

Préface

Le thème du changement est de nos jours un sujet brûlant d'actualité : dans l'entreprise, dans les technologies, dans les relations humaines, dans le quotidien familial...

Et pourtant l'ampleur du chantier à mettre en place en décourage plus d'un, mais avec cette proposition originale *Le pouvoir de tout changer*, c'est tout un nouvel univers qui va s'ouvrir à nous.

Rien que le titre de son livre en dit long sur le programme que Sylvère Caron veut nous proposer et c'est bien évidemment parce qu'il est très concerné par ce challenge du changement qu'il est d'une crédibilité puissante, car s'il veut nous faire changer ; il change aussi *avec* nous !

Grâce à ses expériences personnelles issues de voyages et à ses multiples contacts humains vécus en conscience à travers le quotidien de son activité professionnelle, il va construire pour nous, pour notre évolution, pour notre mieux-être, tout un plan complet d'actions qui va passer d'abord par la perception de notre corps au changement puis de notre esprit pour finir bien sûr de notre âme.

Ses réelles motivations sont fondées sur l'action et la spiritualité de l'action : c'est le « Faire » et l'« Être » !

Ses conseils pour accéder au changement sont simples, faciles à comprendre et à réaliser et, en plus, il a su dans ce livre les faire vibrer de vérité et de bienveillance grâce à de nombreux exemples et des récits d'histoires de vie drôles et tellement percutants que même le plus réfractaire au changement va se sentir pousser des ailes et va s'autoriser à y aller aussi.

Enfin, vous allez être touché par la générosité de Sylvère : il donne tout dans ce livre : des techniques, des encouragements, des petites leçons de vie avec humilité et même ses propres « tuyaux » découverts au fil de ses erreurs, laissant ainsi son ego au placard... c'est aussi ce qu'on peut appeler sagesse !!!

Ses propos attireront tout naturellement votre confiance et vous testerez ses propositions avec bonheur.

Comme lui, vous allez penser que changer est possible !

Avec lui... Alors changeons !

Danielle Nicouveau,
coache et auteure de *Coachez-vous vous-même*
et *Être sans ses ancêtres*.

Avant-propos

Au moment où je commence à écrire cet ouvrage, il a déjà un long vécu derrière lui. En effet, cela faisait bientôt un an que je travaillais sur l'écriture de ce livre lorsque, lors de l'un de mes déplacements professionnels en consulting à Paris, on me déroba en gare de Lyon ma sacoche avec toutes mes affaires : mon ordinateur, ma tablette, mon manuscrit papier et bien d'autres objets encore.

Comme de bien entendu, mon premier manuscrit était sur un cahier, réalisé de ma plus belle écriture et sans aucune copie.

Il a donc fallu que je prenne sur moi, que je relativise.

Mes amis consultants que je rejoignais sur Paris me dirent : « Mais comment fais-tu pour rester si calme ? Après un an de travail, tu as tout perdu !!! » Et ma foi, je pense sincèrement que cela est dû à la grande capacité que j'ai de pouvoir m'adapter aux événements qui m'arrivent.

Certes, sur le moment, un dimanche à 20 h 30 dans cette gare immense où tout le monde bouscule tout le monde, où vous êtes le cadet des soucis de la police ou de l'administration des objets perdus, où des bandes insultent en toute impunité de pauvres touristes hébétés, j'ai été « un peu » contrarié. Mais très rapidement, j'ai essayé de prendre conscience de ce que « l'Univers » voulait me dire en me faisant vivre cela. Peut-être était-ce lié à ma décision de reprendre entièrement l'écriture de ce livre et qu'il fallait que je le repense totalement, de

manière différente sans être influencé par le premier jet. Je devais donc m'adapter.

Si je vous parle de cela, c'est justement parce qu'il s'agit du sujet de ce livre : notre capacité d'adaptation, c'est-à-dire la capacité que nous avons toutes et tous de pouvoir nous adapter aux contraintes extérieures, qu'elles soient mécaniques ou émotionnelles (stress). Dans le cas de ce vol, la capacité que j'ai eue de pouvoir m'y adapter et donc d'en avoir une vision différente.

L'important n'est pas tant ce que nous vivons, l'important est la façon que nous avons de nous adapter à ce que nous vivons et donc la vision que nous en avons !

Avant d'aller plus en avant, et afin que vous compreniez bien le pourquoi de cet ouvrage, il est important que je me présente et que je vous explique comment j'en suis arrivé à écrire ce livre.

Kinésithérapeute du sport et ostéopathe DO exerçant en libéral depuis quelques années, j'ai, en 2003, commencé sur les conseils de Ludovic, un ami ostéopathe, le métier de formateur conjointement à mon cabinet libéral.

En tant que professionnel de la biomécanique et de la réadaptation, c'était dans des domaines tels que le geste et la posture, la manutention et la prévention des pathologies au travail.

Bref, je ne jurais que par une approche mécanique, ce qui paraît logique lorsque l'on est kinésithérapeute.

J'ai eu pendant des années cette vision de l'individu puis, petit à petit, j'ai commencé à me former en décodage biologique, en nutrition, en posturologie.

Durant l'été 2012, j'ai traversé une période difficile, d'incertitude. N'aimant plus la vie que j'avais mais ne sachant quoi faire pour changer celle-ci, je me suis égaré et j'ai fait

de très mauvais choix. J'ai quitté tout ce que j'avais depuis de nombreuses années, ma vie, avec ses bons et mauvais côtés, et j'ai voulu la changer. Ce faisant, j'ai vécu et fait vivre à ma famille, mes proches, ceux que j'aime, des moments très douloureux. Perdu, loin de mes repères, seul dans une ville ensoleillée du sud de la France qui pourtant me paraissait terne et froide, je ne savais plus quoi faire pour corriger mes erreurs.

À ce moment précis, mon épouse, lors d'une discussion, eut un geste merveilleux pour lequel je lui serais éternellement reconnaissant. Elle m'offrit un cadeau d'une valeur inestimable. Un petit livre bleu, un ouvrage sur le développement personnel. Un petit rien, un petit geste qui pourtant transforma définitivement mon devenir. Un petit livre qui me parla pour la première fois de ma vie de mots tels que « attraction », « vibration », « pardon », « Amour » et « gratitude »...

J'ai compris à partir de là que notre Univers était bien plus complexe et en même temps bien plus simple qu'il n'y paraissait et que nous évoluions sur différents niveaux.

Bien sûr, le métabolique, biologique, mais aussi sur un autre niveau l'émotionnel et même sur un troisième niveau, le spirituel (je ne parle pas là de croyances religieuses, mais de notre être le plus profond, de notre être cellulaire).

J'ai pris conscience à cette époque qu'il était temps de cesser de regarder vers le bas, d'être une victime de la vie, quel que soit ce que l'on vit, et qu'il était important, voire « vital » de lever le regard, de changer mon angle de vision et donc de changer ma VIE.

Ce que je fis !

À compter de là, mon approche de consultant a changé et j'ai commencé à intégrer ces trois niveaux dans mes formations et séminaires.

J'ai très vite pris conscience que nous pouvions changer nos vies en travaillant sur ces trois niveaux de conscience et surtout de l'impact que cela avait sur les stagiaires qui assistaient à mes séminaires.

Sur les conseils répétés de ces derniers qui me demandaient régulièrement pourquoi je ne mettais pas sur papier tout ce dont je parlais, j'ai donc fini par les écouter et par me dire qu'il serait passionnant de pouvoir transmettre par écrit ce que la vie, le « hasard », a mis sur mon chemin afin que je « taille ma pierre ».

Ainsi donc est née la version 2 de ce livre (la version 1 ayant certainement fini aux oubliettes !).

Nous parlerons dans ce livre de physiologie avec la nutrition, l'hydratation et la respiration, mais aussi de croyances, de peurs, de valeurs, de physique quantique, de pensées et d'émotions, de vibrations et d'attraction (loi d'action-réaction). Et si cet ouvrage peut vous apporter des clés, vous montrer les portes à ouvrir afin d'avoir la magnifique vie que vous méritez, s'il peut vous aider à vous poser les bonnes questions sur vous, sur vos modes de fonctionnement, s'il peut vous donner l'envie d'en savoir plus et d'avoir envie de prendre en main les rênes de votre vie, je serai alors le plus heureux des hommes.

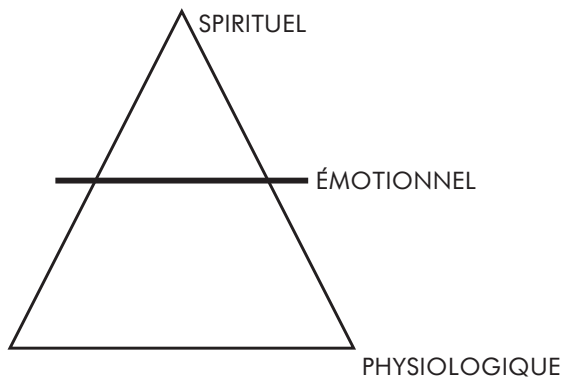
Alors ensemble... CHANGEONS !

Introduction

Durant de nombreuses années, je ne jurais que par une approche de l'individu très mécanique, physique. La biomécanique et la physiologie étaient pour moi les voies sacrées et lorsque j'ai démarré mon activité de formateur, j'expliquais tout par la sacro-sainte physiologie.

Puis, avec le temps, l'apprentissage, les prises de conscience, je me suis rendu compte que notre « être » évoluait sur trois niveaux.

Tout d'abord notre physiologie puis notre émotionnel pour finir par notre spirituel.



Afin de pouvoir nous élever, grandir, progresser dans notre quête permanente de bonheur et de mieux-être, nous devons tenir compte de ces trois dimensions de notre construction.

Tout comme il est nécessaire, si nous désirons aller vers plus de verticalité, de partir de l'horizontalité, de quitter le sol, la terre, la matrice, le matériel afin de nous élever vers plus de spirituel.

Pour permettre donc à notre être de se construire, nous devons passer par le matériel (la physiologie) tout autant que par la gestion de notre émotionnel pour pouvoir, *in fine*, travailler sur notre spiritualité, la partie divine que nous avons tous au fond de nous et qui nous relie tous et toutes ainsi qu'à l'Univers qui nous entoure. Beaucoup d'entre nous aspirent à s'assagir, à aller vers plus de spiritualité, mais si notre physiologie et notre émotionnel nous freinent, le chemin sera terriblement difficile.

Il est important d'insister sur ce fait, car pour grand nombre de personnes, nous sommes dominés par notre mental et nos émotions. Elles sont certes dans le vrai mais oublient une composante fondamentale. Pour que cela soit vrai, il est nécessaire que la physiologie le permette. Si nous devions user d'une métaphore, nous dirions que si nous nous comparons à de la dynamite, la physiologie serait la mèche qui permet d'allumer la cartouche (notre émotionnel).

Ainsi allumons cette mèche et commençons en partant de la base de cette pyramide, en parlant du miracle de notre physiologie...

PREMIÈRE PARTIE

LE MIRACLE DE NOTRE PHYSIOLOGIE,
CLÉ DE VOÛTE DE NOTRE ÊTRE

Apprendre à se connaître

*« Connais-toi toi-même
et tu connaîtras l'Univers
et les dieux. »*

SOCRATE

Il était une fois... l'histoire d'un homme qui décida de changer radicalement de vie. Il vivait depuis des années une vie qui ne lui plaisait pas, avait un métier qui ne le faisait plus trop vibrer et auquel il manquait une certaine dimension, habitait un endroit dans lequel il n'avait pas choisi de vivre et qu'il n'avait jamais trop aimé et avait l'impression de subir, de répéter toujours et toujours les mêmes événements souvent négatifs.

Toute son énergie, son attention, ses pensées étaient tournées vers la vie parfaite qu'il rêvait d'avoir, mais pas de façon positive. En fait, il ne voyait que le manque de ce qu'il espérait vivre et qu'il n'avait pas encore. Il ne voyait pas tout ce qu'il avait. Une femme aimante, des enfants en bonne santé et épanouis, une bonne situation professionnelle, des amis autour de lui.

Un jour, un été, une série de mauvais choix déclencha un déclic qui fit que cet homme changea son angle de vision.

À partir de là, l'Univers, le « hasard », l'amena à se poser de nouvelles questions et sa vie changea radicalement.

Il redevint follement amoureux de sa femme épousée vingt ans auparavant, chaque jour, chaque instant devint un bonheur, il prit un plaisir énorme dans son travail qui le remplit intérieurement, bref, il devint pour la première fois de sa vie vraiment heureux et rempli de gratitude.

Si je vous parle de cet homme, c'est parce que je le connais bien. Cet homme, c'est moi.

Je n'écris pas cela pour parler de moi, je vous en parle car j'ai découvert une autre dimension dans notre être qui a profondément bouleversé ma vision de la vie, donc en réaction les événements qui se présentent à moi. Ce changement, il est impossible pour moi qui suis dans la transmission (consultant formateur) de ne pas le partager avec le plus de monde possible.

Certes, je le fais déjà au travers des entreprises, des groupes avec lesquels j'ai la chance de travailler, mais mon souhait le plus profond est de le partager plus encore.

Moi qui ai eu toute ma vie l'impression de passer à côté, j'ai aujourd'hui cette sensation de réussite.

Mais qu'est-ce donc que la réussite ? Pour ma part, réussir sa vie c'est d'arriver à se réaliser sur tous les plans, tant personnel, social, professionnel, amoureux que d'un point de vue de la santé, mais toujours en restant écologiquement sain et dans le respect de l'autre. Le but étant d'avoir la capacité d'arriver là où nos rêves nous portent tout en contribuant au bien-être des autres. C'est la capacité de pouvoir changer notre vie.

Ce livre traite de cette capacité, ce pouvoir, qui sont en nous et qui nous permettent d'obtenir des résultats extraordinaires.

Le saviez-vous ?

Nous communiquons en permanence de deux façons. Tout d'abord avec nous-mêmes (communication interne), ce sont nos pensées. Des milliers de pensées, soixante mille environ, traversent notre esprit chaque jour. Certaines sont éphémères et d'autres perdurent plus longtemps. 95 % environ en mode automatique et plus de 60 % sont négatives.

Nous communiquons ensuite avec les autres (communication externe), ce sont nos paroles, notre posture, notre attitude, nos intonations.

Toute communication est une action qui produit une réaction.

Nous reparlerons ultérieurement de ces états vibratoires que sont la pensée et la parole.

Quel que soit ce que nous désirons – bonheur, joie, amour, santé –, le niveau de réussite dépendra du niveau de communication que nous avons avec nous-mêmes. Mais il est important de savoir que la façon dont nous nous sentons ne dépend pas de ce que nous vivons dans notre vie mais de comment nous l'interprétons. Des pensées qui y sont associées.

Certes, certaines situations nous amènent plus vers des interprétations positives et d'autres vers des interprétations négatives, mais il est important de noter que nous avons entre nos mains la possibilité, la capacité de contrôler ce processus d'interprétation.

Pour la plupart d'entre nous, ce processus est en mode automatique et nous subissons les événements comme si les rôles

étaient entre les mains du destin, pourtant, en fonction de la façon que nous avons de percevoir notre vie, c'est nous qui décidons de nos pensées et des actes qui détermineront ce qui nous arrivera en retour.

Nous devons avoir conscience que si nous chamboulons notre équilibre physiologique en nous nourrissant mal, en absorbant trop d'alcool ou de drogues, nous créerons une hypoglycémie réactive, une diminution de notre glycémie (taux de sucre dans le sang) et pouvons nous retrouver fatigués et déprimés. Cet état nous amènera donc vers des pensées plutôt négatives qui elles-mêmes engendreront une posture et un état d'abattement.

Pour certaines personnes, il est très facile de se retrouver dans ce type de schéma, notamment lorsqu'elles en retirent certaines gratifications secondaires (attention de la part des autres, compassion, plaintes...) et elles finissent par en faire leur mode de vie habituel. Elles ne sont bien, ne se sentent exister que lorsqu'elles sont dans ces modes de fonctionnement. D'autres au contraire essaieront de paraître toujours enjouées et de bonne humeur alors qu'intérieurement les pensées négatives rongeront les fondations de leur être jusqu'à la rupture que personne n'aura vu venir.

Très important

Nous sommes tous et toutes différents, avec des vécus émotionnels, chirurgicaux et traumatiques différents, et donc avons une vision différente de la vie. Nous nous adaptons tous et toutes comme nous pouvons, avec les moyens que nous avons.

Comme le dit si bien cette maxime : « Ce qui est important n'est pas tant ce que nous vivons. Ce qui est important est la façon que nous avons de nous y adapter et donc la vision que nous en avons ! »

Tout ce que contient ce livre vise à vous donner les outils, les clefs, vous montrer les portes qui vous permettront de tenir entre vos mains les rênes de votre vie et de pouvoir décider de la direction que vous souhaitez lui donner. Bien sûr, le libre choix de décider ou non de le faire vous appartient, c'est ce que l'on appelle le libre arbitre, mais je suis sûr que si vous avez ce livre entre les mains, ce n'est pas « par hasard », et que vous êtes donc dans cette dynamique de changement.

J'anime toutes les semaines des séminaires de deux ou trois jours à travers la France et la Suisse auxquels assistent des milliers de personnes chaque année, et j'observe systématiquement l'attitude des stagiaires. Bon nombre d'entre eux n'arrivent pas dans mes séminaires par choix car je les organise pour de grandes entreprises, multinationales, et groupes internationaux, et en tant que salariés, ils sont obligés d'y assister.

Cependant, ces moments que je partage avec eux reçoivent un retour d'évaluation à 100 % positif et tous finissent ces deux jours dynamisés et emballés. Un confrère un jour me demanda comment je faisais pour avoir ce retour ultra-positif, il voulait savoir ce que je pouvais bien leur raconter, quel était mon secret. C'est très simple, lui répondis-je, on nous demande de venir leur parler d'eux au sein de leur entreprise, et moi je préfère leur parler d'eux dans leur VIE de tous les jours, à tous les instants. Cette approche m'a permis de prendre conscience à quel point les personnes pouvaient ne pas être totalement épanouies, heureuses, avec cette envie

ardente de l'être, et combien elles étaient en demande d'avoir les solutions pour y arriver.

C'est LA raison pour laquelle ces séminaires sont tant plébiscités.

Je leur parle donc d'eux, de leurs modes de fonctionnement et surtout et avant tout... de leur physiologie, de leur métabolisme.

Je leur parle de leur corps, de comment il fonctionne. Je leur « raconte » une histoire, leur histoire. Je leur dis des choses très complexes (qu'y a-t-il de plus complexe que le fonctionnement du corps humain ?), mais je leur dis avec des mots très simples.

C'est ce que nous nous efforcerons de faire tout au long de cet ouvrage, vous parler de vous et essayer de faire en sorte que vous connaissiez vos modes de fonctionnement physiologiques.

Bien sûr, nous en avons parlé un petit peu plus haut, il est important de pouvoir émotionnellement s'adapter à ce qui nous arrive. Tous les coaches en développement personnel, tous les ouvrages sur la gestion du stress, des conflits, sur le mieux-être, vous parleront de notre mental, de la gestion de celui-ci, de la pensée positive, du lâcher-prise, de l'ici et maintenant... Tout cela est très vrai et nous en reparlerons plus tard, mais il est important de prendre conscience que notre mental et notre émotionnel ne peuvent s'adapter et s'exprimer QUE si la physiologie le leur permet.

Par exemple, une personne carencée en minéraux, vitamines et nutriments indispensables à notre équilibre neuro-émotionnel pourra lire tous les ouvrages sur le développement personnel, elle aura beaucoup de mal à aller de l'avant. Je suis même sûr que cette personne aura du mal à lire ces ouvrages.

Vous l'avez donc compris, notre être est grandement géré par notre physiologie. C'est celle-ci qui nous permet de gérer notre

émotionnel pour pouvoir ensuite nous diriger vers la spiritualité (encore une fois, nous ne parlons pas là de croyances religieuses, mais de notre être le plus profond).

Avant de vous parler de vous et de votre physiologie, je voudrais vous raconter une petite histoire qui m'est arrivée. C'est une histoire vraie, mais c'est surtout une métaphore très représentative du message que je diffuse lors de chaque séminaire et dans ce livre. Laissez-moi vous raconter l'histoire du... « taxi thaïlandais » (page suivante).

Pour résumer

Pour « réussir » notre vie, être heureux nous devons augmenter notre « capacité », ce pouvoir qui est en nous. Nous communiquons en permanence avec nous-même et avec les autres.

La perception que nous avons en permanence de cette communication déterminera ce qui nous arrive en retour. Cette perception dépendra de notre capacité d'adaptation et donc de la façon dont nous gérons notre être au travers de ses besoins fondamentaux.

Taxi thaïlandais

« Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin. »

SWAMI VIVEKANANDA

Alors que j'étais tout jeune kinésithérapeute, installé comme assistant en libéral, un ami niçois, Jérôme, me proposa de créer une société d'import-export à Bangkok. Sa demande était motivée par le fait qu'anciennement marié à une Thaïlandaise, mère de ma merveilleuse fille Maeva, je connaissais assez bien le pays du sourire, parlais un petit peu la langue, pas trop mal l'anglais et surtout j'avais quelques contacts à Bangkok.

Nous voilà donc partis un jour de novembre 1989, Jérôme et moi-même, des rêves plein la tête pour vivre l'aventure de notre vie.

Arrivés à l'Aéroport international de Bangkok, nous avons pris un taxi afin de rejoindre le centre de la ville où se trouvait notre hôtel. Un peu étourdis par le brouhaha, les klaxons des voitures et le taux d'humidité proche des 100 %, nous nous sommes jetés dans le premier taxi qui passait devant nous. Je me souviens de ce taxi comme si cela s'était passé hier. Il s'agissait d'une voiture de marque Isuzu (très fréquente à cette époque en Thaïlande) qui n'était pas toute neuve. En rentrant dedans, nous avons été littéralement glacés par la climatisa-

tion qui était certainement bloquée au maximum. C'est une coutume nationale de mettre la climatisation à fond, je m'en suis rendu compte très vite. Très rapidement, nous avons été bloqués dans les embouteillages, le métro aérien n'existant pas encore à l'époque, et comme je suis très bavard par nature, j'ai commencé à discuter avec le taximan. Tout en bavardant, j'observais l'intérieur du taxi, surpris par l'épaisseur du plastique recouvrant les fauteuils et un intérieur très entretenu. Mon regard se porta sur le compteur kilométrique sur lequel était affiché trois cent soixante-quinze mille kilomètres.

Habitué aux voitures en France et à nos habitudes d'en changer tous les cent cinquante mille ou deux cent mille kilomètres, je lui dis de mon plus bel anglais :

— Je suis impressionné car votre taxi est en super état pour trois cent soixante-quinze mille kilomètres ! Chez nous en France, les voitures sont considérées comme vieilles et usées avec ce kilométrage !

Il marqua un temps d'arrêt, eut un grand sourire, éclata d'un grand rire franc et répondit dans un anglais très approximatif :

— Pas trois cent soixante-quinze mille kilomètres...
Un million trois cent soixante-quinze mille kilomètres !

Durant toute la période où je restai en Thaïlande (plus d'un an), j'ai eu l'occasion de reprendre d'autres taxis, et je n'en ai pas trouvé un seul avec moins de cinq cent mille kilomètres. J'ai pris conscience qu'il y avait trois raisons à cela. La première était que les voitures à l'époque coûtaient cher, très cher. Elles étaient cinq fois plus chères en Thaïlande qu'en France, à modèle équivalent bien évidemment. La deuxième, que les Thaïlandais gagnaient environ cinquante fois moins que les Français, ce qui revient à dire que lorsqu'ils achetaient une voiture, c'était pour eux quasiment un investissement à vie. Un peu comme si nous achetions une magnifique maison

au bord de la Méditerranée. La troisième raison était que leur taxi était leur seule source de revenus.

C'était soit le taxi, soit la boxe thaïlandaise (muay-thaï), soit devenir bonze pour pouvoir manger. De fait, ils prenaient soin de leur taxi comme de la prunelle de leurs yeux. Ils y prêtaient une attention de tous les instants. Ils passaient leur temps libre à nettoyer, entretenir, changer les filtres, l'huile moteur, étaient capables de monter et démonter leur moteur les yeux fermés.

Le résultat était que même à un million de kilomètres, leur voiture démarrait au premier coup de clé. Je ne suis pas retourné en Thaïlande depuis quelques années, mais je suis prêt à parier que même de nos jours, cela n'a pas changé.

Chez nous, en France, nous ne prenons pas le même soin de nos véhicules (à l'exception de quelques passionnés bien sûr), nous laissons les visites dépasser les dates limites. Lorsque nous devons remettre de l'huile dans le moteur, nous achetons cette huile en grandes surfaces car elle est moins chère que chez un concessionnaire. Le résultat de cela est que nos voitures, nous les considérons souvent comme vieilles lorsqu'elles ont deux cent mille kilomètres et si nous le pouvons, nous en changeons pour en racheter une plus jeune, plus belle, avec moins de kilométrage.

Le problème est que nous faisons avec nos corps exactement la même chose qu'avec nos voitures. Nous n'en prenons pas soin. Or notre corps, c'est notre « taxi thaïlandais » à nous. Nous n'en avons qu'un et il doit nous mener d'un point A, notre naissance, à un point B, notre mort. Cette distance doit être la plus longue possible (un million trois cent soixante-quinze mille kilomètres), et avec le moins de pannes possible. Chez nous, les pannes seront les tendinites, les douleurs, les lumbagos, hernies discales, ulcères, voire infarctus ou cancers.

Lorsque je pose la question en séminaire aux personnes présentes si elles ont une idée de combien d'années nous sommes capables de vivre nous autres humains, j'entends un peu de tout. Pour bon nombre, cela varie de 75 ans à 90 ans. Pour d'autres, cela va même jusqu'à 120 ans. Mais tous sont tellement en dessous de la vérité.

Si dans les années 1980 l'espérance de vie dans notre beau pays était de 75 ans du fait de l'amiante dans les constructions, du plomb dans les canalisations, de la cigarette présente dans les trains, avions et lieux publics, cette espérance de vie est de nos jours de 85 ans... en France.

Mais cela ne veut pas dire que c'est l'âge que nous sommes (notre physiologie) censés vivre.

En fait, selon le Pr Vaupel directeur de l'institut Max-Planck de démographie à Rostock en Allemagne, nous sommes conçus physiologiquement pour vivre plus de 150 ans. Plus de 150 ans ? Quelle horreur ! me direz-vous.

Vous réagiriez avec vos modèles actuels, à savoir que les personnes âgées sont souvent dans des maisons de retraite, percluses de douleurs, ayant des difficultés à se déplacer et à qui nous mettons des protections contre les fuites urinaires et autres. Vous vous diriez que vous ne voudriez certainement pas vivre cent cinquante années comme cela. Et vous auriez raison !

Sauf que ce que nous voyons chez nous n'est pas la norme !!!

En France, nous ne mourons pas de vieillesse à 85 ans, ni même à 90 ans. Nous mourons d'usure, de maladie, mais certes pas de vieillesse. Si nous cessions de nous observer, de nous prendre pour modèle et si nous regardions autour de nous, en Afrique ou en Asie par exemple, nous verrions que sur le continent asiatique par exemple, il n'y a pas d'EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépen-

dantes, plus communément appelées maisons de retraite) ou d'établissements médico-sociaux.

Pourquoi ? Parce qu'en Asie, les personnes âgées font de la gymnastique dans les parcs, souvent malgré une température négative, parce qu'elles travaillent encore dans les boutiques avec leurs enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants et arrière-arrière-petits-enfants.

Il y en a même qui, à presque 100 ans, travaillent encore dans les champs (en Afrique comme en Asie) avant de rentrer au village et de faire à manger.

Vous l'avez compris, les critères de référence ne sont pas tous les mêmes en fonction de l'endroit où nous vivons.

Nous ne sommes pas condamnés à mourir jeunes, à 85 ans, et malades ! Nous pouvons aller beaucoup plus loin que cela et en bonne santé.

Cela ne tient qu'à nous !!! Ce qui fait toute la différence, ce sont nos modes de vie !

J'ai toujours été surpris de constater au travers des presque vingt années de ma vie que j'ai passées en Afrique et en Asie, que même si nous étions physiologiquement identiques (nous avons tous un cœur, deux poumons, un cerveau, un foie, etc.), il y a des maladies, des maux, qui sont dans ces pays quasiment inexistantes. Certains cancers ne se développent jamais en Asie et dans certains pays africains.

Le saviez-vous ?

L'ostéoporose et les fractures du col du fémur qui sont monnaie courante dans cet Occident pourtant très consommateur de produits laitiers sont très rares en Asie. On y observe de même très peu de personnes atteintes d'Alzheimer.

Les personnes âgées en Afrique ou en Asie ne sont pas forcément percluses de rhumatismes et en maisons de retraite comme chez nous en France. J'ai observé de vieilles personnes de plus de 90 ans qui continuaient à travailler dans les champs ou des centaines faire de la gymnastique (tai-chi ou chi gong) dans la rue.

Ce n'est certes pas dû au hasard. Cela vient tout simplement du fait qu'elles ne gèrent pas leur corps de la même façon que nous.

Elles n'ont tout simplement pas la même... capacité d'adaptation.

Pour résumer

Nous passons notre vie à nous maltraiter sans même nous en rendre compte.

Nous sommes conçus physiologiquement pour vivre plus de 150 ans, mais si nous mourons avant, ce n'est pas de vieillesse mais d'usure et de maladie.

Dans les pays prétendument « sous-développés », les personnes vivent souvent en meilleure santé que nous, certaines pathologies telles que « cancer », « ostéoporose », « Alzheimer » n'existent pas, pour la simple et bonne raison qu'elles ne gèrent pas leur corps de la même façon que nous.
