

À vos marques. Prêtes? Rechargez vos batteries!

En théorie, vous savez ce qu'il faut faire pour avoir de l'énergie, mais en pratique, c'est une autre histoire! Voici deux cas réels auxquels vous pourrez vous identifier — en tout ou en partie — et les solutions concrètes que proposent nos spécialistes pour se débarrasser des «grugeurs» d'énergie!

Par: Anne-Christine Schnyder

Photos: Jean Langevin (Geneviève et Isabelle)



Parution
Octobre 2006

Nos experts

- **Nicole Gratton:** diplômée en médecine nucléaire, animatrice, conférencière, formatrice et auteure notamment de *Les Secrets de la vitalité*, Éditions Flammarion Québec, 2003, et *J'ai lu*, 2005
- **Marc André Morel:** conférencier-motivateur, expert en réussite personnelle et auteur notamment de *De l'énergie à vie! Trouver et garder la motivation au gym*, Éditions du Leader, 2005
- **Laurent Lacherez:** thérapeute en PNL (programmation neurolinguistique, une approche axée davantage sur les solutions que sur le pourquoi-ça-ne-marche-pas), membre de la Corporation des praticiens en médecine douce du Québec
- **Christiane Vignola:** instructrice de conditionnement physique et de yoga
- **Lori Hazine Poisson:** professeure de tai chi

STRESSÉE PAR LE MANQUE DE TEMPS

Geneviève, une infographiste de 27 ans, a l'impression de courir après le temps. Stressée, elle dort très mal et il lui arrive de se réveiller toutes les heures. Elle pense alors à une foule de choses et, sachant qu'elle devrait dormir, elle angoisse au point d'avoir des palpitations.

Autrefois très active, elle fait du sport de façon sporadique, car ça coûte cher et elle est trop fatiguée pour bouger après le travail et les bouchons de circulation. Une fois chez elle, elle n'a pas toujours le temps de se cuisiner un repas équilibré. Certes, elle mange des légumes, mais très peu de viande. Elle avale même à l'occasion un repas en sachet «salé, pas bon». Elle se sent heureusement bien épaulée par sa famille, ses ami(e)s, son chum et ses animaux!

PLAN DE MATCH

Sans sommeil réparateur, inutile d'espérer faire concurrence à l'infatigable petit lapin Duracell, toujours d'attaque tout au long de la journée! «Il faut se créer une fatigue physique pour favoriser un sommeil profond», préconise Nicole Gratton. Il suffit de pratiquer la marche rapide, le vélo ou la natation, par exemple, seulement 20 minutes par jour, plusieurs fois par semaine.

«Geneviève doit se forcer, surmonter sa fatigue. Dépenser de l'énergie donne de l'énergie, car la circulation sanguine s'en trouve activée, le cerveau, mieux irrigué, etc. Si la jeune femme consacre 20 minutes de son heure de lunch à manger, 20 à marcher et 20 à se détendre, elle sera pleine d'énergie le reste de l'après-midi, dormira mieux le soir et sera en meilleure forme le lendemain!»



«Geneviève doit se forcer, surmonter sa fatigue, dépenser de l'énergie donne de l'énergie, car la circulation sanguine s'en trouve activée, le cerveau, mieux irrigué, etc.» - Nicole Gratton

«Habitué à être beaucoup sollicité, son organisme a un trop plein d'énergie qui, au lieu de l'aider, la mine, avance Christiane Vignola. Faire une activité physique — AVANT de rentrer chez elle — nécessitant du cardio (léger jogging tous les deux jours, marche rapide) va canaliser son énergie.» Et pour apaiser son esprit, la pratique du yoga ou du tai chi est indiquée. «La respiration, lorsqu'on la contrôle bien, agit comme un calmant naturel. Elle

permet de se recentrer, de revenir dans son corps et de cesser de penser, ce qui nourrit l'anxiété», explique Lori Hazine Poisson. «Lorsqu'on angoisse, le corps fuit, la cohérence cardiaque se perd, des tensions musculaires s'installent, ajoute Nicole Gratton. De plus, si on se force à dormir pendant que notre cerveau est hyperactif, le sommeil tarde à venir. Il faut donc attendre de bâiller pour éteindre la lumière». Par ailleurs, Mme Gratton conseille de consommer, le soir, une banane, des figues, des dattes, du thon ou du chou, qui contiennent du tryptophane, une substance activant la sécrétion de l'hormone du sommeil.



Enfin, si Geneviève changeait sa perception du temps, elle pourrait mieux en disposer et diminuerait son angoisse. «En PNL, on utilise un outil qui permet de savoir comment le client se représente le temps, puis on l'incite à le percevoir différemment, lui permettant ainsi de mieux le gérer, de mieux s'organiser, explique Laurent Lacherez. Étant donné que ses problèmes de sommeil coïncident avec le début de sa vie professionnelle, peut-être qu'elle a des doutes sur ses talents d'infographiste.» Travailler l'estime de soi serait donc une autre voie à explorer pour regagner de l'énergie.



MORALEMENT MINÉE

Isabelle a 36 ans, est en bonne santé, se nourrit plutôt bien, aime son travail, ses deux enfants et son conjoint. Toutefois, une mésentente avec lui sur leur lieu de vie et l'éducation des enfants la mine et l'amène à se sentir constamment à plat. Elle voudrait faire du sport, perdre quelques kilos, mais elle manque de temps et de motivation. Hormis sa chorale une fois par semaine, elle ne s'accorde pas beaucoup de temps pour elle ni avec son conjoint, et se sent un peu dépassée par les événements. Elle est fatiguée de faire le taxi et de s'occuper de l'organisation familiale, elle qui travaille déjà des journées entières en planification d'événements pour une grande entreprise.

PLAN DE MATCH

Sa fatigue étant surtout psychologique, «il lui faut d'abord rétablir une communication claire avec son conjoint», conseille Laurent Lacherez. Chacun doit préciser ce qui est important pour lui, et les deux doivent s'entendre sur un objectif commun, à savoir le bien de leurs enfants et du couple. Une thérapie familiale serait à envisager. «En PNL, on rencontre d'abord toute la famille, puis chaque membre seul à seul. On suggère ensuite à chacun de petits changements de comportement, sous forme de tâches ou de jeux, qui vont influencer la dynamique familiale

et recréer un nouvel équilibre.»

«La jeune femme doit dresser une liste de 25 à 50 raisons de faire de l'exercice, se trouver une activité qui lui plaise et consulter sa liste tous les jours.» - Marc André Morel

Le yoga étant idéal pour chasser le stress, l'anxiété et la déprime, en plus d'améliorer la santé et la concentration, Christiane Vignola suggère à Isabelle de commencer sa journée par une «salutation au soleil», un enchaînement de 12 mouvements qui réveille le corps et l'esprit, et qui prend à peine quelques minutes: «Ça active les muscles et ça sollicite tous les systèmes de l'organisme, dont les appareils circulatoire et respiratoire, les deux plus importants. Prendre du temps pour soi ne nuit pas aux autres, au contraire! Ça nous permet ensuite d'assurer une plus grande présence auprès d'eux, d'être plus efficace et d'avoir moins de frustrations! Isabelle devrait aussi marcher tous les jours: commencer par 5 minutes, puis augmenter graduellement jusqu'à 30 minutes.»

«Afin de vaincre son manque de motivation pour le sport et sa rapide perte d'intérêt, la jeune femme doit dresser une liste de 25 à 50 raisons de faire de l'exercice, se trouver une activité qui lui plaise et consulter sa liste tous les jours, recommande Marc André Morel. C'est un gage de succès dans 90 % des cas, mais la décision lui revient. Son principal objectif est de changer ses habitudes et d'en créer de bonnes. Par exemple, si elle décide d'aller au gym 3 fois par semaine, au bout de 21 à 28 jours, ce sera devenu une habitude. Même lorsqu'elle est fatiguée, un petit entraînement vaut mieux que rien du tout. Au moins elle en aura fait un et psychiquement, c'est très important.» M. Morel lui déconseille cependant de crier sur les toits qu'elle va s'entraîner, pour éviter les saboteurs qui lui diront: «T'entraîner? Je gage 100 \$ qu'au bout d'un mois tu auras lâché.»



Enfin, Nicole Gratton l'enjoint de se mettre quotidiennement au programme trois petits

plaisirs, par exemple regarder son émission préférée, appeler une amie, lire un magazine...

Elles ont de l'énergie à revendre! Comment font-elles?

SYLVIE 40 ans, avocate, mère de jumeaux de neuf ans, dont l'un est autiste
«J'essaie d'être bien dans toutes les sphères de ma vie et de maintenir un équilibre entre elles. Ne pas me mentir à moi-même, prendre des décisions parfois difficiles, comme mettre un terme à une relation de 17 ans qui ne me convenait pas et qui, par conséquent, grugeait mon énergie. Avoir une vie sociale, malgré le handicap de mon enfant et ma carrière exigeante, ainsi que des ami(e)s. Faire du sport, être active avec mes enfants, être en contact avec la nature, varier mes activités pour me ressourcer.»

CAROLINE 34 ans, ostéopathe, mère de trois enfants de huit ans, cinq ans et demi et deux ans et demi «Je tâche de me respecter, d'avoir des buts, de faire des choses qui me plaisent, dont du sport (karaté, danse) au moins trois fois par semaine, et de socialiser. Manger sainement et prendre des suppléments de vitamines et de minéraux. Récemment, j'ai suivi pendant 10 semaines le cours de Sylva Bergeron (www.sylvabergeron.com), durant lequel on a abordé l'estime de soi, la confiance en soi, l'orgueil, etc. C'était ma source de motivation, je sortais de là "boostée" pour la semaine, très stimulée. En plus, je m'y suis fait de vrais amis. Tout cela me permet d'avoir une énergie soutenue.»