



PODCAST

«Relier ma régénération à un sens plus grand : l'ikigai du vivant»

Retrouver la santé ne suffit pas, encore faut-il savoir pourquoi la vivre

Sommaire

Introduction

1 Un corps réparé ne suffit pas

2 Le tournant du sens

3 L'ikigai, autrement compris

4 Quand on peut, on veut

5 Être fort pour être utile

6 La biologie du sens

7 Prendre soin de soi n'est pas égoïste

8 Retrouver son cap

Pour refermer

INTRODUCTION



On entame souvent une démarche de régénération parce que le corps ne suit plus. La fatigue s'installe, la digestion se dégrade, le sommeil se fragmente, et l'on cherche des réponses. C'est un point de départ légitime, mais ce n'est qu'un point de départ.

Car derrière la question de la santé se cache une question plus profonde : pourquoi vouloir la santé ? Pour aller mieux, oui, mais mieux pour quoi faire ? Retrouver de l'énergie, de la concentration, de la souplesse, cela reste incomplet si l'on ne sait pas ce que l'on veut en faire.

Retrouver la vitalité, c'est poser à nouveau des fondations. Mais des fondations ne sont jamais une fin en soi. Elles sont là pour porter quelque chose. Et ce quelque chose, c'est le sens.

On peut avoir tous les marqueurs biologiques au vert, mieux dormir, mieux digérer, et sentir pourtant un vide persistant. Si l'on ne sait toujours pas pourquoi l'on est là, alors, au fond, rien n'a vraiment changé.

Ce livret vous propose d'explorer ce lien entre régénération et sens, ce que la tradition japonaise nomme *ikigai*, et ce que l'on pourrait appeler ici l'*ikigai* du vivant.

PREMIER CHAPITRE

Un corps réparé ne suffit pas

L'histoire de Thierry Casasnovas illustre ce basculement. En 2007, alors qu'il était littéralement en train de mourir, sans espoir médical, il découvre les principes de santé naturelle. Petit à petit, à force de changements alimentaires, de changements globaux de mode de vie et de compréhension du vivant, il remonte la pente. Un an, un an et demi plus tard, il avait retrouvé une forme de santé.

Et là, quelque chose d'étonnant se produit. Au lieu de continuer à progresser, il stagne, puis il régresse. Lui qui avait mis toute son énergie à se relever se retrouve à replonger, sans comprendre pourquoi.

Il finit par identifier ce qui manquait. Il avait reconstruit son corps, mais pas sa direction. Il avait retrouvé de l'énergie, mais aucune cause à servir. C'est comme remplir le réservoir d'une voiture sans jamais tourner la clé. À quoi bon entretenir la mécanique si elle ne sert à rien, si elle ne s'inscrit dans aucun élan plus grand que soi ?

Ce constat, il est fondamental. La santé retrouvée sans direction s'étiole d'elle-même. Le corps, sentant qu'on ne l'appelle nulle part, se remet en veille.

DEUXIÈME CHAPITRE

Le tournant du sens

Dans une forme de désespoir lucide, Thierry part. Il quitte tout, direction l'Asie, seul. Ce fut peut-être une fuite, mais quelque chose l'attendait là-bas.

Au nord de la Thaïlande, une intuition germe. Il faut transmettre. Il ne peut pas garder pour lui ce qu'il a compris. Quelque part, des personnes ont besoin de ces clés, de cette vision du vivant. Il commence, d'abord avec un téléphone portable, quelques vidéos filmées à la main, sans savoir si quelqu'un allait regarder.

Et à partir de ce moment, sa santé remonte à nouveau. Pas parce qu'il a changé d'alimentation, mais parce qu'il avait trouvé un sens. Ce n'est pas un détail, c'est un basculement.

Il n'était plus seulement en train de guérir. Il était au service du vivant. Sa santé n'était plus une fin, elle était devenue le moyen d'une mission qui, en retour, la justifiait et la nourrissait.

TROISIÈME CHAPITRE

L'ikigaï, autrement compris

Dans la tradition japonaise, on parle d'ikigaï : la raison de se lever le matin, ce qui donne envie de vivre, ce qui relie, ce qui donne un cap. On a souvent tendance à traduire ce mot par mission, comme s'il fallait forcément découvrir un appel unique, grandiose, presque héroïque, gravé dans le marbre avec un grand M.

Ce n'est pas cela, l'ikigaï. L'ikigaï, c'est le sens, ce qui vous pousse doucement en avant, même les jours de doute, ce qui vous anime même modestement, même discrètement.

Et bien souvent, ce n'est pas un ikigaï, mais plusieurs. Des ikigaïs multiples, vivants, évolutifs. Ce peut être vos enfants, un geste de tendresse, une passion, un projet que vous faites grandir, puis un autre, une cause qui vous appelle, un sourire que vous voulez offrir.

C'est cela qui vous tient debout et qui vous remet en mouvement. Et c'est cela qui fait qu'à un moment, vous choisissez de régénérer votre corps, parce que vous voulez avoir l'énergie pour aimer plus fort, transmettre plus juste, créer plus librement. Voilà ce que l'on pourrait appeler l'ikigaï du vivant : non pas une course à la performance, mais une réponse à cette question, à quoi suis-je appelé une fois debout ?

QUATRIÈME CHAPITRE

Quand on peut, on veut

Il existe une phrase souvent répétée : quand on veut, on peut. Elle est belle, motivante, parfois culpabilisante. Elle est surtout inexacte. Dans la vraie vie, dans les corps épuisés, dans les esprits en survie, dans les terrains engorgés, on veut souvent sans pouvoir.

La formulation juste serait plutôt l'inverse : quand on peut, on veut. Quand le corps retrouve des capacités, quand l'énergie revient, quand les systèmes internes sortent du mode d'urgence, quand la digestion s'apaise, quand la respiration s'ouvre, quand le cerveau cesse d'être noyé dans l'inflammation, alors l'envie revient naturellement.

Ce n'est pas une image, c'est un fait biologique. Le vouloir n'est pas une force magique qui jaillit du néant. Il est une émergence, une conséquence directe de l'état du système nerveux, des neurotransmetteurs, de la qualité du sommeil, du microbiote, de la circulation.

En stress chronique, en mode sympathique dominant, le cerveau active les circuits de survie. Moins de créativité, moins de motivation profonde, moins de régulation émotionnelle. Le cortex préfrontal, cette zone qui permet de faire des choix éclairés, de projeter, de s'enthousiasmer, se déconnecte partiellement. Les centres de la motivation, comme le striatum ou l'aire tegmentale ventrale, sont sous-alimentés en dopamine, en énergie, en oxygène.

La volonté, l'enthousiasme, la joie, la clarté : tout cela émerge d'un terrain vivant, d'un corps dans lequel ça circule, d'un cerveau qui respire. Redonner au corps ses capacités, c'est laisser le vouloir suivre.

CINQUIÈME CHAPITRE

Être fort pour être utile

Cette formule, on la doit à Georges Hébert. Ce n'est pas une simple maxime bien tournée, elle vient d'un choc, d'un moment de vérité.

Avant de devenir l'un des grands précurseurs de l'éducation physique naturelle au XXe siècle, Georges Hébert était officier de marine. En 1902, en poste dans les Antilles, à Saint-Pierre de la Martinique, il assiste à l'éruption de la montagne Pelée. Un cataclysme : son navire de guerre se trouve tout près du port lorsqu'un nuage brûlant rase la ville. Trente mille morts en quelques minutes.

Dans cette situation d'urgence extrême, Hébert est frappé par un constat. La panique, la peur, l'impossibilité d'agir pour beaucoup, faute de conditions physiques, de sang-froid,

de capacité à se déplacer, à porter, à grimper, à nager. La force physique lui apparaît alors non comme un luxe, mais comme une responsabilité.

De cette expérience naît sa méthode. Un entraînement fonctionnel, naturel, fondé sur des mouvements utiles dans la vie réelle : courir, grimper, porter, nager, sauter, ramper. Non pas pour la performance, non pas pour le muscle du miroir, mais pour répondre présent quand la vie appelle.

La santé n'est pas un objectif narcissique. Ce n'est pas un capital à faire fructifier pour soi seul. C'est un socle. Un socle pour une vie reliée, pour une action juste, pour un amour incarné. Un corps en santé, c'est un corps qui peut servir.

SIXIÈME CHAPITRE

La biologie du sens

Quand on se sent inutile, déconnecté, sans rôle, le corps se met en veille. Ce n'est pas une belle idée, c'est mesurable et observable. Les recherches en psychoneuroimmunologie, cette discipline qui étudie les liens entre le cerveau, le système nerveux, le système immunitaire et les émotions, l'ont démontré de manière frappante.

Lorsqu'une personne se sent utile, reliée à quelque chose de plus grand qu'elle, engagée dans une relation ou un projet, son corps change littéralement d'état. On observe une activation du nerf vague, ce grand nerf parasympathique qui relie le cerveau au cœur, aux poumons, aux intestins. Il ralentit le rythme cardiaque, relance la digestion, stimule la sécrétion d'enzymes et régule les inflammations.

Le système parasympathique, celui du calme et du recentrage, prend le pas sur le mode combat-fuite dans lequel vivent tant de personnes aujourd'hui. La dopamine augmente, portant la motivation et l'élan. L'ocytocine, hormone du lien et de la confiance, transforme la perception du monde. La cohérence cardiaque se renforce, alignant respiration, cœur et cerveau.

L'immunité innée elle-même s'améliore, avec une meilleure production de cellules tueuses naturelles, les NK cells, davantage de cytokines anti-inflammatoires, et une baisse du stress oxydatif. Se sentir utile dans sa famille, dans une équipe, dans un projet, dans un jardin, dans une écoute, régénère profondément. Ce n'est pas symbolique, c'est cellulaire.

À l'inverse, quand on se sent isolé, sans rôle, les effets sont tout aussi nets, mais délétères. Le cortisol s'élève et, en chronique, altère la mémoire, la thyroïde, le système immunitaire, les intestins, le foie. La variabilité cardiaque diminue, signe d'un système rigide, moins capable de s'adapter. Et les études longitudinales montrent que l'isolement social ou la

perte de sens augmente autant, voire plus, le risque de maladie cardiovasculaire ou de cancer que le tabac ou la sédentarité.

SEPTIÈME CHAPITRE

Prendre soin de soi n'est pas égoïste

Ce lien entre sens et physiologie n'est pas réservé aux personnes âgées ou malades. Il vaut aussi pour de jeunes adultes, pour des cadres, pour des parents, pour des soignants, pour toutes celles et ceux qui donnent, mais qui ne se sentent plus reliés.

Chercher du sens n'est donc pas un luxe. Prendre soin de soi n'est pas un repli égoïste. C'est une nécessité biologique, une urgence pour le vivant en nous. On ne se régénère pas pour durer plus longtemps, mais pour se reconnecter à ce qui vaut la peine d'être vécu.

Quand vous vous sentez utile, même un peu, même modestement, vous vous remettez à respirer, vous digérez mieux, vous dormez mieux, vous faites des choix plus alignés. Et il ne s'agit pas de grandeur héroïque. Être utile, c'est parfois simplement être là, tendre la main, semer une parole, écouter, aimer.

Dans ce vécu, tout devient cohérent. L'alimentation se transforme naturellement, les rythmes s'ajustent, le corps devient un lieu habité et vivant, non plus une machine à optimiser.

HUITIÈME CHAPITRE

Retrouver son cap

Souvent, ce n'est pas la fatigue qui pose problème en premier. C'est l'absence de cap. Quand vous savez pourquoi vous vous relevez, pourquoi vous respirez, pourquoi vous prenez soin de votre corps, alors tout change.

C'est ce changement de cap qui transforme la régénération en révolution intérieure. Le geste alimentaire cesse d'être une contrainte, le repos cesse d'être une culpabilité, le mouvement cesse d'être une performance. Tout devient un choix, un engagement, une joie.

Alors quelques questions à se poser, sans hâte. Pourquoi vous levez-vous le matin ? Qu'est-ce qui vous fait dire oui à la vie ? Qu'est-ce qui, en vous, a besoin d'énergie pour s'exprimer ?

Pour refermer

Vous n'êtes pas né pour vous réparer. La réparation, la revitalisation, la régénération sont des étapes, précieuses mais transitoires. Elles préparent quelque chose de plus vaste : vivre pleinement, rayonner, transmettre.

L'ikigaï du vivant, ce n'est pas un grand appel gravé dans le marbre. Ce sont ces multiples raisons, parfois discrètes, souvent modestes, qui vous remettent en mouvement chaque jour. Un visage aimé, un projet qui grandit, une cause qui appelle, un sourire à offrir. C'est cela qui donne au corps une raison de tenir debout, et à la santé une direction.

La force, disait Georges Hébert, n'a de sens que pour être utile. La santé aussi. Elle n'est pas un capital à préserver pour soi, mais un socle pour une vie reliée, pour une action juste, pour un amour incarné.

Peut-être que tout commence ici, dans cette question simple et vertigineuse : à quoi êtes-vous appelé, une fois debout ?

Ce livret accompagne un podcast de RGNR.
Retrouvez l'ensemble des contenus sur rnr.tv