

Réveiller son énergie

Titre(s): Réveiller son énergie [[periodique]]

Ensemble : Psychologies 480

Editeur, producteur : 01/04/26

Description matérielle : pp.34-49

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 16

Résumé ou extrait : L'énergie, concept vaste et multidisciplinaire, est au cœur des philosophies, sciences et médecines orientales et occidentales. Philosophiquement, Aristote définit l'énergie comme le passage à l'acte, tandis que la physique l'appréhende comme une quantité mesurable qui se transforme, ne se perdant jamais. En Orient, le qi chinois, le prana indien et le ki japonais sont tous des concepts essentiels pour réguler la santé et la vitalité ; ils circulent dans le corps et relient chaque individu à son environnement. Les signes de manque d'énergie comprennent lassitude, fatigue, vide, perte de motivation et tristesse. Les causes majeures sont le stress, le manque de sommeil et l'exposition excessive aux écrans ; la sédentarité, la mauvaise alimentation (sucres rapides, gras, produits transformés), et les agressions extérieures sont aussi des facteurs aggravants. L'énergie psychique, selon Freud, résulte de la tension interne et du désir, modulée par la satisfaction ou la répétition compulsive (rejouer des scénarios malgré la souffrance). La baisse d'élan vital se manifeste par la plainte, le retrait, la sensation de vide ou de figement liée à une perte ou un trop-plein d'excitation traumatique. La restauration de l'énergie ne passe pas seulement par la volonté, mais aussi par l'accompagnement thérapeutique, la pratique corporelle, le collectif, ou la revalorisation des relations et activités. L'énergie provient aussi des éléments fondamentaux : l'eau (1,5 à 2 litres/jour, apport en minéraux), la nourriture variée (protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux), l'air (cohérence cardiaque, respiration consciente), la lumière (exposition quotidienne, vitamine D), le repos (6 à 9 h de sommeil), le mouvement (150 min d'activité physique modérée par semaine suivant l'OMS), et le lien au vivant (marcher pieds nus, contact avec la nature ou avec des animaux, relation sociale authentique). Les relations jouent un rôle déterminant : certaines interactions épuisent l'énergie par décalage émotionnel ou déséquilibre entre donner et recevoir, particulièrement chez hypersensibles, empathiques ou profils sauveurs. D'autres relations, nourrissantes, rechargent, dynamisent et favorisent créativité et vitalité. Dans la médecine orientale (chinoise et ayurvéda), la circulation et l'équilibre de l'énergie sont centraux : des pratiques telles que l'acupuncture, le qi gong et le hatha yoga visent à régénérer et prévenir le déséquilibre, démontrant efficacité sur le stress, la douleur et la fatigue chronique. Les thérapies énergétiques (magnétisme, shiatsu, massage ayurvédique) varient dans leurs définitions de l'énergie, mais ont montré par études leur potentiel bénéfique, notamment grâce à l'effet global et l'attention portée au patient, tout en exigeant vigilance face aux dérives et promesses non fondées. Enfin, la bibliothérapie permet de se reconnecter à la pulsion de vie, de transformer la honte en force, et d'embrasser son désir pour se libérer des normes sociales....

Sujet - Collectivité : Compagnie Prana -- Inde -- Aspect médical

Sujet - Titre uniforme : Taihei-ki -- Japon -- Aspect médical

Sujet - Nom commun : Énergie -- Aspect

Force vitale -- Aspect médical

Qi -- Chine -- Aspect médical