

DYSSÉES

PAR LIVEMENTOR

AUX SOURCES DE L'ÉNERGIE

RENCONTRE AVEC
LYA BAVOIL
CHAMPIONNE DU MONDE
DE FORCE ATHLÉTIQUE

**« Je vivais à un
rythme qui me
faisait souffrir
pour entrer
dans une norme
sociale. »**

BOÎTE À OUTILS
NOS EXERCICES POUR
CULTIVER UNE ÉNERGIE
DURABLE AU QUOTIDIEN

**OPTIMISER
SON ÉNERGIE GRÂCE
AUX NEUROSCIENCES**
LES CONSEILS DE JÉRÉMY
CORON, CRÉATEUR DU
PROTOCOLE «ANTI-FATIGUE»

TÉMOIGNAGES
5 ENTREPRENEURS
AU DÉFI DE LEUR SANTÉ



Passer de micro-entreprise à société,

COMMENT S'Y PRENDRE ?



Bonjour Xavier,
Mon activité se développe et je paie beaucoup
d'Urssaf et d'impôts.
Le problème c'est que je suis restreint par ma
micro-entreprise...

Sais-tu comment faire ?

Oui bien sûr !
Chez Sobeez, nous accompagnons les
micro-entrepreneurs en croissance comme toi.



C'est bon à entendre, que proposez-vous ?

Une offre complète avec :

- Un accompagnement dédié pour t'aider à choisir la meilleure configuration (EURL, SASU, etc.)
- Un expert-comptable qui répond à tes questions et s'occupe de ta compta
- Une application intelligente pour tes devis, factures, notes de frais et ta comptabilité

Prends rendez-vous sur sobeez.fr pour qu'on en parle !



L'expert-comptable
en ligne qui garantit
votre réussite

Choisissez la simplicité
dès **89€** /mois

Édito

Je l'appelais ma Léthargie, et je l'ai laissée gagner du terrain durant les cinq premières années de mon aventure entrepreneuriale. J'avais décidé de ne pas lui résister. Elle entraînait et sortait à sa guise de mon quotidien. Quand je me levais, ou au cours de l'après-midi, elle pouvait surgir à tout moment pour drainer mon énergie, me laissant dans une somnolence qui anéantissait ma productivité, et surtout ma joie.

Plus le temps passait, plus ma Léthargie semblait vouloir tout faire avec moi. Non contente de saper ma capacité à entreprendre, elle envahissait même ma vie personnelle. Je ne trouvais plus l'énergie de planifier de belles expériences avec mes amis, ma pratique sportive était inexistante, les moments en famille exigeaient un effort surhumain. Je me sentais lourd et immobile.

Au bout de cinq ans, et après un burnout, j'ai remarqué trois choses. La première, c'est que ma Léthargie disparaissait dès que je me mettais en mouvement. J'ai ainsi profité de ma découverte du yoga pour mettre une première distance entre elle et moi – et depuis, je n'ai cessé de mettre du mouvement dans ma vie, y trouvant une source inépuisable d'énergie ! La deuxième, c'est qu'il s'avérerait possible de stopper l'avancée de ma Léthargie et même de regagner du terrain en mobilisant quelques «soldats» à ma portée : un bon sommeil, une alimentation aussi végétale que possible et sans alcool, l'arrêt de toutes les notifications de mon portable, des randonnées en montagne, et des moments de qualité avec celles et ceux qui comptent. Promis, je ne les ferai plus jamais passer au second plan ! Et enfin, la troisième : qu'apprendre à connaître mon profil d'entrepreneur me permettait d'être actif en respectant mon propre rythme. Je me suis alors passionné pour les modèles de personnalité, allant jusqu'à créer une formation intitulée *Les 5 portes de l'entrepreneur*, avec le philosophe Fabrice Midal. Et, enfin, j'ai réussi à dissiper la Léthargie.

L'énergie est le moteur de tous les porteurs de projets, et je suis aujourd'hui convaincu qu'on ne peut avancer sans. C'est pourquoi, avant de demander à un entrepreneur son modèle économique, je l'interroge désormais sur... la qualité de son sommeil ! Les clés de l'énergie sont aussi nombreuses que mystérieuses ; et c'est bien ça qui me rend accro au sujet. Ce numéro d'*Odyssées*, c'est l'ami que j'aurais voulu avoir à mes débuts d'entrepreneur ! ☺

**Plus le temps passait,
plus ma Léthargie
semblait vouloir tout
faire avec moi. Non
contente de saper ma
capacité à entreprendre,
elle envahissait même
ma vie personnelle.**



SOM- MAI -RE

06

AVANT-PROPOS

Arrêtez de courir après l'énergie jusqu'à l'épuisement ! Ce numéro d'Odyssées vous propose de voir sous un autre jour le flux vital qui nous anime, et d'apprendre à le gérer harmonieusement.

10

RENCONTRE AVEC LYA BAVOIL

Sa force colossale, Lyà l'a puisée de ses maux. Passée du métier d'institutrice à celui d'athlète, la jeune femme nous raconte son virage professionnel et personnel à 180 degrés, influencé par la découverte de son syndrome d'Asperger.



18

RETOUR AUX SOURCES DE L'ÉNERGIE VITALE

L'énergie vitale est cette force qui nous anime. C'est le carburant qui nous permet d'agir et d'avancer chaque jour. Or, nous avons parfois l'impression d'en manquer. En réalité, notre énergie est inépuisable, à condition de bien en comprendre la source, et de savoir la renouveler !

24

L'ÉCOLOGIE PERSONNELLE : CULTIVER UNE ÉNERGIE DURABLE AU QUOTIDIEN

Dans notre société trépidante, maintenir un bon niveau d'énergie est déterminant, en particulier pour les entrepreneurs. Pour vous y aider, nous vous avons préparé quelques exercices !



AUX SOURCES DE L'ÉNERGIE

30

CINQ ENTREPRENEURS AU DÉFI DE LEUR SANTÉ

Odyssées a choisi de mettre à l'honneur cinq entrepreneurs qui, lancés à fond dans l'aventure de la création d'entreprise, ont dû apprendre à composer avec un niveau d'énergie fluctuant. En raison de problèmes de santé physique ou mentale, ils ne pouvaient plus s'investir à 150 % comme ils en avaient l'habitude. Cet apprentissage des limites est difficile, mais ils en tirent pour nous quelques leçons.

36

SÉSAME, ÉNERGISE-TOI ! TROIS ASTUCES DE COMÉDIENS POUR SE REBOOSTER

Quels sont les rituels à explorer avant de prendre la parole en public, quand la fatigue se fait sentir ou que le stress veut prendre le contrôle ? Estelle, notre spécialiste, nous répond !

38

L'ÉNERGIE COSMIQUE À PORTÉE DE MAIN

Quel est le point commun entre Steve Jobs, George Harrison et Oprah Winfrey ? Tous ont été influencés par le yogi Paramahansa Yogananda. L'un des premiers à promouvoir la philosophie hindouiste en Occident, il a su faire preuve d'une énergie inépuisable tout au long de ses voyages. Découvrez son histoire.

42

QUE FERAIT MIYAMOTO MUSASHI À MA PLACE ?

Gérer son énergie, c'est tout un art (martial) ! Suivez les enseignements du légendaire samouraï Miyamoto Musashi, un maître en la matière.

45

LES ENTREPRENEURS FONT LEUR TRANSITION

Parce que la protection de l'environnement est le grand défi de notre génération, et que cette génération ne peut créer d'entreprises véritablement florissantes sur une planète qui ne l'est pas, nous vous accompagnons à travers ce numéro et les suivants pour réussir votre transition.

50

« CONNAÎTRE SON CHRONOTYPE PERMET D'ÉVITER DE SE FORCER À TRAVAILLER QUAND ON NE PEUT PAS. »

Jérémy Coron a un objectif : révolutionner la façon dont nous gérons notre productivité grâce aux neurosciences. Le temps d'un entretien, l'animateur du podcast *Neuro Performer* nous explique comment la compréhension du cerveau peut nous aider à optimiser notre énergie.



54

FLORENCE NIGHTINGALE, L'ÉNERGIE TRANSFORMATRICE DU SOIN

Découvrez l'histoire de Florence Nightingale, une entrepreneuse aux multiples talents, connue pour être la première infirmière professionnelle diplômée au monde. Son approche holistique du soin, alors révolutionnaire, est une source d'inspiration pour les entrepreneurs en quête d'énergie.

58

ANGIE CONTRE LES ÉNER-VAMPIRES

Que feriez-vous si vous vous réveilliez un matin paralysé, sans pouvoir lever le petit doigt ni émettre un son ? Angie, elle, a décidé de se lancer dans une quête intérieure, à la recherche des Éner-vampires qui ont dérobé les clés de son énergie...

63

NOS RECOMMANDATIONS

Chaque membre de la rédaction d'*Odyssées* vous prodigue son conseil pour optimiser votre flux d'énergie !



AVANT-PROPOS

PAR SOPHIE LAURENCEAU
ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Vers l'énergie et au-delà !

ARRÊTEZ DE COURIR APRÈS L'ÉNERGIE JUSQU'À L'ÉPUISEMENT ! CE NUMÉRO D'ODYSSÉES VOUS PROPOSE DE VOIR SOUS UN AUTRE JOUR LE FLUX VITAL QUI NOUS ANIME, ET D'APPRENDRE À LE GÉRER HARMONIEUSEMENT.

L'énergie est la source de toute chose. Nous ne pouvons, *a priori*, rien faire sans elle. Nous avons besoin d'énergie pour nous lever le matin ; nous avons besoin d'énergie pour entretenir nos relations avec nos collègues, conjoints ou encore enfants, et bien sûr nous avons besoin d'énergie pour construire un projet entrepreneurial.

Si l'énergie est au cœur de nos vies, tout le monde semble en manquer ! En témoignent ces expressions – démotivantes – que nous utilisons à longueur de journée : « J'ai les batteries à plat », « Je suis crevé », « Je suis KO », « Je suis mort », « à bout de souffle », etc.

C'est un fait : nous vivons dans une société énergivore. La question que nous nous sommes donc posée, en préparant ce nouveau numéro d'*Odyssées*, est de savoir comment préserver et régénérer notre énergie. Car le constat est unanime : son niveau varie en fonction des âges et des phases de la vie. On le voit d'abord avec le sommeil : là où le nouveau-né peut dormir jusqu'à 18h par jour, l'adolescent peine à se réveiller avant 14h, et une personne âgée associe courtes nuits et siestes régulières.

Ces variations d'énergie s'observent aussi dans les capacités physiques du corps : des chercheurs néo-zélandais, qui ont étudié les organismes de centaines de personnes à différents âges, estiment

que les premiers signes d'altération des organes apparaissent dès 26 ans ! Mais tout n'est pas affaire d'âge, et notre niveau d'énergie fluctue aussi en fonction de notre charge mentale, de notre niveau de responsabilité... et bien sûr de nos envies. Par exemple, il y a bien longtemps que je n'ai plus l'énergie de sortir un samedi soir – ni d'ailleurs, coïncidence, l'envie –, en revanche je n'en manque jamais lorsqu'il s'agit de faire de la photographie ! En cela réside peut-être la première subtilité de l'énergie : elle est beaucoup plus facile à mobiliser pour ce qui nous anime profondément.

Certains, comme Jérémy Coron, se sont appuyés sur les neurosciences pour mieux comprendre ce flux. Coach et animateur de podcasts, Jérémy a construit un protocole « anti-fatigue » en se basant sur les études scientifiques du système nerveux. D'après lui, nous aurions tous un chronotype différent qui pourrait nous aider à mieux comprendre le fonctionnement de notre horloge interne. « L'idée, c'est d'aller dans le sens de son corps », veut-il nous faire comprendre, dans une interview donnée à Alice (page 50).

Si la vision de l'énergie varie d'un prisme à l'autre, scientifique ou philosophique, elle prend aussi des nuances différentes selon les pays. En médecine traditionnelle chinoise, on parle de « chi » ou « qi », l'énergie vitale présente en chaque individu. « Lorsque le "chi" est déséquilibré ou bloqué, cela



peut entraîner des maladies et des perturbations mentales», nous explique Mathias. Chez les yogi, on parle plutôt de «prana» («souffle de vie»). Le prana se renouvellerait grâce à la respiration : « Avec de simples techniques, on peut instantanément recharger sa force vitale, centrée dans le bulbe rachidien », nous promet Yann. Josiane, elle, présente la gestion de l'énergie comme un art (martial), selon l'enseignement du samouraï Miyamoto Musashi. Figure emblématique du Japon, ce guerrier insiste pourtant sur le repos pour «préserver une énergie durable sur le long terme».

Pour se revitaliser, certains n'ont pas d'autre choix que de s'isoler. C'est le cas de Lya Bavoil, championne du monde de force athlétique et invitée de notre grand entretien. Si Lya a d'abord tenté d'entrer dans la norme, c'est en comprenant son syndrome d'Asperger qu'elle s'est véritablement réalisée. Alors qu'elle n'avait jamais fait de sport de sa vie, elle est aujourd'hui la femme la plus forte du monde. Lya est allée bien au-delà d'un besoin de se dépenser : elle a trouvé *son* sport, celui qui donne un sens à sa vie. Cultiver son énergie, c'est aussi apprendre à se connaître, exercer ses passions, et savoir poser des limites : en raison de son hypersensibilité sensorielle, la jeune femme a dû apprendre, par la force des choses, à construire son propre équilibre.

Les entrepreneurs qui témoignent dans notre galerie ont eux aussi, à un moment de leur vie, dû faire preuve d'adaptabilité. Burnout, dépression, AVC ou découverte tardive d'une neuroatypie, chacun d'eux a été mis au défi d'un niveau d'énergie fluctuant. Et, d'une certaine manière, tous en sont ressortis grandis – tout comme leurs entreprises. Il faut bien le dire : nos sociétés – trop – codifiées ne nous aident pas à vivre nos flux d'énergie et leurs variations. Ce qui prévaut aujourd'hui est trop souvent un impératif de rentabilité : il nous faut accumuler, dépenser, et récupérer au plus vite notre énergie. La pression sociale alimente

ce circuit. Nous sommes constamment incités à nous «dépasser», ce qui explique que nous ayons besoin d'une pause salvatrice pour nous ressourcer. Le résultat est double : nous ressentons une tension permanente, et nous dispersons notre énergie au gré des vents. L'épidémie de burnout contemporaine en est l'illustration parfaite. Qu'est-elle d'autre qu'un gaspillage désespérant de l'énergie vitale de ceux qui travaillent ?

À la rédaction d'*Odyssées*, nous plaçons pour une autre approche.

- 1 **Cultiver une énergie durable** en optant pour une façon plus sobre de mener nos existences. La course à la productivité ne peut se penser à long terme. Si nous voulons réellement être efficaces, pensons à répartir harmonieusement notre énergie au quotidien.
- 2 **Apprendre à mieux utiliser l'énergie extérieure.** Car l'énergie, c'est aussi celle des autres. Alors, tirons parti de l'énergie collective – et surtout, alimentons-la de manière positive ! L'énergie est un flux communicatif ; et si un fou rire se propage, c'est aussi le cas pour un accès de colère...
- 3 **Changer de point de vue :** ne voyons plus notre énergie comme un stock à dépenser (j'ai fait le plein et je consomme mon essence), mais comme un mouvement, un partage. Rien ne se perd, tout se transforme – ou plutôt se transfère, et reste toujours disponible dès lors qu'on apprend à s'en nourrir.

Porteurs de projets petits comme grands, vous allez avoir besoin d'énergie(s). Nous espérons que ce numéro vous permettra de comprendre les sources de votre vitalité, pour ainsi mieux la gérer ! ☺



PUBLI-COMMUNIQUÉ

CE LIVRE CONTIENT TOUS LES SECRETS D'UN ENTREPRENEUR, EXCEPTÉ 1*

Ce que *La Méthode LiveMentor* révèle à propos de l'entrepreneuriat fera gagner des années à toutes celles et ceux qui :

- 1 Ont une idée d'entreprise, mais ne savent pas par où commencer
- 2 Aimeraient vivre de leur passion, mais n'arrivent pas à générer un revenu suffisant
- 3 Veulent éviter d'être parmi les 50 % d'entrepreneurs qui déposent le bilan durant leurs 5 premières années d'activité

Car ce livre contient tous les secrets d'un entrepreneur dont vous connaissez certainement le nom : Alexandre Dana.

12 ÉTAPES POUR CONSTRUIRE UNE ENTREPRISE RÉSILIENTE

Ce livre n'est pas une « recette miracle » au titre racoleur, comme vous en croisez chaque semaine sur les étagères de votre librairie.

Ce livre ne fera pas de vous le prochain Xavier Niel. Il ne vous aidera pas à fonder la prochaine « licorne » française. Et il ne contient pas de guide pour « réaliser 1 million de chiffre d'affaires en moins de 30 jours » (car ça n'existe pas).

La Méthode LiveMentor est un livre de chevet pour toute personne qui souhaite vivre de sa passion.

C'est une méthode en 12 étapes pour construire pas à pas un projet entrepreneurial qui marche, mais aussi qui vous ressemble. Et c'est surtout une histoire réaliste de l'entrepreneuriat.

Une histoire qui raconte les succès, les doutes, les échecs, les remises en question et les nouveaux départs

des 10 000 créateurs, artisans, indépendants, blogueurs et porteurs de projets passés par LiveMentor.

Aucun autre livre ne vous expliquera aussi concrètement comment créer une entreprise alignée avec vos valeurs, tout en évitant les pièges rencontrés par toute une génération d'entrepreneurs.

Tout ce que vous devez savoir à propos de l'entrepreneuriat se trouve au cœur de ce livre de 300 pages. Et son contenu réveillera le créateur qui est en vous.

SI LA LECTURE DU LIVRE NE VOUS SATISFAIT PAS, NOUS VOUS REMBOURSONS

Plus de 10 000 exemplaires de *La Méthode LiveMentor* ont déjà été distribués.

Le livre est longtemps resté **n°2 des meilleures ventes** de la FNAC... toutes catégories confondues.

Et vous pouvez encore le trouver chez votre libraire préféré, ou dans la catégorie « Entrepreneuriat » d'Amazon.

Mais si vous récupérez votre exemplaire directement depuis www.livementor.com, **vous êtes protégés par une garantie « Satisfait ou Remboursé » de 30 jours.**

Alors rendez-vous sur www.livementor.com. Demandez un exemplaire de *La Méthode LiveMentor*, et lisez-le.

Et si les secrets que contient ce livre ne valent pas son prix, nous vous remboursons.

Vous n'avez rien à perdre.

*Il existe une 13e étape à *La Méthode LiveMentor*, qui n'a pas été incluse dans le livre au moment de l'impression. Mais vous pourrez la découvrir dans le second livre d'Alexandre Dana, *Entreprendre et (surtout) être heureux*.

**J'en suis sûre : si j'avais eu ce livre entre les mains,
j'aurais pu gagner un temps précieux et ainsi
peaufiner beaucoup plus tôt mes
compétences d'entrepreneur.**

Pauline Laigneau, fondatrice de Gemmyo et créatrice du podcast *Le Gratin*

**L'entreprise est avant tout un sport d'équipe.
Si vous avez lu ce livre, c'est que vous êtes à la fois
le capitaine de cette équipe mais également son coach
et son entraîneur. Vaste programme !**

Matthieu Stefani, fondateur de Cosa Vostra et créateur du podcast *Génération Do It Yourself*



WWW.LIVEMENTOR.COM

Cette page est inspirée du travail du célèbre David Ogilvy.

GRAND ENTRETIEN

PROPOS RECUEILLIS PAR **SOPHIE LAURENCEAU**

**« Je vivais à un rythme
qui me faisait souffrir,
simplement pour entrer
dans une norme sociale. »**

RENCONTRE AVEC LYA BAVOIL





SA FORCE COLOSSALE, LYA L'A PUISÉE DE SES MAUX. PASSÉE DU MÉTIER D'INSTITUTRICE À CELUI D'ATHLÈTE, LA JEUNE FEMME NOUS RACONTE SON VIRAGE PROFESSIONNEL ET PERSONNEL À 180 DEGRÉS, INFLUENCÉ PAR LA DÉCOUVERTE DE SON SYNDROME D'ASPERGER.

Lya Bavoil est la femme la plus forte du monde. Quintuple championne de France, double championne d'Europe et championne du monde, elle a raflé toutes les médailles de force athlétique, une discipline qui consiste à soulever des poids de trois manières différentes. Pourtant, rien ne la prédestinait à cette carrière : avant sa vingtaine, la jeune femme ne pratiquait aucun sport ! C'est son envie de perdre du poids et de se remettre en forme qui l'a conduite à la salle, où elle a été repérée par un coach.

Derrière cet impressionnant palmarès, on découvre l'histoire d'une petite fille surdouée, différente, victime de harcèlement scolaire – à une époque où sa prise en compte en France était encore limitée. Née en Picardie, Lya a vécu l'enfer en entrant au collège, à l'âge de 9 ans. Son atypie fait d'elle la cible de ses camarades, et l'acharnement dont elle est victime la conduit à multiplier les tentatives de suicide. Sur *France Inter*, elle se confie : « Quand vous vivez dans cette sensation de rejet et que vous n'êtes pas acceptée telle que vous êtes, c'est encore plus difficile de construire son identité. Vous n'avez juste pas envie d'être vous-même. (...) Je ne voulais plus vivre, je ne voulais plus exister parce que je ne voyais pas d'intérêt à vivre pour qu'on ne m'aime pas, pour qu'on ne m'accepte pas, et pour vivre un enfer au quotidien. »

Est-ce la promesse faite à sa mère de ne plus jamais attenter à sa vie et de se battre coûte que coûte, ou la découverte de son sport qui lui a redonné l'énergie de vivre ? Avec la force athlétique, c'est un coup de foudre immédiat. La passion que suscite cette discipline va radicalement changer sa vie.

En parallèle, à l'âge de 22 ans, la jeune femme découvre qu'elle est autiste Asperger. Un diagnostic compliqué à poser qui la libère d'un grand poids, et lui donne le courage de puiser la force de ses maux, comme elle le raconte dans son livre, justement intitulé *La force des maux*.

En ce qui concerne les traits autistiques, il a été constaté que les femmes avaient une plus grande capacité d'adaptation que les hommes. Elles sont beaucoup plus à même de les cacher, de les interioriser.

Son penchant pour les détails, par exemple, nourrit sa rigueur dans les entraînements. « Les Asperger ont la capacité d'être extrêmement concentrés quand ils sont passionnés par quelque chose. Ça fait sept ans que je fais exactement les trois mêmes mouvements pour les amener à la perfection et j'ai toujours l'impression que c'est nouveau », analyse-t-elle sur le site *Auféminin*.

Pendant le covid, Lya prend conscience que son corps, si fort soit-il, a ses limites. Alors professeure des écoles, un métier qui ne l'anime pas mais lui permet de « rentrer dans la norme », elle décide de tout plaquer pour se consacrer à la force athlétique. « Grâce aux réseaux sociaux et aux sponsors, j'ai pu avoir une autre rentrée d'argent. Je suis chanceuse, ce n'est pas le cas de tous les sportifs de haut niveau », poursuit-elle sur *Auféminin*.

Lorsqu'elle se lance dans la force athlétique, son objectif est clair : Lya veut devenir la championne du monde de cette discipline. S'ils sont nombreux à juger son ambition démesurée, leur pessimisme ne fait qu'accroître son désir : « Ce qu'ils n'ont pas été capables de faire, moi je le ferai ! »

Pour *Odyssées*, Lya revient sur son incroyable parcours, riche en enseignements, en particulier sur la gestion de l'énergie. Une rencontre qui nous donne l'envie d'embrasser nos différences, d'en retirer l'incroyable potentiel, et de nous accorder de longues nuits de sommeil... sans culpabiliser !

Petite fille, tu rêvais de faire quoi comme métier ?

 Beaucoup de choses ! J'ai rêvé d'être chanteuse, archéologue, inspectrice de police...

Victime de harcèlement scolaire, tu es d'abord devenue professeure des écoles. Comment expliques-tu ce choix ?

 Honnêtement, je ne savais pas quoi faire de ma vie ! Mes parents voulaient que je fasse des études, et comme je parlais couramment espagnol je me suis simplement dit : pourquoi pas prof d'espagnol ? Ce n'était ni un choix de cœur ni une vocation. Mais quand je suis arrivée en première année de master, les professeurs m'ont totalement dégoûtée de l'espagnol. J'ai arrêté ce cursus, et je me suis dit : pourquoi pas professeure des écoles ? J'ai passé le concours, et je suis devenue maîtresse de CE1.

Comment as-tu vécu cette profession ?

 C'était assez compliqué, d'autant plus que je commençais, en parallèle, ma carrière d'athlète, dans le but de devenir championne du monde. Cela faisait beaucoup de choses à gérer en même temps ! Ce n'était pas simplement un sport loisir, j'avais une hygiène de vie stricte à respecter, beaucoup d'entraînements que j'enchaînais après mes heures de travail. Au niveau professionnel, il pouvait y avoir des incompréhensions avec mes collègues : j'ai un profil assez atypique, la gestion des relations sociales me demande beaucoup d'énergie.

Tu étais une enfant surdouée et tu as été diagnostiquée autiste Asperger à l'âge de 22 ans. Comment cela se manifeste-t-il dans ton quotidien ? J'ai cru comprendre que le diagnostic n'était pas le même pour les femmes et les hommes.

 Le problème qui se pose c'est que, chez les hommes, les traits autistiques sont beaucoup plus caractéristiques et marqués. Or, toutes les études qui ont été faites ont été réalisées sur des hommes – notamment des petits garçons. Cela fausse un peu le diagnostic pour les petites filles et les femmes, et complique la détection de ce syndrome chez elles. Par ailleurs, en ce qui concerne les traits autistiques, il a été constaté que les femmes avaient une plus grande capacité d'adaptation que les hommes. Elles sont beaucoup plus à même de les cacher, de les interioriser. En ce qui me concerne, cela se traduit par une hypersensibilité sensorielle – surtout au niveau du bruit – souvent compliquée à vivre. J'ai aussi une très grande fatigabilité sociale, la moindre interaction me demande une énergie considérable.

Tu as d'ailleurs dit : « Avec mon syndrome d'Asperger, c'est difficile de rentrer dans une conversation avec les autres. J'ai toujours été considérée comme un peu bizarre. (...) Comme si ma batterie sociale se déchargeait plus vite que la normale. Me faire des amis, tisser des liens sociaux, ce sont des choses qui n'étaient pas du tout possibles pour moi avant. » Aujourd'hui, comment est-ce que tu recharges ta batterie sociale ?

 Je reste seule (rires) ! Ou alors, je passe du temps avec quelqu'un qui est capable de comprendre lorsque je n'ai pas envie de parler. Quelqu'un capable de comprendre que même les choses toutes simples me prennent énormément d'énergie.

Pour recharger mes batteries, j'ai besoin de calme et de silence. Pour donner un exemple, faire une interview comme celle-ci me demande beaucoup d'énergie, je ne serais pas capable d'en faire une par jour. J'en fais une tous les deux, trois mois, et encore, parfois c'est déjà trop !

Plus généralement, répondre à des messages ou sur les réseaux sociaux me fatigue. Les gens ne le voient pas forcément comme une interaction sociale, parce qu'il n'y a pas d'échange « réel » avec la personne, en face à face. Pour moi, toutes ces petites interactions sont énergivores.

Petite, tu étais déjà solitaire ? Comment est-ce que tu gérais cette énergie ?

 Enfant, j'étais tout le temps seule : je jouais toute seule, j'étais cloîtrée dans ma chambre à longueur de journée.

À l'adolescence, le harcèlement dont tu as été victime t'a poussée à bout, au point de faire plusieurs tentatives de suicide. Qu'est-ce qui t'a permis de retrouver l'envie de vivre ?

 Le déclic, ça a été ma rencontre avec la force athlétique. C'est elle qui m'a aidée à sortir la tête de l'eau. Je voyais que j'étais bonne dans un domaine, que j'avais du potentiel, et que je pouvais aller loin. Être passionnée par quelque chose m'a donné de l'énergie. Jusque-là, j'avais eu des centres d'intérêt, mais dans lesquels je ne me voyais pas évoluer.

Ce qui est drôle dans ton parcours, c'est que le chemin de la force athlétique s'est présenté à toi de manière assez inattendue. Tu n'avais, je crois, rien d'une sportive de haut niveau. Tu aimais le sport avant de t'y mettre ?

 Non ! Je fais vraiment la différence entre être athlète et être sportif. Quelqu'un de sportif va avoir tendance, en règle générale, à aimer se dépenser ;

moi, c'est quelque chose que je n'aime pas du tout ! Je suis juste passionnée par mon sport, on ne me verra jamais faire ou essayer autre chose.

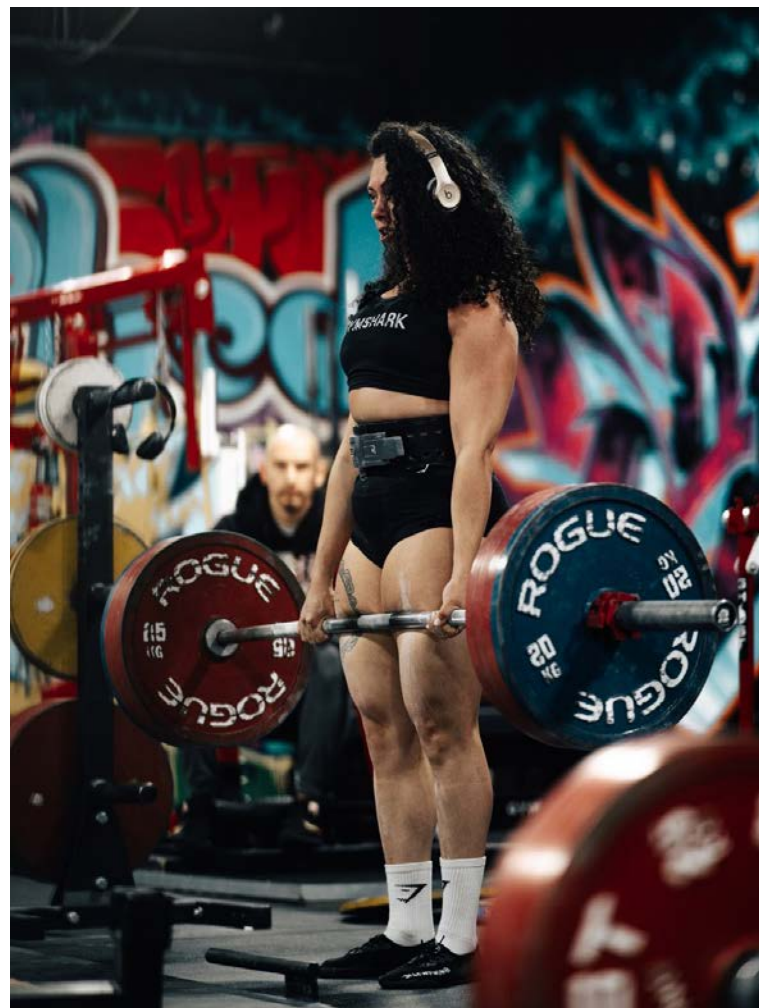
À la base, je voulais simplement perdre du poids ; c'est pour cela que je me suis tournée vers la salle de sport. Il y a une dizaine d'années, il y a eu un vrai essor du fitness en France. Je regardais les filles qui pratiquaient cette discipline, et je voulais leur ressembler. C'est en allant à la salle qu'un coach a vu mon potentiel, et c'est ainsi que tout s'est enchaîné. Aujourd'hui, je m'entraîne environ cinq fois par semaine, deux à trois heures par session.

Le covid a marqué un tournant dans ton existence. C'est à cette époque que tu as remarqué que tu allais au travail avec la boule au ventre. Est-ce que tu peux nous en dire plus sur cette période ?

 J'ai adoré la période du covid, même si c'était très anxiogène d'un point de vue sanitaire. Le fait que le monde se soit stoppé, m'obligeant à rester chez moi 24h/24, j'ai adoré. C'est à ce moment que j'ai réalisé que je n'avais plus envie de m'imposer un rythme effréné – aller au travail, dormir peu parce que je rentrais tard de l'entraînement, avoir des interactions avec mes collègues tous les jours... J'ai enfin compris que je vivais à un rythme qui ne me correspondait pas du tout, et qui me faisait souffrir, simplement pour entrer dans une norme sociale. Avant le covid, je faisais énormément de crises autistiques ; et depuis je n'en ai presque plus jamais fait.

Aujourd'hui, tu as donc trouvé un équilibre qui te convient ?

 Oui, parce que j'ai beaucoup plus de liberté au niveau de mon travail ! J'adapte mon rythme à mes besoins, je peux dormir autant que nécessaire pour récupérer après un entraînement, je n'ai pas d'horaires fixes. C'est vraiment moi qui gère ma journée comme je le veux.



Lorsque tu as des baisses d'énergie, que fais-tu pour te rebooster ?

 Je sais que si je n'ai pas, au minimum, huit heures de sommeil, je ne peux pas fonctionner sereinement. C'est impossible, il y aura forcément un moment dans la journée où ça va dérailler. J'essaie vraiment de respecter mes heures de sommeil, et si je ne les ai pas, je prévois une journée un peu plus légère, je m'impose un peu moins de travail. Le sommeil, c'est très important dans la récupération.

Il y a plein de jours où je ne suis pas du tout motivée, où je n'ai pas envie d'être là. Je m'entraîne quand même, même si ça me saoule.

Dans le milieu de la force athlétique, il y a beaucoup de stéréotypes de genre. Tu dis faire face à des propos sexistes, des comportements misogynes. Comment t'en protèges-tu ?

🔪 De deux façons : soit je donne beaucoup d'amour et de compassion à la personne, soit je tourne en dérision son propos. L'amour et l'humour, ce sont mes deux armes pour me protéger ! Ces stéréotypes ne m'atteignent pas personnellement, je suis juste lasse de constater qu'il existe encore des hommes – et même parfois des femmes – qui tiennent ces discours en 2023. Il y a encore beaucoup de travail pour que femmes et hommes soient traités avec équité dans le domaine de la force athlétique.

Est-ce que tu as des personnes-ressources, vers lesquelles te tourner ?

🔪 Oui : ma meilleure amie Anissa, avec qui je travaille, et Ben, mon copain qui est aussi mon coach. Ce sont les deux personnes qui me comprennent le mieux, avec qui je peux me poser, me ressourcer, être complètement moi.

J'imagine qu'il y a des jours où tu dois avoir la flemme de t'entraîner ! Comment fais-tu pour te remotiver ?

🔪 La motivation, quand tu fais du sport de haut niveau, ou que tu veux arriver à un objectif précis, ça ne fait vraiment pas tout ! Tu es obligé d'être discipliné, et d'aller au-delà. Parce que si tu ne te fies qu'à elle, c'est impossible d'atteindre le palier que tu t'es fixé. Tu es obligé d'avoir une rigueur. Il y a plein de jours où je ne suis pas du tout motivée, où je n'ai pas envie d'être là. Je m'entraîne quand même, même si ça me saoule ; au final, je suis toujours contente après un entraînement parce que ça me fait du bien. Aujourd'hui, mon sport est devenu un besoin.



Tu t'es également lancée dans l'entrepreneuriat et le coaching, tu as aussi ta propre application, Stronger with Lya. Est-ce que tu peux parler brièvement de ces activités ?

✍ Aujourd'hui, je travaille avec deux entreprises, Silent Worker qui fait des vêtements *streetwear*, et SBD France, spécialisée dans les accessoires pour les sports de force. Je gère essentiellement la partie événementielle, les athlètes et les réseaux sociaux.

J'aime diversifier les projets, et découvrir ce qui me correspond. Par exemple, j'ai compris qu'une application est un format qui ne me convient pas. Je suis d'ailleurs en train de travailler dessus : je souhaite remplacer les vidéos par des e-books, parce que mon truc à moi, c'est l'écriture. Je préfère me concentrer sur ce que je sais faire et ce que j'aime faire.

En 2022, tu as publié une autobiographie, La force des maux. Qu'est-ce que ça a changé pour toi ?

✍ Ça a été très enrichissant. Je n'aurais jamais pensé écrire un livre, c'est un exercice difficile, même si j'ai toujours adoré écrire. J'ai fait un bac L, je suis une littéraire, mais entre écrire une dissertation et un bouquin, il existe un monde ! Écrire sur sa vie, c'est d'autant plus éprouvant : ça demande de se replonger dans des souvenirs qu'on préférerait parfois oublier. Ce livre a été très complexe à écrire, mais aussi salvateur. Il m'a permis de faire la paix avec mon passé, et de me tourner encore plus vers le futur.

Tu as des projets dont tu voudrais nous parler ?

✍ Je n'ai pas spécialement de projet ! Je suis « hors saison », ma prochaine compétition aura lieu au mois de février. C'est une période de repos, avant de reprendre des entraînements plus intenses en septembre. D'ailleurs, depuis que j'ai

commencé la force athlétique, c'est la première année où je profite de mes vacances, où je fais une vraie pause. Et ça fait du bien !

Est-ce que tu aurais un conseil à donner à celles et ceux qui n'aiment pas le sport, pour cultiver leur force et gagner en énergie ?

✍ On est tout à fait libre de ne pas aimer le sport ! Chacun a ses préférences. Il faut simplement avoir conscience qu'il est indispensable de ne pas rester sédentaire dans sa vie pour être en bonne santé. On peut, par exemple, aller marcher une heure tous les jours. Par ailleurs, on peut avoir d'autres passions que le sport, qui nous énergisent ! Ce qui compte, c'est de trouver ce quelque chose qui nous comble, dans lequel on peut s'épanouir. Ça peut être la musique, la lecture, le cinéma... Il y a tellement de domaines à découvrir.

Quel conseil donnerais-tu aux hypersensibles qui nous lisent, pour préserver leur énergie ?

✍ Apprendre à dire stop ! J'ai appris à le faire, et ça a changé ma vie. Avant, j'avais tendance à me forcer pour tout. Je me répétais : « Il faut que je sois absolument "normale", il faut absolument que je m'adapte. » J'ai fini par comprendre que je me faisais souffrir inutilement. Aujourd'hui, quand je ne peux plus, je fais le nécessaire pour me ressourcer : rentrer chez moi, dormir si j'en ai besoin, et ne plus m'adapter aux autres au détriment de ma santé. Apprenez à dire stop, c'est mon conseil. ☺



Pour en apprendre plus sur Lya Bavoil, découvrez *La force des maux*, Marabout, 2022.





DANS LE VIF

PAR **MATHIAS SAVARY**

ILLUSTRATIONS DE **LUCIE BARTHE-DEJEAN**

RETOUR AUX SOURCES DE L'ÉNERGIE VITALE

**L'ÉNERGIE VITALE EST CETTE FORCE QUI NOUS ANIME.
C'EST LE CARBURANT QUI NOUS PERMET D'AGIR ET
D'AVANCER CHAQUE JOUR. OR, NOUS AVONS PARFOIS
L'IMPRESSION D'EN MANQUER. EN RÉALITÉ, NOTRE
ÉNERGIE EST INÉPUISABLE, À CONDITION DE BIEN
EN COMPRENDRE LA SOURCE ET DE SAVOIR
LA RENOUVELER !**

L'énergie, cette puissance mystérieuse qui nous anime, ne se laisse pas facilement définir. La physique ou la chimie organique n'épuisent pas, loin de là, le sujet, même en s'appuyant sur leur redoutable précision scientifique.

Car l'énergie, dans l'expérience humaine, est d'abord cette pulsation, ce battement, cet élan qui semble venir du plus profond de nous-même. Cette flamme qui brûle au fond de nos entrailles, au niveau du premier chakra, le chakra racine, situé autour du périnée, juste à la base de la colonne vertébrale.

Cette force vitale est capable de triompher de la matière inanimée, à l'image de ces frères pousses qui parviennent à percer le bitume, ou de ces forêts qui reprennent le dessus sur d'anciens temples de pierre au fond de la jungle amazonienne. Elle est aussi cette vigueur qui nous conduit à nous surpasser pour accomplir les projets les plus ambitieux.

Pourtant, ce flux vibrant paraît étrangement fragile. Parfois, il semble aban-

donner nos membres et se tarir. Nous qui étions hier prêts à déplacer des montagnes ressentons alors une baisse de motivation, qui peut aller jusqu'à un épuisement physique et mental. Comme si, cette fois-ci, la matière avait eu raison de nous. Nous voici pour un moment découragés et abattus.

Qu'est-ce que cette énergie vitale omniprésente ? Quelle en est la nature ? Comment la développer ? Sommes-nous des batteries que l'on doit recharger, ou plutôt des soleils avec un feu intérieur à nourrir ?

Si nous comprenions mieux la nature de ce déconcertant carburant et que nous savions l'entretenir, il se pourrait que nous soyons face au rêve de tout capitaine d'industrie : une source d'énergie inépuisable !

Première exploration de nos ressources énergétiques

Possédons-nous des ressources limitées, comme des puits de pétrole ? Ce parallèle n'est pas anodin. Bien souvent, nous parlons de « niveau d'énergie », de « trouver de l'énergie pour... », de « conserver un niveau d'énergie élevé ». Ces expressions traduisent l'idée selon laquelle nous disposerions d'un stock d'énergie fixe, nous plaçant alors dans

un rapport de gestion énergétique, de la même façon que nous gérons les énergies fossiles. Autrement dit, nous devrions chercher à nous économiser – une approche très occidentale et analytique de la vitalité.

Dans cette vision, l'énergie est une ressource que l'on possède pour agir. « Avoir la pêche » signifie avoir de l'énergie en stock. Les stratégies pour conserver son énergie ont alors logiquement souvent trait au corps. Dans son livre *Supercerveau*, l'auteur et formateur américain Jim Kwik (dont nous parlions dans la *Boîte à outils* du n°23 d'*Odyssées* (*Apprendre et entreprendre dans tous les domaines de sa vie*)) en donne plusieurs exemples au chapitre 8 – consacré précisément à l'énergie. Il conseille d'avoir une bonne alimentation, de faire du sport, d'avoir un environnement pur et un sommeil de qualité.

Pour développer son énergie, nous pouvons aussi mettre en place des routines. Bien établies, elles peuvent jouer un rôle majeur dans le maintien de l'énergie nécessaire pour accomplir les tâches quotidiennes.

Ainsi, le conférencier canadien Robin Sharma, auteur du *Club 5 AM*, écrit : « Une routine bien conçue est essentielle pour maintenir un niveau d'énergie élevé et maximiser la productivité. » Arianna Huffington, la fondatrice du Huffington Post, l'affirme elle aussi dans *Sépanouir – Réussir sans défaillir* : « Une routine régulière de sommeil et de relaxation permet de recharger son énergie et de favoriser une meilleure performance. » Notons que chaque personne peut



trouver la routine qui lui convient le mieux en fonction de ses besoins et de son mode de vie. L'objectif est de créer une structure régulière, qui favorise une utilisation optimale de ses ressources énergétiques tout au long de la journée. Cependant, cette conception cartésienne peut aboutir à une prise de distance avec l'émotionnel, et la façon dont nous ressentons les choses. En Extrême-Orient, à travers divers courants de pensées et dans certaines cultures d'Amérique du Sud, nous trouvons une approche plus intuitive, où l'on cherche à se connecter avec ses énergies. Le but est alors de trouver un alignement entre les ressentis et le cérébral.

En quête d'un équilibre énergétique

Cette conception de l'énergie, que nous trouvons dans la médecine traditionnelle chinoise, le qi gong ou encore le tai chi, est développée dans la pensée taoïste à travers la notion de « chi » en Chine, aussi nommée « qi » au Japon. Elle désigne l'énergie vitale, ou l'énergie universelle, présente en chaque être vivant. Le « chi » consiste en un flux d'énergie vital qui circule à travers des canaux spécifiques du corps appelés méridiens. L'équilibre et la circulation harmonieuse du « chi » sont considérés comme essentiels pour

maintenir la santé physique, mentale et émotionnelle. En revanche, lorsque le « chi » est bloqué, faible ou déséquilibré, cela peut entraîner des maladies et des perturbations dans le corps et l'esprit.

Dans les pratiques traditionnelles, des techniques telles que la méditation, la respiration consciente, les exercices de mouvements doux et les massages sont utilisées pour réguler et renforcer le « chi ».

Or, voici un phénomène fascinant : il semble qu'en trouvant l'harmonie, nous générons plus d'énergie. Lorsque nous sommes alignés – en reliant notre être profond et nos actions – nous nous sentons plus dynamiques. C'est lorsque nous ne sommes plus en phase avec nous-même que nous pouvons éprouver de l'épuisement.

Ce n'est pas un hasard si l'alignement est la première étape du livre *La méthode Livementor* d'Alexandre Dana. Être en phase avec nos ressentis, et notamment nos passions, nous permet de trouver l'énergie nécessaire pour faire avancer notre projet. Nous découvrons des ressources insoupçonnées de vitalité en nous connectant à un niveau plus essentiel à ce qui nous motive et nous fait vibrer.

Ainsi, l'énergie découlerait du fait de nous rapprocher de nous-même. Cette observation nous conduit à une vision

holistique de la dynamique de vie. Au-delà de la simple « vitalité » (avoir la pêche), l'énergie proviendrait du fait de vivre en harmonie, en alignant l'être et le faire. Nous pouvons d'ailleurs constater qu'il est beaucoup plus facile de nous lever le matin pour faire quelque chose qui entre en résonance avec notre identité profonde – Alexandre Dana nous encourage à trouver cet alignement avec un exercice de coaching qui consiste à faire la liste de nos compétences, nos forces, nos passions et nos ressources ! Cependant, notre énergie ne dépend pas seulement de facteurs internes (prendre soin de son corps et être aligné). Il existe aussi des facteurs externes. Dans le chapitre de *Supercerveau* sur l'énergie, Jim Kwik dit justement ceci : « Le coach et orateur Jim Rohn affirme que l'on est la moyenne des cinq personnes avec qui l'on passe le plus de temps. Que vous y croyiez ou non, je ne pense pas que l'on puisse contester l'idée que notre entourage a une influence significative sur notre vie. »

La valeur énergétique d'un cercle social positif

Nous ne sommes pas des individus isolés, cloisonnés, fonctionnant en silo. Les émotions et les idées de ceux qui nous entourent résonnent avec les nôtres. Et il en va de même pour

De la même façon que l'énergie des autres nous irrigue, nous avons un impact sur eux. Si nous rayonnons, notre énergie resplendit et nous les irriguons en retour. Nous pouvons réellement parler de co-dépendance énergétique.

l'énergie. Nous pouvons l'expérimenter dans des concerts ou des activités de groupe. Nous parlons alors d'énergie communicative. C'est aussi un élément remarquable du pouvoir magnétique des leaders. Par leur dynamisme et leurs paroles inspirantes, ils élèvent notre niveau d'énergie.

De nombreuses ressources philosophiques, sociologiques et culturelles établissent un lien direct entre l'énergie et les échanges avec autrui.

- ① Dans son ouvrage *Je et Tu*, le philosophe Martin Buber souligne l'importance des relations authentiques et de l'engagement mutuel dans la construction de soi et de son énergie vitale ;
- ② Dans *Les Règles de la méthode sociologique*, le sociologue Émile Durkheim explore le lien entre l'interaction sociale et le bien-être individuel, soulignant que les interactions sociales contribuent à la cohésion sociale et à l'équilibre psychologique ;
- ③ Enfin, dans son article *La théorie de l'élargissement et de la construction des émotions positives*, la psychologue Barbara Fredrickson émet l'hypothèse que les échanges positifs avec autrui élargissent nos pensées et actions, stimulant ainsi notre énergie et nos ressources mentales.

De la même façon que l'énergie des autres nous irrigue, nous avons un impact sur eux. Si nous rayonnons, notre énergie resplendit et nous les irriguons en retour. Nous pouvons réellement parler de codépendance énergétique. À l'inverse, lorsque nous sommes entourés de personnes avec un faible

niveau d'énergie, ou bloqués dans des émotions négatives, nous pouvons alors éprouver des baisses de motivation. Il existe également un terme pour désigner un parent, une collègue, ou même une personne que nous considérons être un ami qui nous vide de notre vitalité : les vampires psychiques. Apprendre à les identifier et limiter nos interactions avec eux peut être important pour connaître un regain d'énergie.

Un dernier phénomène intéressant est lié aux conflits avec notre entourage. Ils se manifestent aussi comme des blocages d'énergie, qui créent un affaiblissement général. Résoudre les conflits, aborder les sujets qui fâchent de façon sereine pour rétablir une bonne entente ou cultiver de bonnes relations permet de maintenir son dynamisme et son enthousiasme.

L'entourage est donc un élément essentiel dans notre afflux d'énergie. Les flux énergétiques doivent circuler librement en nous, mais aussi entre nous et ceux qui nous entourent.

Nous avons une ultime piste à examiner pour développer notre feu intérieur. Il s'agit peut-être de l'élément le plus important. Il nous donne la clé pour trouver des ressources insoupçonnées. Il nous permet aussi de faire sauter le principal frein à notre énergie : notre limitateur interne de vitesse.

S'exposer à l'impossible

Nous nous faisons souvent une fausse idée de nos capacités, que nous jugeons bien en dessous de nos capacités réelles. Autrement dit, nous sommes hantés par les fameuses pensées limitantes (« Je ne suis pas doué pour ça », « Je n'ai jamais réussi dans ce domaine », « Ce n'est pas pour moi »).

C'est Roger Bannister, un coureur anglais qui nous en donne le remède. Dans les années 1950, il était établi qu'un athlète était physiquement incapable de courir un mile (soit 1,6 km) en moins de 4 minutes. Les experts pensaient que le corps ne pourrait pas supporter l'intensité de l'effort nécessaire. Or, le 6 mai 1954, Roger Bannister parcourut cette distance en 3 minutes et 59 secondes. Deux mois plus tard, un autre athlète battait ce record. Puis un autre quelques mois après. Le fait de voir quelqu'un d'autre accomplir quelque chose que nous pensions impossible nous permet d'envisager une nouvelle possibilité et de nous dépasser. Il nous suffit de trouver notre propre Roger Bannister.

Pour ce qui est de l'énergie, voici un exemple de performance impossible : il existe au Mexique une ethnie qui a fait de la course un mode de vie. Ils n'utilisent aucun véhicule dans les montagnes (ni voiture ni vélo). Ce sont les Tarahumaras. Depuis vingt ans, ils remportent toutes les éditions de l'ultramarathon dans la région du Chihuahua, cent kilomètres de course en pleine montagne, réputée comme la plus difficile au monde. Le plus drôle, c'est que les Tarahumaras ne s'entraînent même pas pour ce marathon ! Voici de quoi faire évoluer nos idées sur les limites du corps humain.

En poussant le curseur un cran plus loin, nous pouvons envisager la source de notre énergie comme une fontaine inépuisable. L'entrepreneur et auteur américain Grant Cardone soutient dans *La Règle de 10X* que, contrairement à l'argent qui est une ressource finie, notre énergie peut être sans cesse renouvelée. Il nous invite à « faire tapis » pour chaque projet que nous entreprenons.

« Faire tapis » est une expression qui vient du poker. C'est ce qui se passe lorsqu'un joueur met tous ses jetons en jeu dans le but de remporter la mise... au risque de tout perdre. Même s'il ne s'agit pas ici d'argent ou de jetons, vous possédez quelque chose d'encore plus précieux à parier : vos efforts, votre créativité, votre énergie. Et, contrairement au poker,

vous ne manquez jamais de jetons pour réaliser des actions d'envergure dans votre vie. Vous ne perdrez jamais toute votre énergie ni ne ferez trop d'efforts en vous engageant dans un projet. Pour ce qui est de votre énergie, vous pouvez « faire tapis » aussi souvent que vous le voulez, car même si vous échouez, vous pouvez continuer à miser !

L'épuisement extrême ne semble pas venir d'une grande dépense d'énergie. Nous devons bien sûr ménager notre monture – le corps – et trouver le subtil équilibre entre le physique et le psychique. Cependant, après un effort intense, derrière la fatigue physique, nous ressentons souvent un profond bien-être. Sinon, comment expliquer que nous allions courir des kilomètres pour le seul plaisir ? Une activité physique régulière et importante est propice à l'activation du système de récompense, la libération de neurotransmetteurs – en particulier la dopamine –, qui crée une sensation de plaisir dans le corps.

L'épuisement survient plutôt lorsque nous sommes forcés d'abandonner un projet, une activité ou une personne que nous aimons. Ce qui nous vide complètement de notre énergie ? C'est le sentiment d'échec. Or il n'y a pas d'échec si nous n'abandonnons pas. Comme le dit Grant Cardone : « Il y aura toujours

une autre manche, un autre jour et une autre chance. » Entre deux manches, nous pouvons nous reposer et nous ressourcer, afin de pouvoir tout donner à nouveau.

Ainsi, développer son énergie ne consiste pas à gérer un stock fini de carburant dans notre corps afin d'être hyperproductif. Nous pourrions plutôt chercher à nous connecter à nos énergies, en étant alignés avec nous-même, en cultivant l'harmonie avec ceux qui nous entourent, les autres formes de vie et l'univers tout entier. Et pour cela, nous pouvons trouver l'inspiration auprès de celles et ceux qui accomplissent de grandes choses.

Nous sommes des soleils. Nous avons les moyens de développer notre énergie et d'accroître notre feu intérieur afin d'étendre nos rayons par-delà les galaxies. ☉



LIVEMENTOR n'est pas l'organisme de formation le plus connu. Alors pourquoi vous former avec nous ?

Comme tous les lecteurs de ce magazine, nous sommes des entrepreneurs. Et pour exister au milieu des "mastodontes" de la formation, nous devons travailler plus dur que les autres.

Nous n'avons tout simplement pas le choix.

- Nous n'avons pas la portée médiatique des "licornes" parisiennes, et nous ne sommes pas invités sur le plateau de BFM toutes les semaines.
- Nous ne pouvons pas nous permettre d'avoir un avis négatif sur Google, sous peine d'être perçus comme une arnaque au CPF.
- Nous ne pouvons pas nous permettre d'avoir une formation de mauvaise qualité. Ni d'avoir une plateforme de cours défaillante. Ni d'avoir de mauvais intervenants pour nos vidéos.
- Nous ne pouvons pas négliger le recrutement de nos mentors, car ils sont les piliers de notre pédagogie.
- Nous ne pouvons pas non plus négliger les membres de notre communauté, car ils sont nos meilleurs ambassadeurs.

- Et nous ne pouvons pas négliger notre équipe, car sans eux, l'entreprise s'arrête de tourner. Tout simplement.
- Parce que nous formons 1 500 entrepreneurs, artisans, e-commerçants, blogueurs, freelances et thérapeutes tous les mois.

Et que ces 1 500 entrepreneurs n'attendent pas seulement d'être formés, mais aussi d'être conseillés dans leurs projets, d'être accompagnés dans leurs démarches administratives, et d'être soutenus dans leurs aventures.

On ne peut pas les laisser tomber.

Alors la prochaine fois que vous chercherez une formation, contactez-nous — même si nous ne sommes pas les plus connus. **C'est gratuit.**



Prenez rendez-vous avec un conseiller LiveMentor, présentez-lui votre projet, et trouvez ensemble le mentor idéal – gratuitement.

BOÎTE À OUTILS

PAR SOPHIE PÉAN

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

CULTIVER UNE ÉNERGIE DURABLE AU QUOTIDIEN



DANS NOTRE SOCIÉTÉ TRÉPIDANTE, MAINTENIR UN BON NIVEAU D'ÉNERGIE EST DÉTERMINANT, EN PARTICULIER POUR LES ENTREPRENEURS. POUR VOUS Y AIDER, NOUS VOUS AVONS PRÉPARÉ QUELQUES EXERCICES !

Imaginez votre énergie comme celle de la batterie de votre téléphone. Lorsque vous sortez le matin, elle est pleine et constitue votre ressource pour mener à bien votre journée. Faites la somme de ce vous devez accomplir, de tout ce qui occupe vos pensées, des sollicitations et imprévus : sans surprise, vous consommez progressivement ce potentiel. Votre personne, comme votre téléphone, se vide de son énergie au fil des heures. Alors, tout comme vous savez qu'il est indispensable de recharger votre appareil, considérez avec autant d'importance la nécessité de reconstituer votre niveau d'énergie. Votre capacité à décider et agir en dépend !

Bien sûr, en la matière, nous avons chacun notre jauge. Notre énergie dépend autant de facteurs personnels – notre état de santé, notre facilité à la reconstituer – que de circonstances extérieures. Il est donc difficile d'en donner une définition universelle. Néanmoins, nous vous proposons de la considérer sous l'angle de l'écologie

personnelle. Cette dernière implique une responsabilité individuelle qui, au-delà du respect de notre environnement, inclut celle de notre bien-être personnel et de notre harmonie intérieure. Notre énergie en est le marqueur : plus elle baisse, plus notre équilibre est fragile. Même si elle est renouvelable, il importe de la ménager. Pour se préserver, mieux vaut donc la consommer à bon escient, et adopter des habitudes ou pratiquer des activités susceptibles de la reconstituer. Cette force intérieure possède quatre facettes (physique, mentale, émotionnelle et spirituelle) dont nous sommes le pilier central. C'est pour cela qu'il ne s'agit pas « juste » de vous brancher à une prise électrique et d'attendre que le niveau remonte !

Nous vous invitons à explorer les quatre exercices que nous vous avons préparés. Ils vous mettront sur la voie d'une énergie durable, pour vous donner toutes les chances de réaliser vos objectifs et de profiter pleinement de la vie.

Cultivez l'amour et la joie

Vous trouvez cette phrase un peu fleur bleue ? Pourtant, elle annonce la facette émotionnelle de l'énergie, souvent associée aux émotions positives telles que la compassion, la gratitude ou la joie. Ces sentiments sont parfois considérés comme synonymes de faiblesse. Cependant, ces capacités à aimer, à se connecter aussi sincèrement à soi qu'aux autres, à se concentrer sur les aspects positifs, sont des sources d'énergie incroyables. Vous avez peut-être déjà fait l'expérience d'une motivation retrouvée suite à un week-end réussi entre amis ou à une belle rencontre. Ou éprouvé le bien fou que procure le message d'un client qui vous fait un compliment au milieu d'une journée mal commencée. Ou encore la lecture tardive d'un mail vous confirmant la signature d'un contrat, qui vous donne envie de danser toute la nuit. Vous savez donc déjà que les émotions positives ont un impact sur votre niveau d'énergie. Pour provoquer et entretenir cet allant, nous vous proposons un exercice qui a trait à vos personnes-ressources : comment les identifier, pourquoi elles sont importantes et comment s'appuyer sur elles pour s'entourer d'une énergie vitale contagieuse !

Exercice 1

Identifiez vos personnes-ressources

Dans la vie, il y a différentes sortes de personnes, dont certaines ont tendance à vous prendre de l'énergie et d'autres à vous en donner. Arrêter de fréquenter les premières n'est pas toujours possible. En revanche, investir dans des relations précieuses, qui vous nourrissent, vous inspirent et vous soutiennent est une excellente idée. Voici comment vous y prendre.

Commencez par faire la liste de celles et ceux que vous prenez plaisir à côtoyer dans la sphère familiale, amicale ou professionnelle. Les personnes avec lesquelles le temps paraît toujours trop court ou qui ont le don de vous mettre de bonne humeur. Pensez aussi à celles que vous voyez rarement, parfois dans des cercles relationnels plus éloignés, mais qui vous font du bien. Puis, pour chacune d'elles, écrivez quelques mots : listez leurs qualités, ce que vous appréciez chez elles, un souvenir agréable en commun, en quoi vous pouvez compter sur elles... Petit à petit, vous prendrez conscience d'être entouré de personnes-ressources que vous pouvez solliciter pour un soutien bienveillant, ou quand l'énergie est en berne. Cette liste peut se poursuivre au fil des semaines, des mois, voire des années. Enfin, et surtout, essayez de passer autant de temps que possible avec elles. Engagez-vous dans des conversations profondes et sincères : ces relations fluides vous apporteront de la vitalité et de l'enthousiasme. Oui, cela paraît simpliste, mais c'est tellement efficace qu'il serait dommage de vous en priver !

Économisez-vous dans votre quotidien

Dans la liste de ce qui altère notre énergie, la dispersion mentale est souvent en tête. Elle se réfère à un état dans lequel notre esprit est constamment agité, sautant d'une pensée à une autre sans pouvoir se concentrer sur une tâche spécifique, ou alors en requérant un tel effort que notre batterie interne se vide. Le stress, la fatigue, la surcharge mentale peuvent en être la cause. Elle empêche de se concentrer sur un travail important, d'assimiler de nouvelles informations, et d'interagir avec des tiers. Elle génère fréquemment de la frustration et compromet notre efficacité. Peut-être vous reconnaissez-vous en lisant ces lignes ? C'est normal, la dispersion mentale touche souvent les entrepreneurs, même s'ils ne mettent pas toujours un nom dessus. Elle enclenche un cercle vicieux : émotions négatives, culpabilité et consommation accrue d'énergie pour lutter contre le sentiment d'inefficacité qui nous assaille alors. Heureusement, il existe quelques habitudes à adopter pour y faire face.

Exercice 2

Limiter la dispersion mentale

- 🕒 **Essayez la pleine conscience**
En vous entraînant à être conscient de vos pensées et de vos sensations dans l'instant présent, vous apaisez l'agitation mentale. Que ce soit par la méditation, la respiration guidée ou la simple observation sans jugement de vos pensées. Vous pouvez essayer d'y consacrer quelques minutes par jour.
- 🕒 **Établissez des priorités**
Le quotidien des entrepreneurs est souvent rythmé par une multitude de tâches. Prenez le temps d'établir des priorités, et acceptez de vous centrer sur les missions les plus importantes au lieu de vous éparpiller. Décomposez-les en étapes ; c'est la stratégie des petits pas. Et surtout, essayez de vous concentrer sur une seule action à la fois pour éviter la surcharge cognitive.
- 🕒 **Limitez les distractions**
Identifiez ce qui alimente votre dispersion mentale, comme les notifications de votre téléphone, le scrolling sur les réseaux sociaux ou les interruptions intempestives. Tentez de les réduire au minimum. Activez le mode silencieux de votre téléphone plusieurs heures par jour, même si vous avez peur de manquer l'appel d'un client. À moins que votre métier soit de sauver des vies, tout peut attendre au moins une heure ! Utilisez si besoin des applications pour restreindre à un temps donné votre accès aux réseaux sociaux, surtout le soir. Non, il n'est pas utile de passer des heures sur TikTok lorsque vous êtes au lit.

Exercice 3

Libérez votre énergie en apprivoisant vos peurs

- ① **Identifiez vos peurs.** Inspirez profondément et écoutez-vous sans censure. Qu'est-ce qui vous fait peur, ou si ce n'est pas assez clair, qu'est-ce qui vous provoque de la gêne, de l'inconfort, de la contrariété ? Prenez le temps de les accepter sans jugement, c'est la première phase pour les affronter.
- ① **Questionnez vos peurs.** Pour chacune d'elles, posez-vous trois questions : de quelle manière cette peur est-elle apparue ? Comment se manifeste-t-elle concrètement ? Quelles sont mes perspectives, mes idées pour y remédier ?
- ① **Faites face progressivement.** Au lieu d'éviter complètement ce qui vous effraie, demandez-vous quelle première étape il est possible de franchir pour l'affronter. Et surtout, quel délai vous donnez-vous pour passer à l'action ? Commencez par un pas, même modeste, pour gagner en confiance et vous y confronter de plus en plus fermement.
- ① **Cherchez du soutien.** N'hésitez pas à partager vos peurs avec des personnes de confiance, à solliciter leur aide pour agir. Cela contribuera à mettre vos appréhensions en perspective et vous constaterez que tout le monde a peur !

Avec des craintes amoindries, vous connaîtrez un véritable regain d'énergie. Celle-ci vous donnera de l'élan pour vous engager dans de nouvelles expériences et réaliser votre plein potentiel.

Ne laissez plus vos peurs vous consumer

Il est normal d'éprouver des peurs : elles font partie de l'expérience humaine. Certaines sont issues de menaces réelles et servent de mécanisme de protection, avec des racines séculaires. Ainsi, la peur du noir serait héritée de nos ancêtres que l'obscurité laissait sans défense face aux prédateurs nocturnes. Cependant, nous ressentons aussi des peurs irrationnelles qui ne sont pas directement liées à un danger vital imminent. Peur de parler en public, peur de parler d'argent, peur de manquer ou peur d'échouer... vous pouvez les considérer comme plus ou moins graves, mais elles ont un point commun : celui d'entraver les projets de celles et ceux qui les éprouvent.

Elles peuvent être le fruit d'expériences, de croyances limitantes, de conditionnements sociaux ou culturels. Le problème est lorsqu'elles deviennent envahissantes. Elles nous entravent, car elles génèrent de l'anxiété, de l'insécurité et des doutes, souvent les meilleurs ennemis de l'entrepreneur ! Dans ce cas, insatiables, elles dévorent littéralement notre énergie dans la lutte que nous menons pour les contenir. On ne guérit jamais complètement de ses peurs, mais il est possible de reprendre la main pour moins les subir. Les apprivoiser demande du courage, de la patience et de l'autobienvieillance. C'est un voyage de transformation que nous vous proposons de commencer maintenant.

- ① **Pratiquez la gestion du temps.** Organisez votre emploi du temps en dédiant des moments à des tâches spécifiques. Expérimentez la technique Pomodoro : elle consiste à travailler 25 minutes en continu, puis à prendre 5 minutes de pause, et à continuer ainsi tout au long de votre session de travail. Cette approche est très efficace pour maintenir votre concentration et économiser votre énergie.
- ① **Testez des techniques de recentrage**
Lorsque vous remarquez que vos pensées s'éparpillent, pratiquez l'une de ces méthodes : respirez profondément, récitez des affirmations positives, vos mantras préférés, ou encore fermez les yeux et visualisez un endroit calme et réconfortant.
- ① **Évitez la surcharge d'informations**
Limitez la quantité d'informations que vous consommez quotidiennement, quelles qu'en soient les sources. Faites une sélection des plus pertinentes, ne vous laissez pas immerger dans un flux constant.

Petit à petit, en associant les techniques qui vous conviennent, vous apaiserez votre mental et la sensation d'épuisement sera moindre en fin de journée !

Avec des craintes amoindries, vous connaîtrez un véritable regain d'énergie. Celle-ci vous donnera de l'élan pour vous engager dans de nouvelles expériences et réaliser votre plein potentiel.

Exercice 4

Une carte de vie pour un maximum d'énergie

① Rassemblez des fournitures

Munissez-vous d'une grande feuille (A3 au moins), de crayons, de feutres, de gouaches, d'autocollants, de magazines à découper et tout autre matériel artistique qui vous inspire.

② Identifiez les domaines-clés

Réfléchissez aux aspects de votre vie que vous souhaitez montrer sur votre carte. Relations, vie professionnelle, santé, loisirs, spiritualité, objectifs personnels, tout ce qui est significatif pour vous.

③ Attribuez un symbole

Pour tous les domaines identifiés, choisissez la représentation, l'illustration, le dessin, les couleurs qui les figureront sur votre carte. Par exemple, une valise pour les voyages, un cœur pour la santé...

④ Associez des mots-clés

Pour chaque sujet, trouvez un mot ou une expression pour le qualifier, et précisez ce qu'il évoque pour vous. Par exemple, pour votre projet entrepreneurial, vous pouvez écrire des termes tels que « accomplissement » ou « changement de vie ». Cette réflexion vous aidera à mieux comprendre l'importance de chaque aspect.

⑤ Organisez votre carte

Disposez les symboles, les images et les mots-clés sur votre feuille de manière à créer une carte équilibrée. Utilisez des flèches, des lignes ou d'autres composantes graphiques pour relier les différents éléments et matérialiser leurs interactions.

⑥ Observez et réfléchissez

Une fois la carte de vie créée, prenez un moment pour la contempler. Pensez à la signification de chaque élément et à leurs connexions. Questionnez vos désirs, vos objectifs et ce qu'il reste à entreprendre pour trouver l'harmonie dans chaque domaine.

Réaliser cette carte de vie vous aidera à prendre conscience de vos priorités, à chercher un équilibre et à aligner vos actions avec vos aspirations. Tout comme votre vie, elle évoluera : pensez donc à la mettre régulièrement à jour.

En évitant les comportements énergivores, en établissant des limites saines, en privilégiant la positivité et en prenant soin de notre santé physique comme mentale, nous préservons notre énergie. Mieux : nous la cultivons pour des actions et des relations épanouissantes. L'écologie personnelle nous rappelle ainsi que nous sommes interconnectés avec ce qui nous entoure. Lorsque nous prenons soin de nous-même et de notre énergie, nous sommes davantage capables de contribuer favorablement à notre environnement, à nos communautés et à la société tout entière. Continuez donc à prendre soin de vous pour créer un monde où respect de soi et respect de la planète s'imbriquent harmonieusement. ⑦

La connaissance de soi, source de l'énergie intérieure

La première clé pour préserver son énergie est d'être en phase avec soi-même. Vous le savez, les conflits intérieurs sont particulièrement énergivores. Pour cela, prenez le temps de vous connaître, d'explorer vos valeurs, vos passions, et vos besoins. Il vous faudra décider de vous accorder du temps, des moments de calme et de réflexion et d'être ouvert à l'exploration de vous-même. Ce n'est pas toujours simple, mais il existe une multitude de pratiques pour accompagner cette activité. Ici, nous vous proposons la réalisation d'une carte de vie. C'est une puissante démarche de visualisation, un outil créatif et introspectif qui vous invite à revisiter votre passé, à clarifier votre présent et à envisager votre avenir de manière intentionnelle. La méthode est souple, vous pourrez facilement l'adapter à votre vision et votre parcours. Une fois votre carte en main, vous alignerez naturellement vos choix avec ce qui vous anime vraiment.

**LA GRATITUDE,
LA COMPASSION,
OU LA JOIE SONT DES
SENTIMENTS PARFOIS
CONSIDÉRÉS COMME
SYNONYME DE FAIBLESSE.
POURTANT, CES CAPACITÉS
À AIMER, À SE CONNECTER
AUSSI SINCÈREMENT
À SOI QU'AUX AUTRES,
À SE CONCENTRER SUR
LES ASPECTS POSITIFS,
SONT DES SOURCES
D'ÉNERGIE INCROYABLES.**



GALERIE

PAR CLAIRE AUBÉ

5 ENTREPRENEURS

au défi de leur santé

ODYSSÉES A CHOISI DE METTRE À L'HONNEUR CINQ ENTREPRENEURS QUI, LANCÉS DANS L'AVENTURE DE LA CRÉATION D'ENTREPRISE, ONT DÛ APPRENDRE À COMPOSER AVEC DES PROBLÈMES DE SANTÉ PHYSIQUES OU MENTAUX. BURNOUT, DÉPRESSION, AVC OU DÉCOUVERTE TARDIVE D'UNE NEUROATYPIE, CHACUN A ÉTÉ MIS AU DÉFI D'UN NIVEAU D'ÉNERGIE FLUCTUANT. DE CET APPRENTISSAGE, ILS TIRENT AUJOURD'HUI DE VÉRITABLES LEÇONS DE VIE.

Pierre-Louis Le Cabellec, responsable de communication

Pendant des années, le moteur de Pierre-Louis a été d'apprendre, apprendre, et encore apprendre. Curieux de tout et friand d'échanges, il choisit le domaine de la communication au sortir d'un double master en métiers du patrimoine culturel et de la communication. « J'aime creuser les sujets, saisir les problématiques en profondeur pour ensuite les vulgariser », explique-t-il. Pierre-Louis ne cesse jamais de se former, et aspire à la réussite. Mais cette ascension professionnelle est épuisante, notamment parce qu'il travaille dans des structures qui ont beaucoup d'ambitions mais peu de moyens. Dans l'un de ses derniers postes, plus de soixante personnes étaient susceptibles de le solliciter à tout moment. Son médecin l'arrête pour surmenage. Première alerte. Puis, en octobre 2022, sa vie bascule : il fait un AVC. Après de multiples examens, les médecins concluent à une malformation cardiaque de naissance. Lui, ne peut s'empêcher de voir un lien entre sa vie professionnelle et cet accident. Pourtant, pendant de longs mois après ce terrible jour d'octobre, il continue à subir la pression de cette course à la réussite. « À titre d'illustration, le lendemain de mon AVC, j'ai appelé mon travail pour m'excuser de mon absence. Je ne pouvais m'empêcher de vouloir reprendre vite, alors même que l'AVC avait laissé des séquelles, notamment la perte de la moitié de mon champ de vision et une fatigue intense. J'ai mis beaucoup de temps à "lâcher", à comprendre que je n'étais plus la même personne, et que cette vie était derrière moi », raconte-t-il.

Aujourd'hui, s'il a récupéré une grande partie de ses capacités, il a aussi accepté qu'il lui fallait impérativement des temps

de repos : sieste, marche, méditation. Ce coup d'arrêt lui a aussi permis de réfléchir à une réorientation. « Je n'ai plus envie de porter les valeurs qui ne sont pas les miennes. Le modèle de l'entrepreneur individuel m'intéresse, ainsi que certains métiers autour du coaching et du conseil. » En attendant de se lancer, il crée un groupe LinkedIn, Accident de Parcours, et prépare un webinaire et un podcast sur le sujet. « Il est important de se dire qu'on n'est pas les seuls à avoir vécu ce genre d'épreuve, et que l'on peut s'entraider. »

La vie d'entrepreneur peut être ponctuée de moments jubilatoires et de stress intense. Créer une société donne une énergie incroyable. La gérer, trouver les bons partenaires, convaincre les investisseurs, répondre aux besoins des clients... tout cela puise en revanche dans les ressources. Alors, quand survient en plus une maladie, un accident, ou que se révèle une atypie, l'entrepreneuriat ne devient-il pas mission impossible ? Parfois, la réponse est oui. Il faut alors accepter de s'arrêter, de faire passer son corps et sa santé en priorité, même quand cela déchire le cœur. D'autres fois, il y a un équilibre à retrouver, une qualité de vie à privilégier – celle-là même qu'on avait mise de côté le temps de faire décoller l'entreprise. Pour ces entrepreneurs habitués au travail intensif, apprendre à se ressourcer, voire à ne rien faire du tout, est contre-intuitif. Mais c'est parfois la meilleure façon de retrouver l'énergie créatrice des origines.



Pierre-Louis Le Cabellec

[in linkedin.com/in/pierre-louis-le-cabellec](https://www.linkedin.com/in/pierre-louis-le-cabellec)

Son conseil film :

Voyage au bout de l'enfer, de Michael Cimino, 1978. « Le portrait poignant de gens "normaux" à qui il arrive une expérience traumatisante, et qui doivent gérer l'après, forts de leurs altérations physiques et psychologiques. »



Maëlle Chassard, fondatrice de Lunii, des conteuses interactives et nomades

Il y a quelque temps, Maëlle s'est dit qu'elle allait tout arrêter. En dépression sévère, elle n'avait plus la force de gérer son entreprise. « Pourtant, ce projet ce sont mes entrailles, j'étais désespérée de ne plus pouvoir y mettre la même énergie qu'avant », raconte-t-elle. Lunii est né lors de ses études de design dans l'école Strate. Avec sa conteuse interactive, Maëlle voulait éveiller l'imagination des enfants en leur proposant des histoires mettant en scène des héros et héroïnes originaux. La société, cofondée avec trois amis, connaît un succès fulgurant : depuis le lancement, plus de 1,6 million de conteuses ont été vendues.

Mais pour Maëlle, il a aussi fallu composer avec son trouble de l'humeur. Décelé en janvier 2016, il n'a été diagnostiqué que cinq ans plus tard. « Cette pathologie a fait beaucoup de dégâts ; il y avait des périodes de dépression où je n'avais plus du tout d'énergie », explique-t-elle. S'y ajoutent des problèmes de concentration, des absences. « J'ai un tempérament habituellement organisé et productif. Durant cette période, j'avais l'impression de me perdre, et je n'avais plus confiance en moi. » Malgré tout, il faut tenir, notamment face aux investisseurs potentiels lors des levées de fonds, et continuer à manager l'équipe. Heureusement, elle peut s'appuyer sur le soutien indéfectible de son associé, l'un des trois amis présents au démarrage. En parallèle, elle teste diverses approches pour essayer de résoudre ses difficultés. « Il n'y a pas de recette magique, mais en persévérant, j'ai fini par mettre en place plusieurs routines qui m'aident dans mon quotidien. » L'EMDR, la relaxation profonde, l'hypnose, lui permettent de retrouver un bien-être mental et physique précieux, et de la confiance en soi. Le fait



Son conseil lecture :

Résistances poétiques, de Cyril Dion, 2023. « La poésie est une langue différente de celle du quotidien. Elle permet de s'éveiller à une autre forme de beauté. Quand on voit la beauté du monde, on a envie de tout faire pour la préserver. »



de poser un diagnostic sur sa maladie a aussi été un véritable tournant. « Il est crucial de trouver un bon spécialiste de santé sur ces questions », insiste-t-elle. Aujourd'hui, elle a conscience que le trouble de l'humeur est une pathologie qui l'accompagnera toute sa vie – mais qu'elle peut aussi la gérer, grâce à ses routines. Et depuis, elle a retrouvé l'énergie de mettre en musique sa vision : « redonner de la poésie et de l'imagination aux enfants. »

Nicolas Jeanne, fondateur de Bolk, une cantine robotisée qui délivre des plats sur mesure.

La vie d'entrepreneur peut être prenante, intense, dévorante... parfois à un degré tel qu'il faut alors dire stop. « Il y a eu un moment où c'était littéralement mon entreprise ou ma vie », résume Nicolas. Il n'aurait jamais imaginé se retrouver devant ce choix binaire lorsqu'il a commencé sa vie d'entrepreneur. Son diplôme de l'EDHEC en poche, il débute dans une banque... et arrête très vite sa carrière. Ce qui le fait vibrer, c'est le commerce, un milieu dans lequel il a baigné. Durant ses études, il a déjà créé une première entreprise de design et d'achats-reventes de produits numériques originaux, tels que des clés USB personnalisées. Après l'avoir revendue, il fonde une nouvelle société dont l'objectif est d'auditer les startups et de les mettre en relation avec les bons partenaires. Au bout de quelques années, il vend cette deuxième société et fait une pause de six mois. « Je ne m'en suis pas rendu compte à l'époque, mais c'était un "petit" burnout », reconnaît-il. Après avoir rejoint une autre startup dans le BTP, il cède à nouveau à l'envie entrepreneuriale, et crée Bolk, un concept original de cantine. Un peu à la manière d'une machine à café, les robots de Bolk composent des plats à partir d'ingrédients choisis par les clients. Après une première levée de fonds de 400 000 euros, fin 2019, tout s'accélère et une deuxième levée de fonds de 3,5 millions d'euros est prévue, auprès de 70 investisseurs. « À ce moment-là, mon niveau d'énergie est très haut, je retrouve la joie de la création », raconte-t-il.

Mais en mars 2022, il connaît des problèmes de santé : fatigue intense, difficultés cognitives, problèmes de sommeil. Les médecins diagnostiquent

un covid long. Les symptômes s'aggravent jusqu'à la décompensation, six mois plus tard. « Je gère alors comme je peux ; ma famille, mes proches, moi-même, nous sommes tous perdus. Je préviens mes investisseurs que je me mets en retrait jusqu'à Noël pour cause de maladie, sans entrer dans les détails. » Il délègue au maximum à ses managers, et essaie de se reposer – sans vraiment savoir comment, lui qui n'avait jusqu'alors jamais envisagé de suivi psychologique. En janvier, il tente de revenir au travail pour finaliser la levée de fonds, mais son état de santé s'aggrave. « Je finis par lâcher prise et je me fais hospitaliser. » Il rejoint ensuite une maison de repos, la Parenthèse au vert. « On y apprend à ne rien faire, et à retourner aux bases : bien dormir, bien manger, avoir une activité physique, développer des relations saines avec les autres », explique-t-il. Après trois semaines de soins, il essaie à nouveau de reprendre sa place dans l'entreprise mais s'effondre. « Pour sortir du burnout, il faut éviter la cause du stress. J'ai donc décidé de sortir complètement du jeu. » Pour protéger Bolk, il place l'entreprise en redressement judiciaire. Et pour se protéger lui-même, il finit par laisser ses avocats gérer la relation avec les investisseurs.

« Aujourd'hui, mon premier projet, c'est de me guérir », affirme Nicolas. Il soigne son alimentation, marche tous les jours, passe du temps dans la nature, s'entoure de personnes positives. « C'est l'épreuve de ma vie ; mais le burnout est une pathologie qui se soigne. Et je suis persuadé que, comme cela oblige à se poser beaucoup de questions, on peut se construire une vie meilleure. C'est finalement une chance de se retrouver », conclut-il.



Nicolas Jeanne

www.bolk.co

[linkedin.com/in/njeanne](https://www.linkedin.com/in/njeanne)

Sa recommandation littéraire :

Start with why. How great leaders inspire everyone to take action, de Simon Sinek, 2011. « Ce livre m'inspire, car je pense que les entreprises et leurs dirigeants fédèrent en communiquant une mission, une raison d'être... C'est ce qui motive les autres à agir ! »



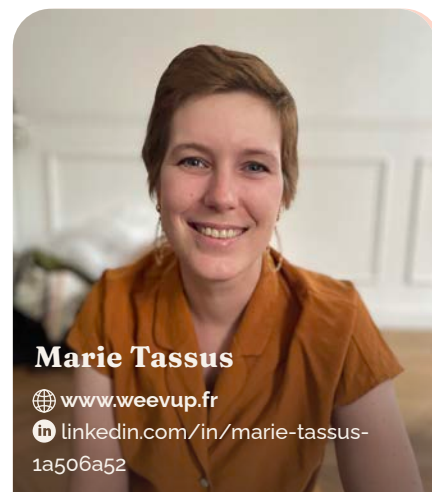
**Marie Tassus,
cofondatrice de
Weevup, une agence
événementielle**

Il y a un peu plus d'un an, tout allait bien pour Marie. Après la période difficile du covid, son agence événementielle reprend des couleurs. Côté personnel, cette jeune maman d'un petit garçon prépare son mariage. Et puis, un jour de juillet, le ciel s'assombrit d'un seul coup : on lui diagnostique un cancer. Opérations, traitements lourds ; tout s'enchaîne et bouleverse ses projets d'avenir. Avec son mari, lui aussi dans l'événementiel, elle réorganise en dix jours son mariage, informe les équipes et « décroche » du travail pour se concentrer sur la priorité : sa santé. Son énergie est absorbée par la lutte contre sa maladie. « Depuis 2015, date de la création de mon entreprise, c'est la première fois que je fais une vraie coupure », observe-t-elle. Après les premières cures d'une chimiothérapie très forte, elle passe à des doses un peu plus légères. « Je recommence à travailler de chez moi, à gérer mon équipe, et c'est une bouffée d'air. C'est quelque chose qui me raccroche à la vie normale. » Néanmoins, son état de santé ne lui permet pas toujours d'être aussi disponible qu'elle le souhaiterait. « Je peux fixer des deadlines, mais ne pas être en mesure de les tenir, se souvient-elle. Je décide de "lâcher" davantage. » Elle qui était habituée à travailler le soir, le week-end, à appeler son associé tous les jours, fait une vraie pause. « J'ai compris très vite que je devais économiser mes ressources. La chance que j'ai eue, c'est de pouvoir choisir où mettre mon énergie en

J'ai compris très vite que je devais économiser mes ressources. La chance que j'ai eue, c'est de pouvoir choisir où mettre mon énergie en fonction de mon état : dans mon combat contre la maladie, dans la vie avec mon mari, avec mon fils, dans mon entreprise, dans ma vie sociale.

fonction de mon état : dans mon combat contre la maladie, dans la vie avec mon mari, avec mon fils, dans mon entreprise, dans ma vie sociale. »

Plus d'un an après ce diagnostic qui lui a fait l'effet d'une bombe, Marie dresse le bilan : « Finalement, on a réussi à passer cette période. Mon fils est heureux. Mon équipe s'est bien débrouillée. Nous avons trouvé un équilibre. » Aujourd'hui, elle organise son retour, prévu pour l'automne, avec une envie prioritaire : donner encore plus de sens à son travail. Elle souhaite notamment orienter davantage ses activités vers de l'événementiel « durable », qui apporte des notes positives et prend en compte les enjeux environnementaux.



Marie Tassus

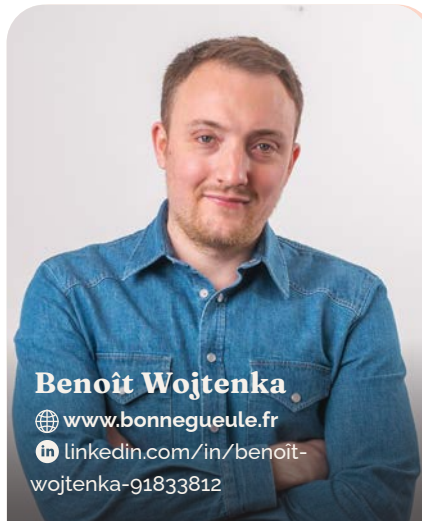
www.weevup.fr

[linkedin.com/in/marie-tassus-1a506a52](https://www.linkedin.com/in/marie-tassus-1a506a52)

Sa recommandation lecture :

5 ans de réflexions, journal à compléter, Collectif, 2014. « Un livre qui pose une question par jour : cela m'oblige à me poser, à réfléchir, à faire un bilan. »





Benoît Wojtenka

www.bonnegueule.fr

[linkedin.com/in/benoit-wojtenka-91833812](https://www.linkedin.com/in/benoit-wojtenka-91833812)

Une citation qui l'inspire :

La vie rêvée de Walter Mitty, de Ben Stiller, 2014. « Un vrai *feel-good movie* ! J'adore voir ce personnage un peu perdu vivre des aventures extraordinaires. »



forme particulière d'autisme. « Cela m'a immédiatement permis de mieux me comprendre », souligne-t-il. Il trouve enfin une explication à sa très grande curiosité, sa capacité à se mettre dans une « bulle », son côté « sans filtre » dans la communication. Il comprend mieux pourquoi certaines situations le vident de toute énergie, comme les salons professionnels, avec leur multitude d'interactions, le brouhaha, les réunions trop longues...

Fort de ce constat, il renforce encore son hygiène de vie : abstinence d'alcool, alimentation saine, excursions dans la nature, sommeil de qualité et sport. « Je fais de la musculation. Lorsqu'on s'efforce de faire les bons mouvements, il y a un aspect presque méditatif dans cette pratique, qui me ressource », témoigne-t-il. Il ose aussi penser un peu plus à lui. « J'avais l'injonction d'être parfait et de faire plaisir, et je me disais que je devais être en permanence présent. Aujourd'hui, j'arrive à avoir des demi-journées sans réunion, et à dire à mon équipe de se débrouiller sans moi. Je n'ai plus peur de dire non, de poser mes limites. » Benoît a également parlé de sa neuroatypie à ses collaborateurs et à ses investisseurs. « J'ai des baisses d'énergie quand je suis submergé par les problèmes, notamment de management ; mais ma condition d'Asperger est aussi une force pour mon entreprise. C'est comme ça que les autres l'ont perçue. »

J'avais l'injonction d'être parfait et de faire plaisir, et je me disais que je devais être en permanence présent. Aujourd'hui, j'arrive à avoir des demi-journées sans réunion, et à dire à mon équipe de se débrouiller sans moi.

Benoît Wojtenka, fondateur de Bonne Gueule (mode masculine responsable)

Lorsqu'il avait 25 ans, Benoît pensait que « ceux qui n'avaient pas assez d'énergie n'étaient en réalité pas assez motivés ». Et ce n'est pas son cas : depuis le lancement de sa marque de vêtements, en 2007, d'abord sous forme de blog puis d'entreprise, il n'arrête pas une minute. « Je ne me posais pas de questions ; je ne me rendais pas compte que j'étais parfois très fatigué », se remémore-t-il. Le stress de l'entrepreneuriat et du management se confondait parfois avec l'excitation de faire grandir son entreprise. Il y a un peu plus d'un an, sur les conseils de ses proches, il consulte des médecins, qui le diagnostiquent autiste Asperger, une

PHOTO MAËLLE CHASSARD

© MARIE ROUGE

PHOTO PIERRE-LOUIS LE CABELLEC

© NATHAN RAYNAL

© DR (DROITS RÉSERVÉS)

PAR ESTELLE HAAS

*Sésame,
energise-toi !*

TROIS ASTUCES DE COMÉDIENS POUR SE REBOOSTER

**QUELS SONT LES RITUELS À EXPLORER
AVANT DE PRENDRE LA PAROLE EN
PUBLIC, QUAND LA FATIGUE SE FAIT
SENTIR OU QUE LE STRESS VEUT
PRENDRE LE CONTRÔLE ? ESTELLE,
NOTRE SPÉCIALISTE, NOUS RÉPOND !**

Au théâtre, il y a des soirs où, comme tout le monde, les comédiens se sentent vidés de leur énergie. Mais le public a acheté son ticket, le lieu est réservé... le rideau rouge se lèvera quoi qu'il arrive. À l'écran, c'est encore pire : la fatigue se voit et éclipse tout. Barack Obama en a fait la douloureuse expérience en 2012. Alors en campagne pour sa réélection, il doit affronter Mitt Romney lors de trois débats télévisés. Le premier est catastrophique : très fatigué, le président sortant apparaît comme absent à l'écran, mal ancré dans le sol, le regard flottant et la voix atone.

Ce qui lui manque alors, c'est un bon échauffement physique et vocal. Il se rattrape d'ailleurs et, lors des débats suivants, apparaît alerte, souriant et engagé corporellement.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des rituels connus des orateurs pour surmonter sa fatigue et s'octroyer un regain d'énergie avant une prise de parole importante. Ensemble, explorons trois d'entre eux.

Rituel 1

Expirer pour se regonfler d'énergie

Le premier est inspiré de la cohérence cardiaque, une pratique respiratoire connue pour réguler l'anxiété. Quand nous inspirons, le cœur accélère, et quand nous expirons, il ralentit. La variabilité cardiaque se synchronise ainsi avec la respiration. Mis en lumière par l'institut californien HeartMath dans les années 1990, c'est le rituel le plus efficace que je connaisse. Pour ma part, je pratique une version «originale», adaptée spécifiquement aux comédiens.

En quoi cela consiste-t-il ? Il s'agit, tout simplement, d'expirer par la bouche. Mais attention, on ne parle pas d'une expiration de yogi, qui vise à se vider pour tout relâcher. Au contraire, l'expiration est ici dynamique et étroite, comme un puissant jet d'air. Positionnez un mouchoir en face de votre bouche : votre souffle fait-il danser le mouchoir ? Si oui, vous y êtes !

- ⌚ Commencez par expirer par la bouche pendant trois secondes ;
- ⌚ Inspirez par le nez pendant deux secondes. Ici, l'inspiration est douce : vos épaules ne montent pas, votre poitrine ne se gonfle pas.

Répétez en augmentant les temps d'expiration, et en gardant deux secondes d'inspiration.

- ⌚ Expirez par la bouche pendant quatre secondes ;
- ⌚ Inspirez par le nez pendant deux secondes ;
- ⌚ Expirez par la bouche cinq secondes ;
- ⌚ Inspirez par le nez deux secondes.

Vous pouvez monter à six temps d'expiration, tout en restant à deux temps d'inspiration.

En cas de fatigue, nous avons tendance à entrer en apnée, ce qui bloque notre énergie. Nous nous essouffons au milieu d'une phrase, parlons trop vite ou partons dans les aigus. Cet exercice est donc un allié pour déjouer ces réflexes.

Cette pratique de respiration cause également une légère contraction abdominale : les abdos se réveillent, les côtes se resserrent. L'effet est immédiat : on se sent plus lucide, plus calme, mieux ancré dans le sol.

Rituel 2

Échauffer sa voix pour s'économiser

On dit que la voix est le miroir de notre état émotionnel. Si la fatigue se ressent, cela s'entendra certainement. Notre voix aura du mal à sortir ou à se poser ; elle s'éraillera ou tirera sur le larynx. C'est un cercle vicieux qui risque d'augmenter la fatigue : la crispation vocale (apnée, petite voix, diction resserrée) exige en effet davantage d'énergie pour se rendre audible. Pour regagner en présence vocale après une courte nuit, les comédiens ont pour rituel de réveiller les résonateurs – de petites cavités qui amplifient le son.

Pour faire entrer la voix en résonance, j'ouvre grand la bouche et je produis le son « Ahhhh » (comme chez le dentiste). Pendant que le son sort, je tapote avec mon poing sur le sternum (juste au-dessus de ma poitrine). Le son vibre, comme un massage sonore. Ensuite, je produis un autre son, cette fois bouche fermée. Un « Mmmm », comme si vous dégustiez votre dessert favori. Mmmh. Progressez du grave vers l'aigu. Allez bien chercher les aigus, c'est excellent pour la détente : la gorge et le palais s'ouvrent.

Mais plus que tout, le meilleur mouvement est le bâillement. Bâiller ouvre et détend notre cavité buccale. La médecine chinoise y voit d'ailleurs un facteur de bonne circulation de l'énergie vitale bloquée par le stress.

Rituel 3

Visualiser pour prévenir l'épuisement

Ressentez-vous la prise de parole comme énergivore ? Dormez-vous mal la nuit qui précède d'importantes réunions ? Vous sentez-vous vidé lorsque vous vous êtes beaucoup exprimé ? Alors, la visualisation est faite pour vous ! Elle lutte contre la déperdition de l'énergie, et est pratiquée par les sportifs de haut niveau.

Visualisez votre arrivée dans la salle de réunion. À quoi ressemble le lieu ? Si vous êtes en visio-conférence, qui sont les interlocuteurs connectés ? Visualisez les premiers regards échangés. Dans quel état émotionnel sont les personnes présentes ? Qu'allez-vous leur dire ?

Dans mon activité de comédienne, je visualise systématiquement mon arrivée sur scène. J'imagine les pires scénarios : le micro ne fonctionne pas, la salle est vide ou à l'inverse très bruyante, j'ai un trou de mémoire, un téléphone portable sonne... Adaptez-le à votre scénario : le public est hostile, on vous coupe la parole, on vous pose une question déstabilisante, etc. Le jour J, vous aurez l'impression d'avoir déjà vécu la scène ; votre mental sera prêt à affronter le pire. Stéphanie Gicquel, vice-championne du monde de 100 kilomètres, est la première Française à avoir couru un marathon autour du pôle Nord par -30°C. Et dans son livre, *On naît tous aventuriers*, elle raconte avoir abandonné sa course alors même qu'elle n'avait pas de blessure. Pourquoi ? Par manque de visualisation. Elle n'avait pas pensé à anticiper les douleurs sous la plante des pieds, car elle ne les avait pas visualisées.

Alors, lorsque vous vous sentez vidé de l'intérieur, je vous invite à prendre trois minutes : une minute de cohérence cardiaque, une minute d'échauffement vocal, et une minute de visualisation. Ces temps physiques sont précieux pour faire des pauses dans votre journée, et sont aussi l'occasion de prendre du recul, de vous « décrocher » mentalement. La nervosité et la fatigue sont contagieuses, alors, si vous êtes de nature empathique, ces rituels sont de véritables alliés pour vous économiser, et élargir votre disponibilité à autrui.



PORTRAIT

PAR IAN BENEDICT
ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

L'ÉNERGIE COSMIQUE À PORTÉE DE MAIN

**QUEL EST LE POINT
COMMUN ENTRE STEVE
JOBS, GEORGE HARRISON
ET OPRAH WINFREY ?
RÉPONSE : TOUTES CES
PERSONNALITÉS ONT
ÉTÉ PROFONDÉMENT
INFLUENCÉES PAR
PARAMAHANSA
YOGANANDA. CE YOGI,
QUI FUT L'UN DES
PREMIERS À PROMOUVOIR
LA PHILOSOPHIE
HINDOUISTE EN OCCIDENT,
A FAIT PREUVE D'UNE
ÉNERGIE INÉPUISABLE
TOUT AU LONG DE SES
VOYAGES ET DE SES DÉFIS.
VOICI SON HISTOIRE.**

C'est la mère d'une amie indienne qui m'a parlé pour la première fois de Yogananda. Elle me recommandait chaudement de lire *Autobiographie d'un yogi*. Je me suis donc procuré le livre... et je l'ai laissé prendre la poussière dans ma bibliothèque. Pourtant, ce nom ne cessait de revenir à mes oreilles, au détour de lectures ou de conversations. J'ai fini par entendre l'appel. Après quelques recherches, j'ai appris qu'il s'agissait d'un gourou indien de la première moitié du XX^e siècle, connu pour avoir été un pionnier dans la promotion du yoga et de l'hindouisme aux États-Unis et en Europe. Ne pratiquant ni l'un ni l'autre, je reconnais avoir entamé ma lecture avec une certaine méfiance, et une bonne dose d'*a priori*. Après tout, au pays de Descartes, le terme de « gourou » est immédiatement perçu comme péjoratif. Sa mention s'accompagne souvent de la crainte de tomber dans une secte, de perdre son libre arbitre – et par la même occasion son compte en banque.

Cette crainte est sans doute en partie justifiée. Après tout, la société regorge de personnes qui se rêvent en maîtres, suivis par une foule de disciples (ou *followers*, pour utiliser la terminologie contemporaine) sur lesquels asseoir leur pouvoir. Cependant, il m'a semblé que nous étions plus enclins à débusquer ces pseudo-maîtres dans les domaines de la spiritualité et du bien-être que dans les domaines politiques, économiques, médiatiques ou encore artistiques. Au fond, Yogananda ne pouvait pas être un gourou plus dangereux qu'Andrew Tate, cet influenceur devenu l'inquiétante idole des masculinistes et conspirationnistes, ou Gary Vaynerchuk, chantre des entrepreneurs adeptes de la *hustle culture* ; cette idéologie selon laquelle le travail doit être synonyme de souffrance, sans quoi le succès est impossible. D'autant que ce gourou indien, lui, venait d'une culture à la sagesse plurimillénaire, dont la vision du monde a longtemps été discréditée par notre culture occidentale autocentrée. Finalement, il m'a semblé que je pourrais



peut-être y trouver quelques idées nouvelles pour renouveler mon énergie quand elle me fait défaut. Et je peux vous dire qu'au fil de ma lecture, j'y ai découvert bien plus !

Suivez le (yo)guide

La vie de Yogananda peut difficilement se résumer de manière satisfaisante. Certes, on pourrait énumérer les moments-clés de sa vie : sa naissance en 1893, à Gorakhpur en Inde, sous le nom de Mukunda Lal Ghosh. Son initiation au yoga en 1910. La création de l'organisation Self-Realization Fellowship en 1920, ayant pour vocation de diffuser largement les techniques du kriya yoga. Son arrivée aux États-Unis en 1924, qui marque le début d'une période intense à sillonner l'Amérique du Nord et l'Europe pour y donner des conférences. La publication de son *Autobiographie d'un yogi*, en 1946. Et enfin, la fin (choisie) de sa vie terrestre en 1952 : après un discours en l'honneur de l'ambassadeur indien aux États-Unis, Yogananda conclut par l'un de ses poèmes, avant de s'effondrer sur scène. Plus tôt dans la journée, il avait laissé entendre à ses disciples qu'il s'agissait de ses dernières heures à leurs côtés. Les personnes ayant assisté à sa mort affirment qu'avant de rendre son dernier souffle, il se trouvait en plein samadhi, soit un état extatique de la conscience qui se fond dans la totalité. L'autopsie conclura à une crise cardiaque. Le médecin légiste écrira par ailleurs un rapport pour témoigner que son corps était encore intact, sans la moindre trace de détérioration, vingt jours plus tard.

À travers cette liste d'événements, il semble néanmoins toujours difficile de saisir comment Yogananda a influencé nombre de personnalités considérées comme remarquables. Comme le gourou des temps modernes (nous laisserons à chacun l'appréciation de savoir si ce terme est péjoratif ou non), Steve Jobs, qui

a découvert le livre de Yogananda à l'adolescence et ne l'a plus quitté ensuite. Il affirmait que c'était le seul livre qu'il avait téléchargé sur son iPad, et qu'il le relisait chaque année. Parmi ses dernières volontés figurait d'ailleurs celle que chaque personne présente à ses funérailles reçoive un exemplaire du livre ! Mais il n'est pas le seul : le chanteur Elvis Presley, le guitariste George Harrison, l'animatrice Oprah Winfrey, l'entrepreneur Bill Gates, le réalisateur David Lynch, ou encore l'acteur Hugh Jackman sont autant de célébrités qui ont été si marquées par la lecture de ce livre qu'elles se sont efforcées de le faire connaître. Vous vous demandez sans doute ce qu'il peut bien contenir de renversant ? J'aimerais tant pouvoir à mon tour vous en transmettre la substantifique moelle. Hélas, cela m'est impossible : il m'a fallu cinq années pour venir à bout de la lecture ! Après chaque chapitre, je reposais le livre pour assimiler ce que je venais de lire, et je laissais passer plusieurs mois avant de m'y remettre. Non pas à cause d'une quelconque difficulté de compréhension, mais simplement parce qu'à chaque page je découvrais une vision du monde aux antithèses de la nôtre, défiant toutes les certitudes que je croyais avoir acquises au cours de mon existence. Yogananda parvient à raconter et à expliquer des miracles impossibles selon les lois de la physique classique, tout en embrassant pleinement la science occidentale et ses avancées sur l'atome, tout en s'adressant avec une connaissance érudite de la Bible à des lecteurs occidentaux afin de rester dans leur référentiel culturel. Rassurez-vous tout de même, il n'est pas question de vous laisser sur votre faim. Nous allons à présent découvrir quelques concepts-clés de l'énergie dans l'hindouisme !

Un yogi jamais groggy

Selon Yogananda, l'énergie dans le monde n'est pas simplement une force physique ou électrique, mais plutôt une manifestation de l'énergie cosmique, universelle et divine. Cette énergie, appelée « prana » en sanskrit, ou « souffle de vie », est présente dans tous les êtres vivants et anime chaque aspect de l'existence. Yogananda nous rappelle que, couplée à notre volonté, cette énergie est la source de notre vitalité, de notre créativité et de notre capacité à entreprendre. Dans son livre, il raconte en effet avoir pris conscience que le corps humain est comparable à une batterie électrique, et qu'il est donc possible de le recharger en énergie, en utilisant directement la volonté humaine. En effet, si toute action est impossible sans se servir du moteur indispensable qu'est la volonté, l'homme peut donc y faire appel pour régénérer ses forces : « Avec les simples techniques de respiration du kriya yoga, on peut consciemment et instantanément recharger sa force vitale, centrée dans le bulbe rachidien, à partir des réserves illimitées de l'énergie cosmique.¹ »

Le kriya yoga mentionné par Yogananda est une discipline très ancienne combinant des techniques de respiration, de méditation et de concentration pour faciliter l'éveil spirituel et l'expérience directe de la réalité divine. Il part du principe que, du fait qu'on ne nous apprend jamais à respirer correctement, l'énergie de notre corps est accaparée par cette fonction : « Les anciens yogis découvrirent que le secret de la conscience cosmique se trouve dans la maîtrise de la respiration (...) »

La force vitale, ordinairement absorbée dans le maintien de l'activité cardiaque, doit être libérée en vue d'activités supérieures par une méthode permettant de calmer et d'apaiser les demandes incessantes de souffles.^{2»}

Si nous n'avons malheureusement pas la place ici de la détailler, cette méthode comporte des exercices spécifiques de respiration, ainsi qu'une pratique assidue de la méditation.

Tous yogis quand on est endormis

Bien sûr, il ne s'agit pas ici de vous convertir. D'ailleurs, je n'ai moi-même jamais essayé ces fameuses techniques. En revanche, des neuroscientifiques américains de l'université de Stanford ont découvert en 2017 le circuit cérébral à l'origine de la connexion entre respiration profonde et relaxation : cet effet dépend d'une minuscule zone du cerveau qui lie la respiration à notre comportement, et qui a un effet quasi immédiat en situation de stress ou d'anxiété. Mais Yogananda va plus loin. Il y voit ni plus ni moins que la clé pour une longévité hors norme.

Il rapporte qu'en calmant l'activité des poumons et du cœur, le yogi arrête le dépérissement du corps grâce à un apport supplémentaire de prana (énergie vitale) en provenance du cœur et des poumons : « En neutralisant ainsi le dépérissement (...), le yogi apprend à contrôler l'énergie vitale afin qu'elle ne lui fasse jamais défaut.^{3»}

Soyons honnêtes, à moins d'une intense pratique, il y a sans doute peu de chances que vous et moi y parvenions. Pas de panique, nous dit notre yogi. Nous avons déjà la chance immense d'en faire inconsciemment l'expérience durant l'autre moitié de notre vie, celle où nous dormons : « Les effets régénérateurs du sommeil sont dus au fait que l'homme perd temporairement conscience de son corps et de sa respiration. L'être humain endormi devient un yogi. Sans le savoir, la personne qui dort est ainsi rechargée par l'énergie cosmique qui soutient toute forme de vie.^{4»} Voilà qui devrait au moins nous convaincre de ne jamais négliger la qualité de notre sommeil !

Ces quelques extraits donnent un aperçu de la pensée de Yogananda en matière d'énergie. Si tout cela vous semble lointain, voire étrange, dites-vous bien que Steve Jobs, Elvis Presley, et même Nelson Mandela ou encore Gandhi ont sans doute ressenti la même chose au premier abord. Cependant, ils ont réussi à sortir de leur zone de confort intellectuel pour aller se confronter à une autre vision du monde, afin de changer de paradigme et de faire une place dans leur vie à l'invisible ; l'immatériel. Or, dans notre univers où nous savons depuis Héraclite que « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme », la capacité à changer de point de vue est essentielle quand il s'agit de penser la gestion de notre énergie. Cela signifie que, même lorsque nous avons le sentiment qu'elle nous fait défaut, elle n'a pas pour autant disparu. Nous la cherchons juste au mauvais endroit, le plus souvent à l'extérieur de nous-mêmes. La leçon la plus importante à retenir de Yogananda, c'est peut-être qu'il nous faut au contraire toujours la rechercher à l'intérieur, puisque notre être est relié à l'énergie infinie du cosmos ! ☉

Les effets régénérateurs du sommeil sont dus au fait que l'homme perd temporairement conscience de son corps et de sa respiration. L'être humain endormi devient un yogi.

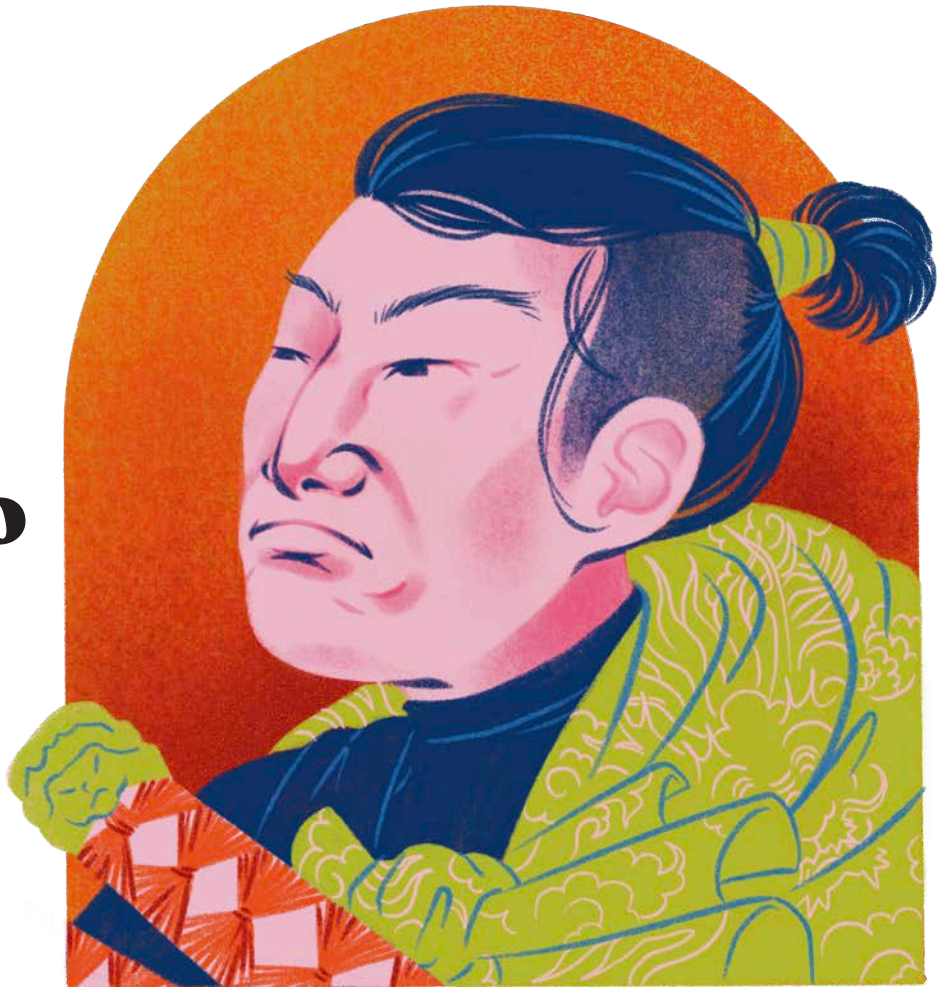


² Ibid., p.363
³ Ibid., p.359
⁴ Ibid., p.366

INSPIRATION

QUE FERAIT Miyamoto Musashi À MA PLACE ?

PAR JOSIANE ASMANE
ILLUSTRATION DE
LUCIE BARTHE-DEJEAN



GÉRER SON ÉNERGIE, C'EST TOUT UN ART (MARTIAL) ! SUIVEZ LES ENSEIGNEMENTS DU LÉGENDAIRE SAMOURAÏ MIYAMOTO MUSASHI, UN MAÎTRE EN LA MATIÈRE.

Entreprendre demande beaucoup d'énergie, et un équilibre subtil à trouver entre vie professionnelle et personnelle. Pour nous y aider, notre mentor du jour n'est autre qu'une figure emblématique du XVII^e siècle japonais. Miyamoto Musashi a entrepris toute sa vie en tant qu'artiste, écrivain, philosophe et surtout samouraï – un guerrier de la société féodale nipponne. Connu pour avoir remporté plus de soixante duels (un record qui ne serait jamais égalé), Miyamoto Musashi attribuait une part de

ses victoires à sa concentration mentale intense et à sa façon de gérer son énergie. Il s'évertuait à promouvoir l'équilibre de vie comme fondement pour réussir dans sa pratique ; des conseils qui s'appliquent également à l'entrepreneuriat. Dans le *Livre des Cinq Anneaux*, un traité écrit après sa retraite de guerrier, Miyamoto Musashi insiste sur le repos et la régénération pour préserver une énergie durable sur le long terme. Voici trois leçons d'une étonnante modernité pour les entrepreneurs d'aujourd'hui !

En nourrissant toutes les facettes de votre être, vous favorisez une gestion harmonieuse de votre énergie, indispensable à la pérennité de votre entreprise.

Étape 1

Apprendre à dire « non »

Ne faites rien qui soit inutile.

Connu pour sa capacité de concentration et son sens aigu de la stratégie, Miyamoto Musashi nous invite à dire « non » au superflu. Cette maxime rappelle l'importance de prioriser les actions qui ont un impact stratégique pour votre projet. Comment appliquer cette sagesse dans votre quotidien d'entrepreneur ou d'entrepreneuse ? À chaque nouvelle sollicitation, posez-vous la question : cette opportunité est-elle alignée avec ma vision et mes objectifs à long terme ? Si la réponse est négative, il est probablement préférable de la décliner.

Refuser une proposition peut se révéler finalement positif. Cela permet de consacrer votre temps (et votre énergie) à la réalisation de vos aspirations fondamentales. Ainsi, vous maintenez le cap vers l'essentiel et évitez de vous éparpiller.

ASTUCE DE PRO

Dans *Les sept habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*, le conférencier Stephen Covey développe la métaphore de la jarre. Imaginez votre journée comme une jarre que vous devez remplir de pierres, de cailloux et de sable. Ils sont les symboles respectifs des tâches importantes, secondaires et mineures. Remplissez d'abord la jarre avec les pierres. Ajoutez ensuite les cailloux, puis le sable, selon la place restante. Votre défi : planifier efficacement votre journée pour optimiser votre jarre sans vous surcharger mentalement. Attention toutefois, ce conseil n'est pas un laissez-passer pour refuser toute tâche mineure, car certaines sont nécessaires.

Étape 2

Se ressourcer pour garder une énergie durable

Dans la voie de la stratégie, l'état de ton esprit ne doit pas différer de la normale. Que ce soit au combat ou dans la vie de tous les jours, c'est dans le calme que tu dois établir ta résolution.

Par ces mots, Miyamoto Musashi met en exergue l'importance d'un équilibre holistique entre l'action et le repos. L'entrepreneuriat ne s'arrête pas à l'accumulation de tâches, il implique également un ressourcement physique, mental et émotionnel.

Avez-vous déjà envisagé d'intégrer le repos comme l'un des engagements essentiels de votre parcours entrepreneurial ? Vous pourriez par exemple inscrire des temps de pause dans votre agenda, au même titre que vos rendez-vous professionnels. Bloquez dès à présent ces précieux instants de déconnexion. Des moments de tranquillité pour recharger vos batteries, tels qu'une promenade en plein air, de la méditation ou une activité qui vous passionne. En nourrissant toutes les facettes de votre être, vous favorisez une gestion harmonieuse de votre énergie, indispensable à la pérennité de votre entreprise.

Malgré toute la bonne volonté du monde, vous peinez à vous accorder des vacances et du repos ? Il est temps de s'interroger : craignez-vous que votre entreprise ne puisse fonctionner sans vous ? Cela peut venir d'une peur de déléguer, de la culpabilité de laisser son entreprise, de l'impression de ne jamais en faire assez, ou encore de la peur du vide. Identifier le blocage sous-jacent vous aidera à avancer et à comprendre les mécanismes à l'œuvre. C'est un premier grand pas vers l'acceptation et le changement.

Étape 3

Choisir ses combats pour bien placer son énergie

Ne pensez pas que vous devez gagner à tout prix. Même si votre adversaire est fort, si vous êtes détendu et gardez votre esprit clair, vous ne serez pas déconcerté.

À l'image d'un marathon, l'entrepreneuriat nécessite une régulation de l'énergie. L'éparpillement mental – le fait de faire trop de choses à la fois – peut entraîner une dilution de vos efforts et un manque de concentration, ce qui risque de vous empêcher d'accomplir quoi que ce soit en profondeur.

Connaissez-vous la *hustle culture* ? Cette expression désigne une culture du travail acharné, où l'individu est constamment en action, dans une quête sans relâche de réussite. Cette approche crée un épuisement à long terme. Tel un samouraï qui choisit ses combats, préserver son énergie implique de ne pas couvrir tous les aspects de votre entreprise et de s'accorder le droit de ne pas être parfait.

Un conseil : définissez les trois projets les plus importants du mois ou du trimestre, ceux qui nécessitent votre pleine et entière attention. Puis choisissez les projets à déléguer ou à mettre de côté. Quelles sont les tâches auxquelles vous pouvez consacrer 80 % de vos efforts ? Identifiez vos priorités. Qu'est-ce qui peut attendre pour libérer de la place ?

ASTUCE DE PRO

Dans *Un rien peut tout changer*, James Clear, un autre conférencier de renom, présente le pouvoir des habitudes dans la gestion de l'énergie. « Chaque action nécessite une certaine quantité d'énergie. Plus l'énergie requise est importante, moins l'action est susceptible de se produire », explique-t-il. « Si votre objectif est de faire cent pompes par jour, cela vous demandera beaucoup d'énergie ! Au début, motivé et enthousiaste, vous pouvez rassembler les forces nécessaires pour commencer. Mais au bout de quelques jours,

un tel effort devient épuisant. Alors que prendre l'habitude de faire une pompe par jour ne nécessite presque pas d'énergie pour débiter. Et moins une habitude a besoin d'énergie, plus elle est susceptible d'être appliquée. »

La clé de la pérennité d'une habitude serait donc dans sa simplicité d'exécution. Examinez vos routines quotidiennes : quelles tâches vous fatiguent ? Sont-elles réellement indispensables ? Qu'arriverait-il si vous arrêtiez de les faire ? Brisons le mythe de l'entrepreneur ou de l'entrepreneuse sacrifiant tout à sa réussite. Un effort mesuré peut être tout aussi efficace, et bien plus durable.

Tout au long de sa vie, Miyamoto Musashi a également peint et sculpté. Sa passion pour la gravure sur bois et la calligraphie nous ouvre à d'autres formes d'épanouissement possibles (et même conseillées !) en parallèle de l'activité entrepreneuriale. Explorez le champ des possibles et de vos centres d'intérêt ; ils seront vertueux pour la préservation de votre équilibre global. Il est également judicieux de procéder à un bilan régulier, tous les six mois par exemple. Celui-ci ne doit pas seulement évaluer votre travail, mais prendre également en compte votre bien-être physique et surtout mental. C'est un exercice préventif pour ne pas s'épuiser et prendre du recul sur vos actions passées. Savourez vos victoires, grandes comme petites : elles sont présentes dans tout ce que vous accomplissez déjà au quotidien ! ☺



TOUS EN TRANSITION

LES ENTREPRENEURS FONT LEUR TRANSITION

EN PARTENARIAT AVEC LE CRÉDIT AGRICOLE

Dans ce nouveau numéro consacré à l'énergie, Odysées poursuit son engagement avec le Crédit Agricole en faveur de la transition écologique des entrepreneurs. Efficacité énergétique, écoresponsabilité et RSE : trois enjeux majeurs pour les acteurs de ce grand projet commun que nous sommes tous.

4 QUESTIONS À DAMIEN VAILLE-BRUNET

RESPONSABLE CRÉATION PARTENARIATS ET OFFRES,
EXPERT EN EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE AU CRÉDIT AGRICOLE

Quel est le degré de prise de conscience des enjeux énergétiques par les entrepreneurs ?

 Cela dépend des secteurs d'activité. Mais, dans l'ensemble, autant il y a une certaine prise de conscience des enjeux de la transition écologique, autant ceux de l'efficacité énergétique restent méconnus. Par exemple, un gérant de camping peut chercher à passer à l'éclairage LED ou équiper son parking de bornes de recharge électrique, mais il ne pensera pas à évaluer la performance énergétique de la chambre froide de son restaurant.

Quels obstacles les empêchent d'intégrer les enjeux d'efficacité énergétique ?

 Le manque de temps ! Les « pros » (artisans, indépendants, petits entrepreneurs) endossent tous les rôles dans leur entreprise. Il n'y a ni responsable des achats ni chef de projet décarbonation comme dans les grandes entreprises. J'ai ainsi le cas d'un client dont le contrat de fourniture d'énergie avait été multiplié par cinq. Il avait trois mois pour le dénoncer, mais n'a pas eu le temps de s'en occuper et de bénéficier d'une offre plus compétitive.

De quelles aides les entrepreneurs peuvent-ils bénéficier ?

 Il existe plus de 200 opérations qui peuvent être subventionnées dans le cadre des Certificats d'Économies d'Énergie (C2E). Les travaux peuvent notamment être réalisés dans le domaine des équipements, de l'isolation thermique, des systèmes de chauffage et climatisation, des machines industrielles, etc. Malheureusement, ces dispositifs demeurent encore sous-utilisés.

Et vous, au Crédit Agricole, comment aidez-vous les entrepreneurs à se saisir de ce sujet ?

 Nous travaillons à la mise en place d'accompagnements clé en main, notamment par le biais de notre filiale Crédit Agricole Transitions & Energies. Cela consiste en une offre de travaux adossée à une offre de financement basée sur les primes C2E ou, le cas échéant, à un bureau d'études, et un prêt pour couvrir le reste à charge.



ÉCOTABLE : QUAND LES RESTAURANTS S'ENGAGENT À DEVENIR DURABLES

PAR CLAIRE AUBÉ

Depuis 2019, le label Écotable audite les restaurants en matière d'écoresponsabilité. Une manière pour les clients de trouver des établissements qui répondent à certains critères « durables » ; et pour les restaurateurs de valoriser une démarche exigeante.

Comment choisissez-vous un restaurant ? Généralement, vous étudiez soigneusement le menu, anticipant le régal, puis composez vos ambitions gourmandes en fonction des prix... mais sans toujours prêter attention à la provenance des produits, ou à la façon dont les déchets sont recyclés. Et si, désormais, il était possible de savoir en un coup d'œil si le restaurant a adopté une ligne écoresponsable ?

Faire connaître sa démarche

C'est le pari qu'ont fait Camille Delamar et Fanny Giansetto, cofondatrices d'Écotable, en créant un label d'écoresponsabilité consacré à la restauration – commerciale, collective, scolaire, traiteur, etc. « À l'origine, l'idée était de répondre au besoin d'information de nos clients, qui souhaitaient trouver des restaurants engagés dans la transition écologique mais disposaient de peu d'informations sur les pratiques des établissements », explique Éva Rumeau, responsable du développement commercial chez Écotable. Plusieurs domaines sont analysés, notamment l'approvisionnement, la gestion des déchets et des ressources, mais aussi la communication ou l'éthique. La labellisation va de un à trois « macarons », en fonction de l'avancée de la démarche.

Mesurer son empreinte environnementale

Rapidement, les deux fondatrices se sont aperçues que les restaurateurs avaient également besoin d'outils pour mesurer leur empreinte environnementale. En plus du label, elles créent alors une plateforme, IMPACT par Écotable, qui permet de calculer cette empreinte et fournit une feuille de route pour la réduire. Un annuaire de fournisseurs « responsables », des kits pédagogiques et des formations complètent la palette d'outils proposés.

Malgré le coup d'arrêt lié au covid, l'idée des fondatrices d'Écotable fait tache d'huile. « Au départ, notre démarche a été adoptée par des restaurants qui étaient déjà engagés et avaient besoin d'un moyen de le faire savoir, souligne Éva Rumeau. Aujourd'hui, tout l'enjeu est de nous faire connaître des moins engagés. » Les obstacles principaux sont faciles à identifier : le manque de temps, et la peur d'investissements trop conséquents. À cela, les équipes d'Écotable ont de bons arguments pour répondre : 50 % de gaz à effet de serre en moins pour les établissements ayant suivi les recommandations, mais aussi 13 % de bénéfices économiques observés, une fidélisation des salariés et des clients accrue.

À ce jour, Écotable travaille avec pas moins de 450 établissements, dont 250 ont déjà été labellisés.



CHEFSQUARE

**Une école de cuisine
qui conjugue le goût avec
la responsabilité**

Chez Chefsquare, on cuisine depuis toujours avec la volonté de préserver l'environnement. Dès la création de l'école, d'abord appelée Atelier des Sens, une attention particulière est portée à la réduction du gaspillage et à l'approvisionnement local ; des cours de cuisine végétarienne sont également régulièrement dispensés. Un peu plus tard, les équipes arrêtent d'utiliser des gobelets en plastique ou des capsules de café en aluminium, et mettent en place un compost. « Nous avons déjà de nombreuses actions, mais sans communiquer dessus », note Camille Pamart, directrice adjointe de Chefsquare.

Durant le covid, l'idée de se transformer en « société à mission » germe ; des engagements en faveur de la durabilité sont pris, et Chefsquare décide de se faire accompagner dans ce changement par Écotable. « Le premier label obtenu en 2021 crédibilisait notre démarche d'école de cuisine engagée », poursuit Camille. L'entreprise suit les recommandations émises par Écotable, passant notamment de 10 à 60 % de fruits et légumes biologiques. Le résultat est là : en 2022, elle décroche un deuxième « macaron ». « Nos clients sont sensibles à ce que nous proposons : menu zéro déchet, alternatives végétales, ou menu solidaire (deux repas cuisinés dont l'un à destination d'une association) », se réjouit-elle. Et pas question de s'arrêter en si bon chemin : « Tout l'enjeu est aujourd'hui de convaincre nos fournisseurs de suivre le mouvement. »



COMMENT TRANSFORMER SON ENTREPRISE FAMILIALE PAR UNE DÉMARCHE RSE

Antoine Gérard dirige IMI, une entreprise familiale créée en 1987, spécialisée dans la fabrication de composants (remontoirs de montres, boutons-poussoirs, verres saphir) pour l'horlogerie de luxe. Le groupe compte plus de 750 salariés répartis dans cinq sociétés.

Comment la RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises) a-t-elle fait son entrée dans votre activité ?

 Nous avons été introduits à la RSE par nos clients, nos banquiers, nos actionnaires financiers. Mais en réalité, nous faisons de la RSE depuis les origines de l'entreprise. Par exemple, nous avons mis en place il y a des années un circuit d'eau fermé pour nettoyer nos pièces. Toute entreprise qui veut durer – et je rappelle que l'une de nos filiales, CHEVAL FRÈRES, rachetée en 1994, a été fondée en 1848 – doit se montrer respectueuse de son environnement au sens large : les salariés, les fournisseurs, la gouvernance d'entreprise, le site où elle est implantée.

Quelles actions avez-vous mises en place pour orienter votre activité vers la RSE ?

 Comme notre groupe s'est beaucoup développé, passant de 400 à 750 personnes, nous avons mené une réflexion collective sur nos valeurs et notre raison d'être. Notre démarche RSE s'est inscrite dans ce cadre. Pour optimiser nos ressources, nous sommes passés de seize à quatre bâtiments, ce qui a permis une diminution de la consommation d'électricité et de gaz. Nous avons aussi installé des panneaux photovoltaïques pour tendre vers l'autonomie électrique, et mis en place des compresseurs à vitesse variable moins énergivores. Aujourd'hui, nous sommes en train de réaliser notre bilan carbone global.

Quels conseils pourriez-vous donner aux entrepreneurs qui se lancent dans une démarche RSE ?

 Chacun ayant son avis sur la question, il faut veiller à ce que la stratégie impulsée par la direction fédère et ne divise pas. Et surtout, ne pas faire de la RSE pour faire de la RSE ; cette démarche doit être intégrée à la stratégie de l'entreprise, et répondre à une finalité tournée vers l'avenir.



Scanne-moi pour télécharger
la documentation PDF « **La boîte à outils**
pour engager sa transition RSE »

Engagés ensemble pour la protection de l'environnement, nous vous accompagnons à travers ce numéro et les suivants pour réussir votre transition. Car ce grand projet, c'est avant tout le vôtre.

Découvrez la magie de vos chemins intérieurs



Un conte initiatique imaginé
par **Anne Ghesquière**
créatrice du podcast **Métamorphose**
+ 50 millions d'écoutes



Découvrir un extrait



En bonus :
la version audio
lue par l'auteur

En librairie
128 pages | 18€

“ Un livre étonnant et émouvant, qui nous parle, avec poésie et douceur,
des maux actuels de notre monde et de leurs solutions éternelles. ”

Christophe André

● Éditions
EYROLLES

INTERVIEW

PROPOS RECUEILLIS PAR ALICE BOUR

**« Connaître son chronotype permet
d'éviter de se forcer à travailler
quand on ne peut pas. »**



**JÉRÉMY CORON A UN OBJECTIF :
RÉVOLUTIONNER LA FAÇON DONT NOUS
GÉRONs NOTRE PRODUCTIVITÉ GRÂCE
AUX NEUROSCIENCES. LE TEMPS D'UN
ENTRETIEN, L'ANIMATEUR DU PODCAST
NEURO PERFORMER NOUS EXPLIQUE
COMMENT LA COMPRÉHENSION DU
CERVEAU PEUT NOUS AIDER À OPTIMISER
NOTRE ÉNERGIE.**

Coach, formateur et animateur de podcasts, Jérémie Coron est avant tout expert en « Neuro Productivité », un concept qui s'appuie sur la connaissance du cerveau humain pour améliorer sa performance – en agissant sur certains processus biologiques comme le sommeil, la nutrition et les compétences cognitives. L'histoire de Jérémie commence par le podcast *Soft Skiller*, un projet qu'il mène en parallèle de son poste de responsable du recrutement. Communication, management, gestion du temps ; il y explore toutes les facettes des compétences incontournables pour améliorer l'efficacité au travail. Au fil des épisodes et des accompagnements, le coach se heurte pourtant à un mur. Si l'acquisition de ces connaissances est aisée, leur mise en application s'avère ardue. La raison : une fatigue chronique qui empêche les entrepreneurs d'être au maximum de leurs capacités. Attentif à ce problème, Jérémie établit rapidement un parallèle entre performance intellectuelle et sportive. Il a constaté qu'une alimentation et un sommeil de qualité influencent le niveau d'énergie. Il décide alors de se former aux neurosciences, et fait une première découverte : le cerveau est encore plus productif lorsqu'il en va de sa survie. Fort de ce constat, il lance le podcast *Neuro Performer*, et développe des outils qu'il éprouve dans le cadre de ses formations. Elles le conduisent à mettre

au point un protocole anti-fatigue. Avec cette méthode, conçue comme un défi de 28 jours, il poursuit son exploration des techniques pour stimuler le cerveau, tout en laissant une place au hasard et à la diversité des chronotypes – entendez par là le rythme biologique propre à chacun, et à partir duquel identifier ses pics de productivité journaliers. Selon le psychologue clinicien Michael Breus, il existe en effet quatre profils : les petits dormeurs (dauphins), les lève-tôt (lions), les oiseaux de nuit (loups) et les adaptables (ours). À partir de ces profils, l'objectif est de bâtir son propre système de productivité « neurocompatible ». Comment y parvenir ? C'est précisément la question que nous avons posée à Jérémie Coron.

**Commençons par ton chronotype :
tu es plutôt lion, loup, ours
ou dauphin ?**

✍ Je suis un lion. Du moins, je l'étais quand je n'avais pas d'enfant ! Aujourd'hui, c'est un peu plus compliqué mais naturellement je me lève tôt le matin et je me couche très tôt le soir.

**Pourquoi est-il si important de
respecter cette horloge interne ?**

✍ Le corps humain a des pics naturels d'énergie et de fatigue. Si nous nous imposons un travail complexe quand le corps est en creux d'énergie, nous luttons contre nous-même. À l'inverse, faire des tâches simples quand on a un pic de productivité n'est pas efficace. L'idée, c'est d'aller dans le sens de son corps.

Le cerveau humain est programmé pour la survie. Que nous dit-il lorsqu'il procrastine ou exprime des signes de fatigue ?

 La procrastination est liée à une dualité au cœur du cerveau. Le système limbique recherche le plaisir à court terme, alors que le néocortex planifie sur le long terme. Dans l'évolution humaine, c'est la recherche de gratification immédiate qui a permis la survie. Chasser pour manger était la priorité. Aujourd'hui, bon nombre de tâches que nous effectuons au quotidien ne satisfont pas ce besoin. Toutefois, on peut contourner la procrastination en introduisant des récompenses de façon régulière dans notre routine. Une astuce, par exemple, est d'avoir des enveloppes sur son bureau avec des récompenses à l'intérieur, que l'on tire au hasard après chaque tâche importante accomplie. Laisser certaines enveloppes vides pour reproduire le système du casino pousse à être « accro » à la récompense.

Dans ta méthode, la Neuro Productivité commence avec une organisation inspirée de la théorie du chaos. Peux-tu nous éclairer sur ce paradoxe ?

 Les systèmes de productivité actuels prônent la suroptimisation. Nous devons planifier chaque jour de A à Z, de 9 h à 17 h. S'organiser comme cela, c'est faire fi de la volatilité (un enfant malade, un temps de trajet rallongé, etc.). Dans un tel système, il est impossible d'accueillir ces imprévus et on déplace ce qui est le moins urgent sur la journée suivante, qui est elle-même déjà saturée. J'encourage donc à créer des zones de vide dans l'organisation. J'ai moi-même 1 h 30 de « zone tampon » par jour, soit plus de sept heures par semaine, qui me sert à gérer le chaos. Encore mieux, lors d'une journée sans imprévu, je prends de l'avance sur mes tâches du lendemain. Ainsi, je ne cours plus après le temps.

Comment as-tu construit le protocole anti-fatigue ?

 Le premier axe est l'anti-confort, une notion qui rejoint le concept « d'anti-fragilité » développé par l'écrivain Nassim Nicholas Taleb, selon lequel le corps humain se renforce par les imprévus. Il s'agit de réintroduire du hasard dans le quotidien pour forcer le corps à réagir. Le deuxième axe est le sommeil, notamment savoir bien se réveiller. La synchronisation du cerveau avec la lumière du soleil au réveil régule la production d'hormones comme la mélatonine et le cortisol, influençant ainsi notre niveau d'énergie et la qualité de notre sommeil. À ce sujet, prendre un café dès le réveil, lors du pic de cortisol, équivaut à charger un téléphone dont la batterie est déjà à 100 %. Il est préférable de le prendre dans les 90 à 120 minutes qui suivent le réveil, lorsque la courbe de cortisol décline.

Parmi les nombreux outils que tu as développés, il y a « l'agenda du sommeil optimisé ». Comment fonctionne-t-il ?

 Cet agenda permet de suivre la façon dont nos habitudes influencent nos niveaux de productivité, d'énergie, de concentration et de motivation. Le principe est simple : deux fois par an, pendant un mois, on note son ressenti sur son niveau d'énergie et on évalue ces quatre indicateurs sur une échelle de 1 à 10 en faisant des corrélations avec nos comportements de la journée : que se passe-t-il si je prends un café à 10 h plutôt qu'à 11 h ? Je recommande d'introduire des « erreurs » dans ces cycles pour quitter le dogmatisme des journées types ou des études scientifiques et trouver ses propres réponses. C'est une façon de devenir son propre laboratoire.

Dans l'évolution humaine, c'est la recherche de gratification immédiate qui a permis la survie. Chasser pour manger était la priorité. Aujourd'hui, bon nombre de tâches que nous effectuons au quotidien ne satisfont pas ce besoin.

Comment respecter notre chronobiologie malgré les contraintes du quotidien ?

✎ Il faut faire ce que l'on peut et accepter que nous sommes parfois contraints. On en revient à la notion de chaos. Connaître son chronotype permet d'éviter de se forcer à travailler quand on ne peut pas. On peut aussi classer ses tâches avec des « tags » de temps et d'énergie pour faire le tri et être efficace dès qu'une fenêtre de tir se présente. Admettons que je dispose de trente minutes et que mon niveau d'énergie soit « moyen », la liste des tâches correspondantes apparaît en deux clics. On évite ainsi le paradoxe du choix, ce phénomène où notre liste de tâches est tellement longue que nous sommes exposés à une paralysie de l'action.

As-tu une recette de petit-déjeuner idéal pour aider son cerveau à carburer toute la journée ?

✎ Pourquoi ne pas essayer de ne pas prendre de petit-déjeuner ? En termes d'inconfort, le jeûne intermittent est intéressant. L'énergie dépensée pour la digestion peut être un frein à la productivité. Si l'on souhaite manger le matin, je conseille d'éviter tout ce qui est à fort indice glycémique. Quand on mange trop sucré, on provoque un pic glycémique et la libération d'insuline pour réguler le sucre dans le sang. Si l'indice glycémique est trop élevé, l'insuline

peut « sur-réguler » et envoyer un mauvais signal au cerveau qui croit qu'il manque de sucre et coupe les fonctions « non essentielles » : la motivation, la cognition, la réflexion et la concentration. Résultat, on se sent fatigué et on se rue sur les produits sucrés pour réaugmenter le taux de sucre dans le sang. Donc, le matin, il est préférable de manger des protéines, accompagnées de légumes – pour compenser leur acidité – et de matières grasses, par exemple un avocat. C'est moins sexy que des céréales, mais pour le corps c'est beaucoup mieux ! ☺



Les conseils de Jérémie ont piqué votre curiosité ? Découvrez-en plus dans les podcasts *Neuro Performer* et *Papapreneur*, sur son site www.jeremycoron.fr et en avril 2024 dans un livre publié aux éditions Eyrolles.



ENTREPRENEUSES D'EXCEPTION

Florence Nightingale

L'ÉNERGIE TRANSFORMATRICE DU SOIN

DÉCOUVREZ L'HISTOIRE DE FLORENCE NIGHTINGALE, UNE ENTREPRENEUSE AUX MULTIPLES TALENTS, CONNUE POUR ÊTRE LA PREMIÈRE INFIRMIÈRE PROFESSIONNELLE DIPLÔMÉE AU MONDE. SON APPROCHE HOLISTIQUE DU SOIN, ALORS RÉVOLUTIONNAIRE, EST UNE SOURCE D'INSPIRATION POUR LES ENTREPRENEURS EN QUÊTE D'ÉNERGIE !

Soignante, réformatrice, statisticienne et chercheuse, Florence Nightingale a fait preuve d'une volonté de fer toute sa vie, incarnant le féminisme, l'altruisme et la persévérance. En elle cohabitaient une brillante intelligence et une extraordinaire force de travail, qui ont permis de révolutionner le domaine des soins infirmiers, encore à ses balbutiements dans l'Angleterre victorienne.

Née en 1820 dans une famille de la haute société britannique, Florence Nightingale s'est découvert une vocation pour le soin dès sa jeunesse, à travers ses visites auprès des indigents de son village et dans différents hôpitaux. Profondément affectée par le taux de mortalité élevé des malades, souvent lié aux mauvaises conditions d'hygiène et au manque de connaissance des soignants, la jeune femme se résout à agir et à devenir infirmière. Une vocation amplifiée par l'appel de Dieu qu'elle affirme avoir reçu.

Malgré l'opposition de ses parents – le rôle de soignant étant alors réservé aux classes défavorisées –, Florence Nightingale suit une formation d'infirmière. Les compétences qu'elle acquiert lui permettent de répondre à une

offre d'emploi à Londres, en 1853, en tant que superviseuse dans un établissement pour femmes malades et sans ressources. Sa décision de dédier sa vie au soin des nécessiteux, et sa détermination à instaurer un changement dans le système de santé, témoignent déjà de l'énergie et de la volonté qui marqueront sa carrière. En six mois, elle transforme l'établissement ; améliorant les soins, mettant en place de nouvelles infrastructures et redressant les finances.

Révolutionner les soins hospitaliers

L'énergie et le talent de Florence Nightingale attirent l'attention de Lord Herbert, un ami de sa famille alors secrétaire d'État à la Guerre. En 1854, en pleine guerre de Crimée – qui oppose une alliance entre la France, l'Angleterre et la Turquie aux troupes russes du tsar Nicolas I^{er} –, Lord Herbert la nomme directrice des soins infirmiers à l'hôpital turque de Scutari.

Le champ de bataille est le théâtre de terribles pertes, dues non seulement aux blessures mais aussi aux infections. Choquée par les conditions qu'elle découvre sur place, Florence Nightingale impose une série de réformes : nettoyage rigoureux

des mains et des draps, usage de l'eau chaude, ventilation améliorée dans l'hôpital, etc.

Sa stricte politique en matière d'hygiène réduit le taux de mortalité des blessés de 40 % à 2 %, et prouve l'efficacité de son approche. On la surnomme alors « la dame à la lampe », en raison de ses rondes nocturnes auprès des soldats, une lanterne de campement à la main.

Soigner et prendre soin, une approche holistique

La vision de Florence Nightingale dépasse le simple cadre médical. Elle améliore également la santé mentale des patients en établissant des salles de lecture et en rédigeant des lettres pour les soldats à leurs familles. Cette approche holistique, qui associe le soin de l'esprit à celui du corps, est novatrice à une époque où la médecine ne s'intéresse pas encore à la dimension psychique.

Comme Florence Nightingale, il est essentiel de prendre soin de vous sans omettre aucun aspect de votre vie d'entrepreneur. Votre sommeil et votre épanouissement personnel sont aussi importants que la réussite de vos objectifs. De plus, une bonne santé physique et mentale vous aidera à maintenir un haut niveau d'énergie sur le long terme, pour poursuivre votre activité entrepreneuriale. C'est un cercle vertueux.

Se reposer avant l'épuisement

À son retour en Grande-Bretagne en 1856, Florence Nightingale est reçue en héroïne. Elle obtient même une lettre de félicitation de la reine Victoria ! Mais après deux années d'efforts acharnés, elle est sujette à des épisodes de dépression et de fièvres récurrentes. Tous les entrepreneurs sont en effet faillibles et ont droit au repos, même les plus travailleurs. « N'attendez pas d'être dépassé et vidé d'énergie (ou même de faire un burnout) pour agir », confie Alexandre Dana, dans son livre *Entreprendre et (surtout) être heureux*. Osez demander de l'aide autour de vous et auprès

de médecins (y compris ceux pratiquant les médecines douces), de thérapeutes, de coaches, de mentors. Un entrepreneur épuisé est en danger. Ne laissez pas l'épuisement gagner du terrain.

Réforme et modernisation des hôpitaux

Dans les années suivantes, Florence Nightingale se consacre pleinement à l'amélioration des conditions sanitaires au sein de l'armée britannique. S'inspirant des principes hygiénistes émergents de l'époque – axés sur la prévention des maladies par le maintien de la propreté et l'amélioration des conditions de vie – elle prend en charge la réorganisation des hôpitaux militaires.

Grâce à son approche axée sur le soin du patient et une hygiène minutieuse, Florence Nightingale a révolutionné le traitement des blessés durant la guerre de Crimée, puis dans les hôpitaux publics, permettant ainsi de sauver d'innombrables vies. Novatrice, sa méthode fut développée quelques années avant les découvertes de Louis Pasteur sur l'asepsie, qui vise à prévenir la contamination par des agents infectieux.

Créer l'École Nightingale et enseigner l'éthique du soin

En 1860, Florence Nightingale ouvre une nouvelle page dans l'histoire des soins en fondant l'École Nightingale d'infirmières et de sages-femmes. Cette institution est la première en son genre dans l'Empire britannique. Centrée sur le soin et l'empathie envers le patient, l'École Nightingale s'est forgée une solide réputation grâce à la qualité de son enseignement, qui combine cours théoriques et expérience pratique, et a formé des générations d'infirmières professionnelles. Avant elle, les soignantes étaient généralement des sœurs très peu rémunérées, dotées d'une formation médicale minimale.

L'impact de son travail est d'autant plus notable qu'elle a mené une étude sur une décennie

(1848-1857). Ses recherches ont révélé que le taux de mortalité parmi les infirmières était de 60 % supérieur à celui de la population londonienne, soulignant ainsi les risques professionnels liés à leur métier. Suite à cela, la perception de ces femmes dévouées et compétentes a totalement changé. Les principes de Florence Nightingale ont peu à peu été adoptés par d'autres écoles d'infirmières en Angleterre, puis à l'étranger, et ont permis de revaloriser leur rôle.

Entreprendre, écrire et soigner

Également autrice, Florence Nightingale a laissé un riche héritage littéraire comprenant près de deux cents ouvrages et rapports, notamment un travail sur les défis sanitaires de l'Inde en 1862. Son œuvre la plus célèbre, *Notes on Nursing* (1860), traduite en onze langues, détaille les fondements de sa méthode, mettant l'accent sur l'observation du patient et de son environnement, l'attention portée à ses besoins et la normalisation des soins.

En 1864, elle innove encore en instaurant un système de soins à domicile et en fondant des maternités et des hôpitaux pour les personnes sans ressources et souffrant de troubles mentaux.

L'impact de Florence Nightingale dans le secteur de la santé perdure, bien après son décès en 1910. Ainsi, la Journée internationale des infirmières est célébrée le 12 mai, à l'occasion de son anniversaire, en reconnaissance de sa contribution inestimable à la profession.

« Ne manquez jamais une occasion de pousser à un début pratique, aussi petit soit-il, car il est étonnant de voir combien souvent dans ces matières la graine de moutarde germe et s'enracine », disait la « dame à la lampe ». Ces mots reflètent non seulement son énergie pour entreprendre, mais aussi l'importance des petits débuts dans toute entreprise. Chaque action, même minime, peut être le catalyseur d'un changement significatif et positif, surtout après un bon repos ! ☺

Tous les entrepreneurs sont faillibles et ont droit au repos, même les plus travailleurs. N'attendez pas d'être dépassé et vidé d'énergie (ou même de faire un burnout) pour agir.



Si vous souhaitez en savoir plus sur Florence Nightingale, qui était également une grande statisticienne, nous vous recommandons le documentaire *Florence Nightingale, la première des infirmières*, d'Aurine Crémieu.



PAR JOSIANE ASMANE
ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

ANGIE CONTRE LES ÉNER-VAMPIRES



CONTE PHILOSOPHIQUE

PAR IAN BENEDICT

ILLUSTRATIONS DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

**QUE FERIEZ-VOUS SI VOUS VOUS RÉVEILLIEZ UN MATIN
PARALYSÉ, SANS POUVOIR LEVER LE PETIT DOIGT NI ÉMETTRE
UN SON ? ANGIE, ELLE, A DÉCIDÉ DE SE LANCER DANS UNE
QUÊTE INTÉRIEURE, À LA RECHERCHE DES ÉNER-VAMPIRES
QUI ONT DÉROBÉ LES CLÉS DE SON ÉNERGIE...**

Depuis combien de temps Angie était-elle paralysée dans son lit ? Elle n'en avait aucune idée. Mais, depuis son réveil, même bouger un doigt lui demandait un effort surhumain. Pire encore, aucun son ne sortait de sa bouche. Impossible d'appeler à l'aide – de toute façon, elle n'en avait pas la force. Angie attendait donc, en se demandant ce qui avait bien pu se passer la veille pour qu'elle émerge dans cet état. *Il va falloir remonter un peu plus loin dans tes souvenirs !* lança alors une petite voix malicieuse. Prise de panique, Angie balaya sa chambre du regard à la recherche d'une présence. *Ton regard est dirigé au mauvais endroit, Angie. Tu cherches à l'extérieur alors que je suis à l'intérieur !*

Fermant les yeux, Angie découvrit une étrange créature, mi-elfe mi-lapin, sous ses paupières. Celle-ci flottait dans le noir et la regardait.

Ah, te voilà enfin ! J'espère que je ne t'ai pas trop effrayée, mais j'ai senti que tu avais besoin d'aide. On se connaît depuis longtemps, même si je ne me suis jamais présenté en bonne et due forme : je suis Peps. Oui, je sais, tu as

bien des questions à poser. Mais pour l'instant, tu n'es même pas en mesure de former une phrase, alors je vais te demander de m'écouter attentivement. Si tu es d'accord, cligne deux fois des yeux ! Angie s'exécuta, en se demandant si elle était en pleine hallucination. Mais Peps était toujours là, et poursuivit : *Si tu es paralysée, ce n'est pas à cause de ce que tu as fait hier, mais plutôt à cause des mois, voire des années passés. Je te sens perplexe. Eh bien, tu as tout simplement laissé grande ouverte ta Porte énergétique. Et que se passe-t-il dans ce cas-là ? Les Éner-vampires entrent et se servent. Pire encore, en repartant, ils emportent les clés avec eux. Et te voilà mise à la porte de ton propre chez-toi !*

Angie avait déjà entendu parler des Éner-vampires, mais était persuadée qu'il ne s'agissait que de légendes urbaines. Au prix d'un grand effort, elle parvint à articuler : « Où... sont... ils...? » Peps se fendit d'un sourire : *Ah, je vois que tu as repris un peu de force. Parfait, alors allons les trouver ! Rassure-toi, tu n'auras pas besoin de bouger d'un pouce. Ce sont eux qui vont venir à nous.*

**À la recherche du
premier Éner-vampire**

Claquant des doigts, Peps fit surgir du néant un grimoire qui semblait faire la taille d'une armoire. À mesure qu'il en tournait les pages, Angie voyait défiler des scènes de sa propre vie sous forme de cases de bande dessinée. Tiens, je crois que j'en ai trouvé un ! fit Peps avec entrain. Le grimoire était ouvert à la page d'une journée dont Angie se souvenait encore. Ce jour-là, elle s'était réveillée avec une angoisse tenace : *sa to do list* de la semaine était si longue qu'elle s'était donné pour objectif d'en abattre la moitié en une journée – rien que ça ! Mais elle s'était perdue en chemin, prise au piège de l'arborescence des micro-tâches qui ne cessaient de surgir jusqu'au moment où... son esprit s'était soudainement obscurci.

Peps pointa du doigt l'illustration inquiétante d'une silhouette dont la tête avait la forme d'une enclume.

Voici l'Éner-vampire de la Surcharge Mentale, expliqua-t-il. Depuis ce jour-là, il se nourrit d'une partie de ton énergie en te plongeant dans un état constant de culpabilité et d'épuisement.

Voici l'Éner-vampire de la Sur-Sociabilité, qui se nourrit de ton énergie lorsque tu te laisses entraîner par la frénésie sociale. Cet Éner-vampire est ravi de t'attirer dans un monde de distractions et de culpabilité.

Angie observa attentivement l'image. Comment avait-elle pu se laisser parasiter par ce monstre ? Et, surtout, comment s'en débarrasser ?

Ne t'en fais pas, la rassura Peps, *les Éner-vampires sont tenaces tant qu'ils restent dans l'ombre. Une fois mis en lumière, ils disparaissent d'eux-mêmes !*

Et au moment où il prononça ces paroles, la silhouette à tête d'enclume s'effaça comme par magie de la page ! D'un coup, Angie sentit qu'elle avait repris le contrôle de sa tête. Mais le reste de son corps restait paralysé.

Prête à continuer ? demanda Peps. Angie acquiesça, déterminée à poursuivre cette quête dans le grimoire de sa mémoire.

L'Éner-vampire de la Mauvaise Hygiène de Vie

Tandis que Peps faisait défiler les pages, Angie observait avec curiosité les cases de sa vie, se demandant quel autre parasite lui serait révélé.

Ah, je crois que j'en tiens un autre ! s'exclama Peps en pointant un doigt. Angie se remémora soudain cette période difficile. Le travail était devenu de plus en plus intense et chronophage. Petit à petit, elle s'était mise à transiger sur les règles d'hygiène de vie qu'elle s'était fixées : 8 heures de sommeil, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière... Autant d'engagements qui s'étaient transformés en nuits écourtées, en repas pris à la hâte, en moments de détente négligés. Et dans l'une des dernières cases de la page, une illustration présentait une silhouette sombre entourée d'un halo rougeoyant.

Voici l'Éner-vampire de la Mauvaise Hygiène de Vie, annonça gravement Peps. *Lorsque tu ne prends pas soin de ton corps et de ton esprit, il en profite pour te vampiriser !*

À mesure qu'Angie reprenait conscience du besoin de rétablir l'harmonie entre son corps et son esprit, le vampire s'évapora de la page. Notre héroïne alitée sentit enfin son corps sortir de sa torpeur.

Es-tu prête pour la prochaine étape ? demanda Peps avec un sourire encourageant. Angie leva son pouce en signe d'approbation – et pour la première fois, esquissa un sourire.

L'Éner-vampire de la Sur-Sociabilité

Ah, nous sommes sur une piste ! s'exclama Peps en désignant une image intrigante. Celle-ci représentait une foule, visages souriants et bras tendus. Angie y reconnaissait toutes les strates de sa vie sociale, de la famille aux collègues. Mais un détail l'intrigua : ils n'avaient pas de jambes ! À la place, des tentacules les reliaient entre eux, formant un grand tourbillon.

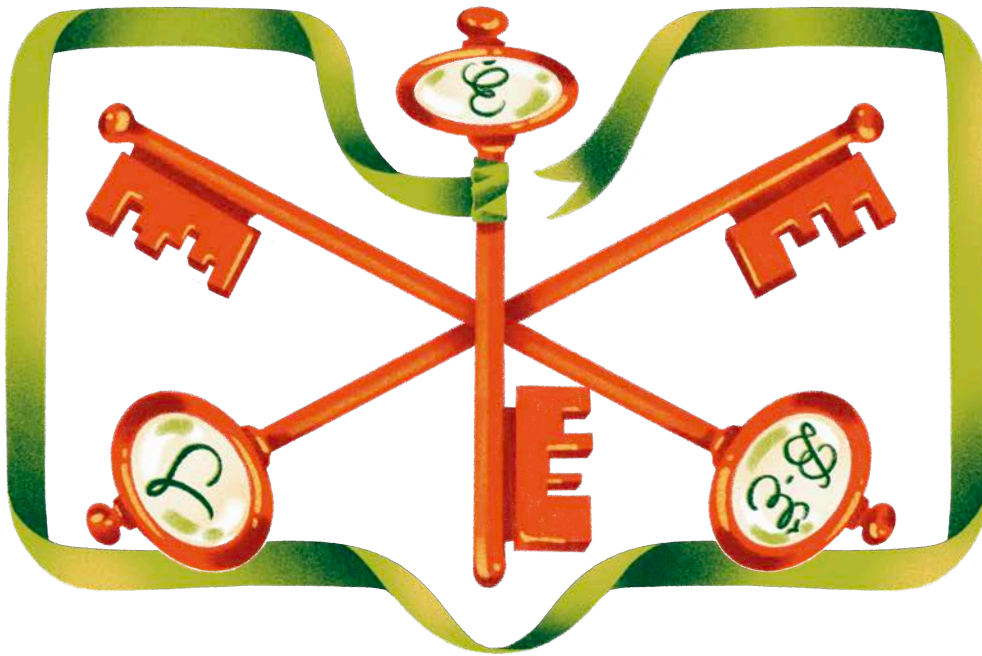
Voici l'Éner-vampire de la Sur-Sociabilité, qui se nourrit de ton énergie lorsque tu te laisses entraîner par la frénésie sociale, annonça Peps avec malice. *Cet Éner-vampire est ravi de t'attirer dans un monde de distractions et de culpabilité.*

Angie se remémora les nombreux engagements qu'elle avait acceptés à contre-cœur, poussée par un sentiment d'obligation. Elle s'était persuadée de devoir être constamment disponible, afin de ne rien rater et de ne décevoir personne.

Ce vampire a phagocyté ton énergie vitale, continua Peps. *Mais nous allons récupérer la clé qu'il t'a dérobée, ainsi que toutes les autres !*

Angie ressentit une vague libératrice en comprenant qu'elle pouvait redéfinir ses limites et se concentrer sur les relations authentiques qui lui procuraient de la joie. Alors les tentacules disparurent de l'image.

« À présent, tu peux ouvrir les yeux. Nous venons d'achever la première étape de notre quête. Es-tu prête pour la prochaine ? » demanda Peps, qui était apparu en chair et en os au milieu de la chambre. Réalisant qu'elle avait enfin retrouvé l'usage de sa voix, Angie ouvrit la bouche et s'écria : « Je n'attends que ça ! »



La clé de l'Équilibre

**„ Nous savons déjà
que tu fais ce
que tu peux pour
maintenir ton
corps et ton esprit
en bonne santé.
Notre but n'est pas
de t'exposer nos
pratiques pour
te pousser à les
imiter, car ce n'est
pas parce qu'elles
fonctionnent
pour nous qu'elles
fonctionneront
forcément pour toi.**

Peps déploya une carte enchantée qui montrait les lieux où les Éner-vampires se cachaient, et l'improbable duo se mit en route vers la Forêt des Mille Choses À Faire. C'est là qu'ils espéraient récupérer la première clé de l'énergie, celle de l'Équilibre. Ils marchaient à travers les sentiers sinueux de la forêt lorsque, soudain, une petite fée apparut devant eux. C'était Toudou, la fée des Priorités. Elle était entourée d'une aura lumineuse et portait une couronne de fleurs multicolores. Avec un sourire bienveillant, elle expliqua à Angie que, pour récupérer sa clé de l'Équilibre, elle devait passer une épreuve.

Angie accepta avec détermination. Toudou lui lista alors les mille et une choses à faire dans la forêt : réparer les connexions-racines saturées dans le réseau souterrain des arbres, faire une course aux noix contre les écureuils, récolter les pollens-étincelles de la fleur-flamme pour éviter qu'ils ne créent un départ d'incendie, sans oublier les centaines de feuilles d'arbres éparpillées à trier et classer par couleur... Angie ne

savait plus où donner de la tête, tant il y avait de tâches à accomplir, de décisions à prendre. Mais elle se souvint des conseils de Toudou. Elle se concentra sur l'essentiel et identifia la priorité des priorités : récolter les pollens-étincelles, sans quoi, il n'y aurait plus grand-chose à faire dans cette forêt, à part ramasser des cendres. Puis, une fois cette tâche accomplie, elle continua jusqu'à ce que la forêt se transforme en un endroit paisible et ordonné. Toudou applaudit, enchantée par la manière dont Angie avait su hiérarchiser. Elle remit à Angie la précieuse clé de l'Équilibre, qui brillait d'une lueur éclatante.

Angie sentit une vague d'énergie revigorer son être. Elle savait que le vampire de la Surcharge Mentale n'avait plus de prise sur elle. Elle remercia chaleureusement Toudou et se tourna vers Peps avec une détermination renouvelée :

« Allons-y, il nous reste encore deux clés à récupérer ! »

Et nos deux compagnons se remirent en route.

La clé du Bien-Être

Alors qu'Angie et Peps poursuivaient leur quête, ils arrivèrent au pied du majestueux Mont Vita, où se cachait la deuxième clé de l'énergie : celle du Bien-Être. Ils gravirent les sentiers escarpés, vivifiés par l'air frais de la montagne, et furent accueillis au sommet par un duo inhabituel : Rou et Tine. Il s'agissait d'un frère et d'une sœur qui venaient régulièrement se ressourcer sur les pentes du Mont Vita. Rou avait une passion pour la cuisine naturelle, il pouvait passer des heures à rechercher des herbes aromatiques, tandis que Tine, elle, aimait par-dessus tout le sport.

Rou et Tine accueillirent chaleureusement les deux compères. Après que Peps eut expliqué l'objet de leur venue, le frère et la sœur échangèrent un regard complice, et annoncèrent à Angie que sa clé du Bien-Être lui serait rendue sans aucune épreuve. Interloquée, notre héroïne voulut savoir pourquoi. Ce fut Tine qui lui répondit :

« Nous savons déjà que tu fais ce que tu peux pour maintenir ton corps et ton esprit en bonne santé. Notre but n'est pas de t'exposer nos pratiques pour te pousser à les imiter, car ce n'est pas parce qu'elles fonctionnent pour nous qu'elles fonctionneront forcément pour toi. »

Rou ajouta : « En revanche, même si tu n'as pas la possibilité de faire de l'exercice physique ou de soigner ton alimentation autant que tu le voudrais, certaines petites choses auront toujours un effet positif sur ta vie. Aller marcher. Manger un fruit. Faire quelques étirements. Ce ne sont que

des exemples parmi tant d'autres qui te permettront de faire pencher ta balance d'énergie du bon côté. »

Finalement, après une petite promenade et le partage d'un repas simple mais délicieux, Rou et Tine lui remirent la clé du Bien-Être. Angie sentit son énergie rayonner de l'intérieur, et elle remercia chaleureusement ses guides bienveillants.

La clé de la Sérénité

« Plus qu'une ! » s'exclama Peps, avant d'ajouter : « Mais ça ne sera pas la plus facile... »

Nos compères arrivèrent au Lac Verdo. Ils y découvrirent Serena, la sirène gardienne des lieux, flottant gracieusement dans les eaux calmes. Serena expliqua à Angie que, pour obtenir la clé de la Sérénité, elle devait vider le lac de toute son eau sans s'y noyer. D'abord décontenancée, Angie pensa abandonner tant la tâche paraissait impossible. Sentant son angoisse monter, elle ferma les yeux et se concentra sur sa respiration. Elle visualisait le lac, immense. Soudain, les yeux de son esprit prirent du recul. Puis encore un peu de recul. Puis beaucoup de recul. À tel point que le Lac Verdo ne fit plus que la taille d'un... verre d'eau. Angie n'eut alors qu'à tendre la main pour saisir le lac, et en vider d'une traite le contenu. Lorsqu'elle rouvrit les yeux, le lac était intact mais Serena s'approchait de la rive, lui tendant la clé de la Sérénité.

« J'ai bien cru que tu allais te noyer dans un verre d'eau ! » s'exclama Peps. Il ajouta : « À présent que tu as réuni les trois clés, il est temps de me rendre ma forme véritable. » Angie ne se fit pas prier. Les trois clés se mirent à léviter autour de Peps, de plus en plus vite en créant des volutes de fumée multicolores... dont émergea Giga Peps, un fier et grand lièvre elfique !

On raconte que par la suite, Giga Peps ne quitta plus Angie, et même qu'ils poursuivirent leur quête afin de transformer les Éner-vampires en simples Vam-meilleurs. Mais ça, c'est une autre histoire. ☺



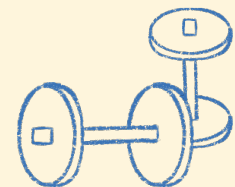
NOS RECOM- MANDA- TIONS

*pour faire le
plein d'énergie*

ALEXANDRE, DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Cela peut sembler contradictoire, mais je récupère de l'énergie... en la dépensant. Comme Katy Bowman, autrice de l'excellent livre *Que ton mouvement soit ton médicament*, je suis persuadé que notre société est carencée en mouvements. Courir, ramper, grimper, porter des poids, jongler ou simplement marcher... J'oublie mes soucis du quotidien chaque fois que je transpire. Pour toutes ces raisons, je suis ravi d'avoir vu se transformer une salle de réunion dans les bureaux de LiveMentor en salle de sport, et je ne regrette pas d'avoir installé deux pylônes de quatre mètres de hauteur dans le salon de mon 35 m² parisien... pour y attacher mes sangles aériennes !

Ne le dites pas à mon propriétaire, par contre. ☺



SOPHIE L, RÉDACTRICE EN CHEF



Ma courbe d'énergie ressemble à un chariot qui se balade sur des montagnes russes : je me réveille fatiguée, j'ai un pic d'adrénaline, l'envie de faire la sieste, une plus grande montée d'énergie, un état d'épuisement profond à l'heure de dîner, et quand vient l'heure de dormir... je suis prête pour courir un marathon ! Difficile de trouver un équilibre dans ces conditions, mais pas impossible. S'il y a bien une chose qui me ressourçe, c'est la méditation guidée. J'ai entendu dire que quinze minutes de méditation guidée équivalent deux heures de sommeil. Pour moi, ça se confirme ; et c'est sur YouTube, gratuitement, que je trouve les plus belles ressources. ☺

CAMILLE DE M, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

L'énergie me paraît être moins une jauge à recharger qu'un flux qui nous traverse, et auquel nous réagissons de façon interdépendante. C'est pourquoi j'essaie pour ma part de tirer mon énergie de la fréquence vibratoire de la musique, de préférence classique. Lorsque je travaille, je m'accorde régulièrement des pauses, le temps d'un morceau, avant de reprendre. Casque insonorisé + Bach, Einaudi ou Wagner : tout dépend de ce sur quoi je travaille.

Et, petite recommandation : l'album *Les Planètes*, de Gustav Holst. Tout y est ! ☺



JILL, DIRECTRICE ARTISTIQUE

Quand je sens la fatigue pointer le bout de son nez, j'ai plusieurs astuces pour me redonner de l'énergie. Je commence par déguster un pho (plat d'origine vietnamienne) ou toute autre préparation avec un bouillon bien chaud (ma *comfort food* !) Ensuite, je prends soin de mon corps ; avec le temps, je prends conscience qu'il est un peu comme le temple de mon esprit, et que je me dois d'en prendre soin. Pour cela, rien de mieux qu'une séance de yoga ! Un moment pour moi, tout simplement, qui me recharge. ☺



LUCIE, ILLUSTRATRICE

Je n'ai aucune limite lorsque je me lance dans un projet qui me passionne. Je suis donc habituée à naviguer à vue, avec ma jauge d'énergie au ras des pâquerettes... jusqu'au craquage ! En cas de gros coup de mou, j'ai perfectionné avec le temps ma solution miracle : je m'accorde un long moment seule, au parc, à regarder les canards et poules d'eau, en écoutant la bande originale du film *Orgueil et Préjugés* (adapté du roman de Jane Austen). C'est ma façon de créer de toutes pièces un échantillon de vacances, dans la campagne anglaise du XIXe siècle, qui plus est ! ☺



IAN, RÉDACTEUR

J'aurais tout un tas de mauvais conseils à donner, car j'ai tendance à avoir les pires réflexes ! Par exemple, si mon énergie est basse, je bois cinq cafés et un soda énergisant. Ainsi, mon énergie reste basse, et en prime, mon corps devient tout fébrile. Heureusement, mon épouse est là pour me donner de bons conseils : par exemple, hacher un bout de curcuma et un bout de gingembre (tous les deux frais et bio, de préférence) et les mélanger dans un thé au romarin – auquel on peut ajouter une cuillerée de propolis, tant qu'on y est ! Le tout saupoudré d'une bonne playlist qui nous donne envie de danser, et les batteries sont rechargées. ☺



MATHIAS, RÉDACTEUR

Pour démarrer la journée, surtout lorsque la nuit a été courte (j'ai deux réveille-matin âgés de quatre et sept ans qui ne comprennent pas le sens du mot « week-end »), j'opte pour une séance de fitness avec le YouTubeur Tibo InShape, suivie d'une douche. Je peux aussi compter sur ma playlist Spotify « Shake it », pour me motiver, ainsi que sur mes deux meilleurs amis : le thé chai épicé (thé noir à la cannelle et au gingembre) le matin, et le café arôme noisette après le déjeuner. ☺



JOSIANE, RÉDACTRICE

En tant que grande lectrice, je me ressource le dimanche en lisant dans mon lit, toute seule, au calme. C'est un besoin vital, et l'une de mes activités préférées ! Mon dimanche après-midi est donc très précieux. Le soir, je décline souvent les sollicitations extérieures (soirées, événements, etc.) car être avec les autres me demande beaucoup d'énergie. Je fais partie des introvertis qui rechargent les batteries dans la solitude et le silence. ☺



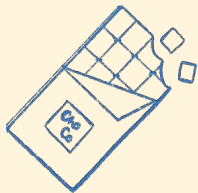
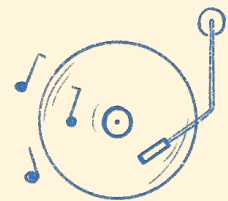


CAMILLE S, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION

Je fais partie de ceux qui rechargent leurs batteries en les vidant, grâce au sport. Si l'activité physique peut s'avérer épuisante, c'est une bonne fatigue, qui me repose. Généralement, j'opte pour la marche, un classique ! Ça me remue, aère mon esprit souvent trop encombré, et sans aucun écran sur moi, ça me gonfle d'une belle énergie. Lorsque les mouettes sont avec moi, c'est le summum ! De loin ma musique préférée qui, peu importe où je me trouve, me donne l'impression d'être en vacances. ☺

SOPHIE P, RÉDACTRICE

Je pratique plein de choses « sérieuses » pour cultiver mon énergie. Mais le truc le plus agréable et imparable, surtout par les matins d'hiver froids et gris, c'est ma séance de danse face au miroir de ma salle de bains. Je lance ma meilleure playlist disco-funk-pop à fond, et le temps de deux ou trois morceaux je me déhanche et tourbillonne tel John Travolta en pleine fièvre du samedi soir. Cela ne ressemble à rien, je finis les joues rosies, le souffle court et les cheveux emmêlés mais prête à conquérir le monde ! ☺



ALICE, RÉDACTRICE

Le risque, quand on est rédactrice freelance, c'est de ne pas faire de pause et de s'épuiser sans s'en apercevoir : pas de machine à café pour papoter avec des collègues, ni de pause déjeuner à la cantine pour couper la journée. Alors, pour recharger mes batteries régulièrement, j'ai développé plusieurs stratégies : une pause « danse » toutes les 35 minutes pour me délasser, une plaquette de chocolat noir toujours à proximité, et une marche d'une heure chaque jour sans téléphone ni musique dans les oreilles avec des itinéraires « surprises » pour stimuler ma créativité. ☺

ESTELLE, RÉDACTRICE

Quand je suis à plat, que les neurones rament, je mets mon corps à l'honneur ! J'annule mes soirées conviviales pour une cure de sommeil, des siestes à gogo, une marche dans la nature, une danse sur la chanson *Retrograde* de James Blake. Et si l'épuisement est trop profond, j'annule tous mes rendez-vous non essentiels, et je m'accorde une séance d'acupuncture chez le docteur Ngo à Paris, ou une séance de magnétisme avec Pascaline (ma maman, qui est une magicienne). ☺



CLAIRE, RÉDACTRICE

Quand j'ai besoin de retrouver de l'élan, pas d'hésitation : je mets la musique à fond, à la recherche d'un « riddim qui tabasse », comme le dit si bien le groupe NTM. Le plus souvent, je reviens à ce que j'écoutais ado, des bons vieux groupes de métal. À cette époque, mon oncle nous emmenait – mes frères, soeurs, cousins et moi – à des concerts de Deep Purple, AC/DC, Iron Maiden. Quand je mets la musique, j'y retrouve le même regain d'énergie. Les paroles importent peu ; seuls comptent la basse, la ligne mélodique, le rythme. Mes oreilles s'ouvrent, se régalent, mon cerveau se pose, et je repars ragaillardie vers mes activités du moment. ☺



ABONNEZ-VOUS



1 ANNÉE 40€ / 6 NUMÉROS
AU LIEU DE 48€

Scannez ce QR code
ou abonnez-vous en ligne www.livementor.com/magazine-odyssées
RECEVEZ CHEZ VOUS 6 NUMÉROS + LA VERSION DIGITALE OFFERTE !

ODYSSÉES

PAR LIVEMENTOR

MAGAZINE BIMESTRIEL ÉDITÉ PAR

SA Learningshelter - LiveMentor
10, rue de Penthièvre
75008 Paris
RCS Paris 752 946 863

POUR ÉCRIRE À LA RÉDACTION

aide@livementor.com

SERVICE ABONNEMENTS

aide@livementor.com

IMPRESSION

Deux Ponts, 5 rue des Condamines
38320 Bresson

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Alexandre Dana

RÉDACTRICE EN CHEF

Sophie Laurenceau

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Camille de Montgolfier

DIRECTRICE ARTISTIQUE

Jill Scala

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION

Camille Salomon

ILLUSTRATRICE

Lucie Barthe-Dejean

RÉDACTEURS

Josiane Asmane, Ian Benedict,
Mathias Savary, Sophie Péan
Alice Bour, Estelle Haas,
Claire Aubé.

EN COUVERTURE

Lya Bavoil, ©DR (Droits Réservés)

Dépôt légal : à parution

ISSN : 2825-662X

Numéro de CPPAP : 0923T94228

Thomas souhaite se structurer et embaucher

Mais il est restreint par sa micro-entreprise.

BONNE NOUVELLE,

Sobeez est spécialisé dans l'accompagnement
des micro-entrepreneurs en croissance,
qui souhaitent se transformer en société.

Choisissez la simplicité
dès **89€**/mois



L'expert comptable en
ligne qui garantit votre
réussite

**« Tout est énergie, et
c'est là tout ce qu'il y a
à comprendre dans la vie.
Aligne-toi à la fréquence
de la réalité que
tu souhaites et cette
réalité se manifestera.
Il ne peut en être
autrement. Ce n'est pas
de la philosophie.
C'est de la physique. »**

ALBERT EINSTEIN

8 €

SEPTEMBRE 2023



3 770025 639109