



Chapitre un

Qu'est-ce que la vieillesse ?

À quel moment le corps physique commence-t-il à vieillir ? Selon le dictionnaire Larousse, vieillir c'est : « Prendre de l'âge, aller peu à peu vers une période plus avancée de sa vie. » J'ai choisi d'utiliser les mots « prendre de l'âge » dans le titre de mon livre, car la plupart des gens adhèrent à l'idée préconçue qu'en prenant de l'âge on devient de plus en plus vieux et limité. Il est grand temps de créer une autre forme-pensée qui nous gardera jeune même si on prend de l'âge.

Être jeune, c'est avoir l'énergie et la capacité physique de faire ce que nous voulons en demeurant enthousiaste face à la vie. Ça ne signifie pas garder son corps de jeunesse. Ça ne veut pas non plus dire d'être immature ou de se vêtir comme un adolescent. Ce type de personnes démontre plutôt une incapacité à faire face à la vie, à comprendre la réalité, ce qui correspond davantage au syndrome de Peter Pan.

Il y a même des gens qui croient que parce qu'ils ont recours à des substances ou des moyens pour paraître plus jeune, la chirurgie esthétique par exemple, ils se croient plus jeunes. La jeunesse vient de l'intérieur et non de l'extérieur.

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

Les gens de plus de 50 ans que j'aide ont plus souvent des malaises qui les empêchent de vaquer à leurs activités habituelles, par exemple monter et descendre les marches rapidement. En utilisant le décodage d'*Écoute ton corps*, ils prennent conscience qu'ils ont accepté la croyance de leurs parents qui dit qu'à l'âge de 50 ans, on devient vieux et qu'on doit commencer à ralentir.

Les nombreuses recherches et tests scientifiques arrivent à des conclusions différentes quant au moment où le corps commence à vieillir. Dans certains cas, on stipule que c'est dès l'âge de 26 ans alors que dans d'autres on mentionne que c'est entre 26 et 42 ans. Il y a aussi une théorie qui dit que notre vie et notre corps changent tous les sept ans et que le corps physique commence à perdre de sa vigueur après la septième période de 7 ans, soit à l'âge de 50 ans. On dit aussi que les différentes parties du corps ainsi que les cinq sens ne vieillissent pas tous à la même vitesse. Il y a donc des gens, par exemple, qui ont un corps de 60 ans alors qu'ils en ont 35, tandis que d'autres ont un corps de 35 ans alors qu'ils en ont 60.

Cela dit on entend rarement parler du vieillissement des deux autres corps, soit les corps émotionnel et mental. En ce qui me concerne, ils sont beaucoup plus importants que le corps physique, car ce dernier n'est que leur reflet et ils sont beaucoup plus subtils.

Qu'est-ce que la vieillesse ?

Bien que la science ne prenne pas souvent en considération les corps émotionnel et mental, je suis heureuse de constater que de plus en plus de scientifiques et de médecins admettent que l'attitude d'une personne a une grande influence sur le vieillissement de son corps physique. Voilà pourquoi il est important de se prendre en main le plus tôt possible pour prendre de l'âge sans trop vieillir.

De plus en plus de jeunes entre 20 et 30 ans entreprennent une démarche spirituelle. Il faut dire qu'il y a de nombreux livres sur le sujet à présent et qu'il y a une multitude d'ateliers de développement personnel qui se donnent un peu partout dans le monde. Quand j'avais cet âge, il n'y avait que la notion de pensée positive.

J'ai eu plein d'expériences depuis ma tendre enfance, mais ce n'est que lorsque j'ai commencé à faire un travail d'introspection que j'ai compris leur signification. C'est en revenant sur des situations désagréables du passé que j'ai pris conscience que je ne voulais pas répéter plusieurs d'entre elles. Elles m'ont permis de découvrir ce que je ne voulais plus et j'ai pu ainsi me diriger vers ce que je voulais.

J'ai vécu dans ce que j'appelle l'inconscience jusqu'à l'âge de 40 ans. J'ai passé à travers un mariage et un divorce, j'ai eu trois enfants, une brève carrière en tant que secrétaire juridique ainsi qu'une longue carrière

dans le domaine de la vente. Je vivais un peu comme un robot et je me laissais balloter par les événements.

Lorsque j'étais dans le domaine de la vente, j'ai découvert le pouvoir de la pensée positive. Je m'appliquais à la cultiver le plus régulièrement possible. Puis, avec le temps, je me suis rendu compte que de me limiter à être positive et à répéter de belles affirmations n'était pas très bénéfique à long terme. C'était une solution temporaire à mes problèmes. Je n'en réglais jamais la cause en agissant ainsi. Je ne réalisais pas que ne rien changer dans mon comportement et dans mon attitude ferait en sorte que rien ne changerait à long terme.

Ma démarche spirituelle a commencé lorsque j'ai voulu trouver la cause de mes soucis amoureux, familiaux, financiers et de santé. Depuis ce temps, après avoir appris la notion de responsabilité, j'utilise toujours le même moyen pour trouver des réponses. Je me pose la question suivante : « Qu'y a-t-il en moi qui attire ce genre de situation ou de personne qui me fait vivre des difficultés ? »

Cette démarche m'a aussi menée à décider de vivre en laissant l'amour, l'intelligence et la responsabilité diriger ma vie. J'en avais assez de vivre avec des sentiments de culpabilité et des peurs, surtout la peur de ne pas être parfaite. Je croyais qu'il fallait l'être pour être aimée. Le problème c'est que je cherchais cette

Qu'est-ce que la vieillesse ?

perfection dans le FAIRE plutôt que le ÊTRE. Quand j'ai compris que nous sommes toujours aussi parfaits que nous pouvons l'être à chaque instant, ce fut une libération pour moi. Le pouvoir de choisir est un cadeau inestimable pour chacun d'entre nous.

Un jour, j'ai vu un reportage très intéressant sur Rita Levi Montalcini, une neurologue italienne très connue qui est décédée à l'âge de 103 ans. Très avant-gardiste, elle est entrée à l'école de médecine en 1930 à l'âge de 21 ans. Elle a obtenu un prix Nobel en 1986 pour avoir découvert des facteurs de croissance des cellules nerveuses du corps en 1952. Ce qui m'a marquée d'elle c'est qu'elle répétait sans cesse ceci : « Que le corps fasse ce qu'il veut, je suis mon esprit. ».

Selon elle, les cellules du cerveau ne vieillissent pas. Elles se renouvellent. Elle disait aussi que nous avons tous une grande plasticité neuronale et qu'il n'y a aucune différence entre un cerveau féminin et masculin au niveau des fonctions cognitives, mais qu'il y en a une au niveau des fonctions émotives. Elle croyait qu'il est important de stimuler et d'activer le mental par des désirs, surtout en étant curieux, engagé et passionné. Elle m'a beaucoup inspirée en ce qui concerne la capacité de notre corps à rester jeune.

As-tu remarqué que ta perception de la vieillesse change constamment ? Lorsque j'avais 17 ans, je travaillais pour un avocat qui m'a fait des avances

sexuelles. Je lui ai dit spontanément que je ne pouvais pas croire qu'un homme de son âge osait faire ça à une jeune fille. Pour moi, il était un homme âgé. Il n'avait que 35 ans à l'époque, était marié et avait 2 jeunes enfants. Il a été tellement surpris de ma réaction qu'il n'a jamais recommencé.

Tout ça pour dire qu'à cet âge-là je considérais que quelqu'un qui avait 35 ans était vieux. Plus j'avancé en âge, plus ma perception changeait. Un jour, j'ai cru qu'on était vieux à 50 ans. Quand j'ai eu 40 ans, les personnes de 70 ans me paraissaient vieilles. Aujourd'hui je n'ai plus de croyance à ce sujet. Ceci démontre bien à quel point on se limite nous-même à penser d'une certaine façon, et ce, dans bien des domaines. Un jour un centenaire m'a dit *qu'être âgé, c'est être jeune plus longtemps que les autres*. Il avait compris l'importance de se sentir jeune.

J'ai 78 ans au moment d'écrire ce livre. À présent, je sais que le fait d'avoir été active tout au long de ma vie et de continuer de l'être est une des raisons pour lesquelles je me sens et reste jeune. J'ai aussi toujours suivi les conseils de la D^{re} Montalcini en demeurant curieuse, passionnée, engagée et en apprenant sans cesse des choses nouvelles. À ce jour j'ai plusieurs champs d'intérêt autres que mon travail à *Écoute ton corps*.

Qu'est-ce que la vieillesse ?

Depuis une dizaine d'années, chaque fois que je revois une personne (homme ou femme) que je n'ai pas vue depuis un an ou plus, elle me demande comment je fais pour rajeunir. Je suis toujours surprise par ce commentaire. Je m'attends plutôt à ce qu'on me dise que je fais plus jeune que mon âge, que je ne vieillis pas. Lors de mon dernier voyage en Russie, il y a de cela quelques mois, une jeune dame que je n'avais pas vue depuis cinq ans m'a aussi mentionné que j'avais rajeuni. C'est à ce moment-là que je me suis sérieusement demandé pourquoi les gens trouvaient que je rajeunissais. Que voyaient-ils en moi ?

Honnêtement, je ne rajeunis pas. Par contre je suis convaincue que je vieillis plus lentement que la moyenne des gens. Je le vois quand je me regarde dans un miroir. Je suis aussi très consciente que mon corps physique devient plus limité d'une année à l'autre.

Depuis que je songe à écrire ce livre, je suis devenue plus attentive à ce qui est différent chez moi. J'ai aussi observé ma famille, mes amis, mes connaissances qui ont soit mon âge ou sont plus jeunes que moi. Après mûre réflexion, j'en ai conclu que ce que les gens voient, c'est mon corps d'énergie qui est toujours jeune et en super forme. En effet, tous les matins, je me lève avec plein d'énergie. Je fais mes exercices physiques avec plaisir puis je suis prête pour entamer une journée productive. J'ai appris, il y a très longtemps, que nous sommes les seuls responsables de faire circuler

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

l'énergie en nous afin qu'elle ne diminue jamais. Je te ferai découvrir dans ce livre comment je suis parvenue à la conserver.

Les sources d'énergie sont nombreuses autour de nous. Celle de notre corps peut être comparée à celle du soleil : elle est toujours présente et stable. Il y a aussi l'énergie tellurique qui provient du centre de la Terre. C'est l'union de ces deux énergies qui apporte la vie sur la Terre. Quand on sème une graine, c'est l'énergie de la terre combinée à celle du soleil qui lui permet d'éclore.

Comprendre mentalement la vie qui est engendrée par ces deux types d'énergie est difficile. Mais on peut facilement le constater visuellement. Ces énergies sont nécessaires aux trois corps de notre enveloppe matérielle, c'est-à-dire nos corps physique, émotionnel et mental. Ils y sont reliés par les sept chakras que j'ai expliqués en détail dans mon premier livre¹.

Le sujet de l'énergie fait partie de nos vies depuis longtemps. Les Indiens y portaient attention même s'ils n'utilisaient pas les mêmes mots qu'aujourd'hui. Ils parlaient de chakras, d'auras et de centres d'énergie chez l'humain et dans la nature. Les Chinois eux parlent de méridiens, de centres et de canaux d'énergie. Il n'est donc pas surprenant que l'énergie demeure un champ d'intérêt pour l'homme. Après tout, l'énergie c'est la vie !

1 *Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la terre*, édité par Les Editions ETC en 1987.

Qu'est-ce que la vieillesse ?

En plus, elle est neutre, c'est-à-dire qu'elle n'est ni bonne ni mauvaise. Elle dépend de l'intention de la personne ou de l'objet qui l'émet. Par exemple, la télévision, la radio et l'internet sont des canaux qui peuvent soit augmenter ou diminuer notre énergie selon ce qu'ils diffusent. Le feu, le vent et l'eau sont également des énergies qui peuvent être constructives ou destructives. Il en est de même pour notre propre énergie.

Un autre fait intéressant à constater est que parmi les sept centres d'énergie du corps, c'est le centre cardiaque qui est en plein milieu de notre corps. Cette énergie fait battre notre cœur pour nous garder en vie. D'un point de vue métaphysique, si on veut que notre énergie circule bien de haut en bas et de bas en haut, cette région doit être ouverte. Pour qu'elle le soit entièrement, il est essentiel de s'aimer véritablement afin que notre corps et notre vie soient en harmonie.

Quand on est en déséquilibre physique, émotionnel ou mental, on perd le contrôle. C'est comme être sur une plateforme qui tourne rapidement. Quand on est centré sur celle-ci, tout va bien, mais aussitôt qu'on quitte le centre, rien ne va plus. Ton attitude dans chaque domaine de ta vie est la clé pour assurer une bonne circulation de l'énergie dans ton corps et avoir une vie bien équilibrée qui te gardera jeune. Ce sont les blocages d'énergie qui se manifestent aussitôt que tu n'es plus centré qui sont la grande cause

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

du vieillissement prématuré. **La raison première de ces blocages est le manque d'amour de soi.**

Comme tous mes livres parlent d'amour de soi et des autres, celui-ci t'aidera à garder l'équilibre dans ta vie et à prendre de l'âge en gardant ta joie de vivre. Il t'aidera surtout à vivre tes dernières années dans la joie plutôt que dans le stress. Je te suggère fortement d'avoir lu mon premier livre, *Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la terre*, ainsi que ceux sur les blessures soit *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* et *La guérison des 5 blessures* afin de comprendre plus facilement tout ce qui est mentionné dans ce livre.