adulte mais que nous allons l'utiliser différemment. À 20 ans, nous disposons d'une grande quantité de vitalité que nous utilisons en vivant des expériences nombreuses et variées ou en faisant des excès de toutes sortes. Cela permet de vivre des expériences qui seront par la suite fondatrices. À 40 ou 50 ans, nous sommes davantage centrés. Nous aurons plus de facilité à prendre les décisions qui sont justes pour nous. L'expérience et la sagesse acquises nous permettent ainsi d'économiser de l'énergie et, comme nous en avons moins, nous savons mieux la gérer.

Quels sont les grands moteurs d'énergie ?

O.S. Le fait de rester en contact avec la nature, les promenades, la contemplation de la beauté d'un paysage, le fait de pratiquer des activités dans un environnement naturel la nourrissent. La création au sens large (arts, musique, sport, danse, activités intellectuelles...) participe au maintien d'une bonne énergie. L'amour, sous toutes ses formes d'expressions, est aussi fondamental : l'humour, la joie, le jeu, le partage et les passions sont ainsi des nourritures pour l'âme. Enfin, la spiritualité est un autre facteur important. Ces quatre sources représentent des forces de régénération énergétique.

À l'inverse, quels sont les facteurs qui la bloquent ou la diminuent ?

O.S. Le recours aux substances toxiques (tabac, alcool, pesticides...), affecte notre niveau d'énergie. Sur le plan psychique, certaines manières d'être au monde en bloquent la bonne circulation : chercher à tout contrôler, ne pas être en accord avec soi-même, vivre dans le déni... sont des attitudes qui peuvent l'entraver. Mais pour que l'énergie soit puissante, le plus important est d'être dans son chemin de vie. En cas de manque d'énergie, c'est d'abord sur cette question qu'il faut s'interroger.

INTERVIEW NATHALIE FERRON

Le secret du vivant

L'indéfinissable énergie est partout, dans l'homme et l'univers, la matière et le psychisme, le corps et l'âme, le désir et les émotions. Et on peut savoir se réjouir de ce mouvement créatif et incessant qui nous traverse. Les médecines orientales et les spiritualités l'expérimentent depuis trois milliards d'années, les sciences physiques le confirment depuis quelques dizaines seulement. Et pourtant, nous naviguons encore à vue, peinant à percer le mystère de cet élan intérieur sans lequel le monde même ne tournerait pas, le secret de cette vitalité qui fait de nous des vivants, capables de cultiver et de transmettre la vie. Dans la Bible, tout commence par ce souffle que Dieu insuffle à la Création et pour un chrétien, l'Esprit peut être comparable à cette énergie reçue au baptême et qui rend la foi opérante.



ÉLISABETH MARSHALL
RÉDACTRICE EN CHEF DE LA VIE

Si nous ne pouvons maîtriser la source de l'énergie du monde, du moins est-il de notre responsabilité de préserver le don reçu. Et comment ne pas rapprocher les échos de la planète en mal d'économie énergétique des signaux de détresse de nos corps et de nos esprits fatigués ?

Jamais nous n'avons tant couru après notre vitalité. Et plus l'homme court, plus il s'épuise dans un marathon où rythme de vie, pression de la rentabilité et stress lui font perdre de vue le sens de son existence. C'est dans le calme et le retrait que se nourrit l'énergie intérieure, c'est dans le temps et l'attention que se tissent les relations humaines les plus solides.

Alors, prendre du recul pour trier les milliers d'informations qui nous assaillent, retrouver la lenteur de la marche après l'euphorie du jogging, écouter son corps avant qu'il ne défaille, choisir d'en faire moins pour faire mieux, de se recentrer sur le local pour mieux donner de soi et chercher dans le tout-nature de nouvelles sources de spiritualité. Ces nouvelles quêtes ont peut-être à voir avec la crise de l'énergie. Avec un autre rapport au monde, moins prédateur, moins dévorant. Et l'on se prend à rêver d'une humanité réconciliée entre l'urgence d'agir et la nécessité de nourrir l'être intérieur. L'homme durable du XXI^e siècle.

E.MARSHALL@LAVIE.FR